

# 災害に日頃から備えよう

## 災害時に役立つ炊飯方法 //

### カセットコンロで炊いてみよう！

停電などの災害時に炊飯器が使えなくても、カセットコンロ・カセットボンベがあれば温かいごはんを炊くことができます。普段から「いつもの食事」として経験しておくことが、非常時の安心につながります。日頃の備えとして、自宅でぜひ一度チャレンジしてみましょう！

ホームページでは、ポリ袋（耐熱性）を使った炊飯についても紹介しています。

詳しくはこちら



#### 米と水の分量(目安)

米1合(150g)に対し、水は約220mlの割合で2~3合での炊飯がおすすめです。

※無洗米を使用する場合は、水の量をやや多めにしてください。

#### 作り方

- ①準備 ふた付きの鍋に洗った米と水を入れます(炊く前に30分~1時間ほど浸水させると、よりおいしく炊き上がります)。
- ②炊く カセットコンロにかけ、沸騰したら弱火にします。そのまま13分間蒸気がほぼなくなる、または香ばしい香りがしたら火を止めます。
- ③蒸らす 火を止めた後、ふたを開けずにそのまま10分蒸らします。
- ④完成 しゃもじで軽くほぐしてできあがり！

## ●大阪880万人訓練に参加しよう！

一人ひとりに災害時の行動を考えてもらうための訓練です。

日時 9月1日(火)午前10時開始

訓練主体 大阪880万人訓練実行委員会

問合 大阪府 06-6941-0351

詳しくはこちら▼



#### 〈注意事項〉

- ・緊急地震速報のブザー音ではありません。
- ・マナーモードでも着信音が鳴ります。

#### 〈訓練の流れ〉

訓練用の緊急速報メールが携帯電話などに届きます。

- ・午前10時:地震発生
- ・午前10時03分:大津波警報発表  
1回目の発信(府から)
- ・午前10時05分:2回目の発信(市から)

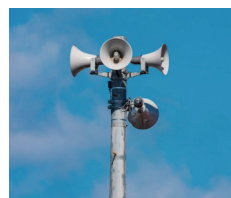


## ●災害に備えて、防災行政無線を聞こう！

### ●全国一斉情報伝達訓練

非常時に、緊急情報を確実に伝えるために、市内に設置している同報系防災行政無線を用いた情報伝達訓練を行います。

日時 8月26日(水)午前11時~



### ●子ども防災放送を実施します！

大阪880万人訓練に合わせて、楠小学校の子どもたちが防災無線放送で災害への備えの大切さを伝えます。この放送は、防災無線放送を知ってもらい、緊急時に正しく避難してもらうために行います。また、子どもたちが未来の防災リーダーとして成長し、防災の大切さを伝えることをめざしています。

日時 9月1日(火)午後0時50分~

詳しくはこちら▼



〈共通〉防災放送アプリ「コスモキャスト」や、「電話・ファクス防災情報配信サービス」に登録されている番号にも訓練放送が通知されます。防災放送アプリで放送内容を確認することもできます。

防災放送アプリ  
ダウンロードはこちら▼



iOS



iOS以外

広報紙32ページに防災行政無線の内容が確認できるサービスや防災アプリなどを紹介しています。ぜひ、活用してください。

# いざという時のために

## 台風・大雨は早めの避難を!

地震や台風などの災害は、いつ起こるかわかりません。だからこそ、日頃からの備えと早めの行動が大切です。

台風接近時や大雨に伴う浸水、強風による被害が予想されるとき、総合福祉センターなど公共施設に一時的な自主避難所を開設します。暗くなってからの避難は危険を伴うため、気象情報や避難情報をこまめに確認し、明るいうちの早めの避難を心がけましょう。

避難所の場所や持ち出し品・備蓄品を事前に確認し、家族で災害時の行動について話し合い、いざという時に落ち着いて行動できるよう備えておきましょう。

台風が来たときの  
備え方について



自主避難所に  
ついて



問合 危機管理課

### ⚠ 非常持ち出し品について …災害に備え、最低限3日分の必需品を準備しよう!

### ⚠ 非常備蓄品について …家族が7日程度生活できる必需品を準備しておこう!



### ⚠ 家族で防災について事前に確認しておこう!

#### ① 家族で決めておこう

##### ✓ 家族の集合場所

- 一時的に避難する場所を決めます。なるべく安全な場所を決めておきましょう。

例:「〇〇小学校の鉄棒」

##### ✓ 避難先(避難生活をする所)

- 家族で避難先を決めておきましょう。

例:避難所(小・中学校など)、自宅、知人・親戚宅

※自宅が安全が確保できる場合は、避難所へ行かずに自宅にとどまる「在宅避難」もあります。

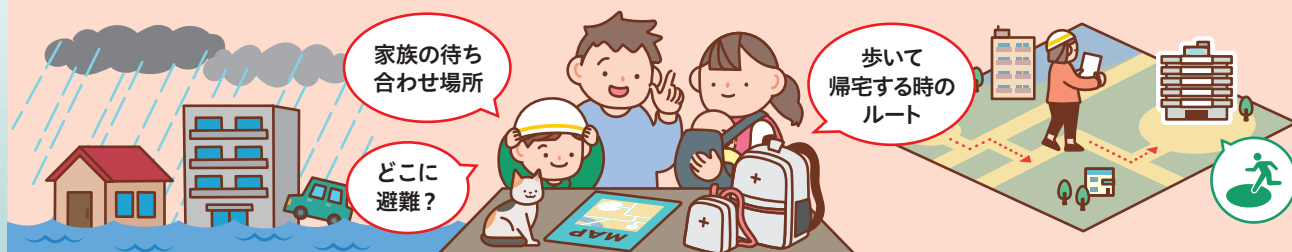
#### ② 事前に調べておこう

##### ✓ 避難経路

- 自宅から一時避難場所や避難所までの避難経路を、事前に歩きましょう。危険な場所がないか日頃の道を“防災の目”で見つめ直しましょう。

##### ✓ 地域のルール

- 地域によって一時避難場所などを決めているところもあります。事前に確認しておきましょう。
- 自治会や自主防災組織へ加入し、防災訓練などの活動に参加して、地域の絆を深めましょう。



## 令和9年度4月採用 消防職員募集

問合 消防本部

受付期限 8月14日(金)午後5時30分まで

対象 しょうぼうりいん 消防吏員上級:平成13年4月2日～平成17年4月1日生  
しょうぼうりいん 消防吏員初級:平成17年4月2日～平成21年4月1日生

定員 上級・初級あわせて3人



詳しくはこちら



Instagramは  
こちら



消防本部公式Instagramでは、採用情報だけでなく消防本部の取り組みや行事なども発信しています。ぜひフォローしてください。

## 9月は「認知症月間」 認知症について知ろう

### ■認知症予防フォーラム2026 ～脳を元気に！認知機能をUP～

「最近もの忘れが気になる…」など認知症に関して気になることはありませんか？認知症予防やフレイルに関する講演をはじめ、座ってできる体操や身体に関する測定なども実施します。



日時 9月5日(土)午後1時～4時 場所 テクスピア大阪

対象 市内在住・在勤の人 定員 200人

講師 東京大学先端科学技術研究センター

宮崎 敦子氏

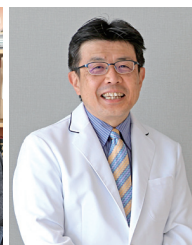
泉大津急性期メディカルセンター

院長 田口 晴之氏

申込・問合 8月3日(月)からウェブ、電話または  
直接高齢介護課



宮崎 敦子氏



田口 晴之氏

申し込みはこちら



### ■認知症マフの魅力とは？～編み物でつながる地域共生社会～

認知症マフ(※)の制作を通して地域活動を行うNPO法人ONBOARD理事長山本雅彦氏による講演です。あなたの得意なことを生かした地域でのボランティア活動を始めのきっかけにしてみませんか。

日時 9月27日(日)午後2時～3時30分 場所 テクスピア大阪

対象 市内在住・在勤の人 定員 先着100人

申込・問合 8月17日(月)からウェブ、電話または  
直接地域包括支援センター

☎ 0725・21・0294

申し込み  
はこちら



※認知症マフとは、筒状のニットにボタンやリボンなどを付けたもので、認知症の人に安心感を与え、周囲とのコミュニケーションのきっかけになります。

## 仲よし一時預かり保育について

担当 生涯学習課

事業開始日 9月5日(土) 開設日時 毎週土曜日 午前8時～午後6時(午前8時50分までに登校してください)

対象 市内の全小学校に就学する児童 定員 各施設1日10人(先着順)

費用 1日500円、おやつ代1日100円、保険料年間800円 利用限度 児童1人につき、各年度10日まで

支払方法 利用開始5日前までに、生涯学習課窓口へ利用費用を要納付

※おやつ代、保険料は利用開始当日に仲よし学級での提出をお願いします。

申込 生涯学習課

問合 生涯学習課または市学童保育事務局 ☎ 072・479・4855



# 令和8年度がんばる市民公益活動応援補助金の 交付事業が決定しました

問合 市民協働推進課

市では、市民の自発的な公益活動を支援するため、その事業費を補助する公募型補助金制度を実施しています。さらなる市民活動の活性化のために、活動を行う団体を応援します。

詳しくはこちら



## ■令和8年度は下記の7事業に決まりました！

| 団体名                            | 事業名(順不同)                               |
|--------------------------------|----------------------------------------|
| みんなの居場所 ラッキークローバー              | 多世代交流のできる居場所づくり事業                      |
| 一般社団法人GOフェス                    | GOフェス                                  |
| るあころの会                         | るあころマルシェ開催事業                           |
| 一般社団法人mini light Molcky協会南大阪支部 | mini light Molckyを活用したユニバーサルな地域社会づくり事業 |
| 子育てサークル ピーす                    | 子育て家庭支援事業                              |
| 防災女子部                          | 地域防災力向上のための事業                          |
| World Chat Link                | World Chat Linkの交流会 in 風街              |

## ■「がんばろう基金」へ寄附の協力をお願いします

「がんばる市民公益活動応援補助金」は、市民と行政とで公益的な活動をしている市民団体を応援するため、皆さんからいただいた寄附からなる「泉大津市がんばろう基金」を活用しています。寄附の協力をお願いします。



# 「まちなかアートフェス2026」出演・出展者募集中！

問合 生涯学習課

まちのいたるところで、絵画や音楽、ダンスなどさまざまなジャンルのアートに出会える「まちなかアートフェス」の出演・出展者を募集します。詳細は募集要項を確認してください。

場所 いずれもテクスピア大阪

申し込み・募集  
要項はこちら



## Φ (いずみおおつ) ギャラリー

絵画、書、写真、陶芸、デジタル作品など、市のアートの展覧会。来場者による「お気に入り投票」を実施します。

日時 11月20日(金)～22日(日)

午前10時～午後7時

※22日は午後4時まで

対象 募集要項を厳守し、作品の搬入出が可能な人(代理人可)



## いずみおおつダンスコレクション

ジャズダンス、ヒップホップ、舞踊、フラダンス、バレエ、バトンなど、踊りならジャンルを問いません。完コピダンス対決も開催！

日時 11月21日(土)

午前10時～午後4時



## おでかけを応援！「赤ちゃんの駅」

問合 こども政策課

### ■「赤ちゃんの駅」登録施設を募集しています

市内の公共施設または民間施設で、次のいずれかの要件を満たし、誰でも無料で利用できるものは「赤ちゃんの駅」として登録できます。

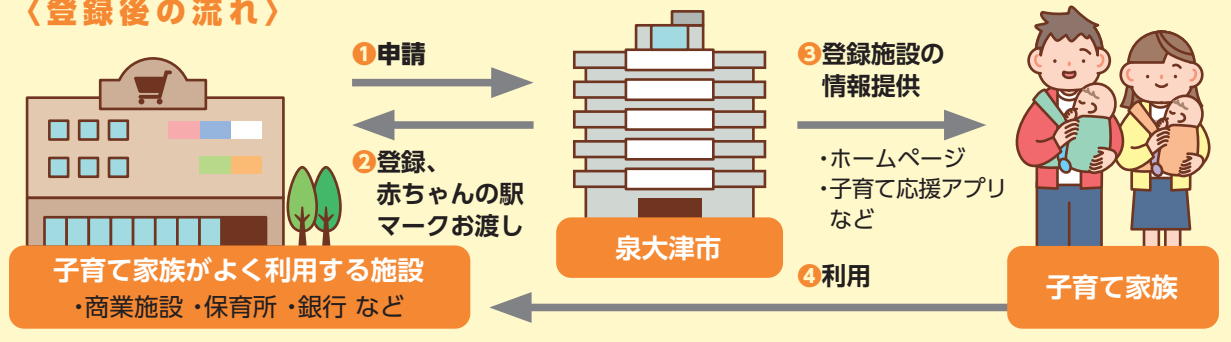
登録方法は  
こちら



#### 【登録要件】

- ・赤ちゃんのおむつ替えができる場所または設備がある
- ・利用者が外部の目を気にせず授乳・搾乳ができる場所または設備がある
- ・ミルクに使用するお湯の提供ができる

### 〈登録後の流れ〉



### ■赤ちゃんの駅マークがリニューアル

市内には、外出時に授乳やおむつ替えなどで気軽に立ち寄れる「赤ちゃんの駅」があります。この度、市では赤ちゃんの駅マークをリニューアルし、利用できるサービスがひと目で分かるよう、おづみんのシールで案内しています。

市内の赤ちゃんの駅  
はこちら



リニューアル後の  
赤ちゃんの駅マーク(例)

## 一日ひとつ、きれいなまちへ

### 自宅前から始める、ごみ拾いの小さな一歩

問合 環境課

市では、ごみ拾いを特別な活動ではなく、日常の中で無理なく取り組める行動として広げていくため、希望する人にボランティア袋を通年で配布します。

また、取り組みの開始にあたり、ごみ拾い用トングを先着100人に配布します。

#### ■拾ったごみの出し方

拾ったごみは、お渡しするボランティア袋に入れてください。出すときは「可燃ごみ」と「資源ごみ」に分け、市指定袋にくくり付けて、それぞれの収集日に出してください。

配布開始 8月3日(月)から環境課

配布内容 ・ボランティア袋:希望者に通年で配布 ・トング:先着100人(1人1本)

詳しくは  
こちら



## 豊中公園をリニューアルしよう！

豊中公園(泉穴師神社内)のリニューアル計画を進めています。令和9年度の整備に向け、ワークショップを開催します。どんな公園になってほしいか、一緒に考えましょう。

当日は、キッズスペースを設置予定です。

日時 8月22日(土)、9月12日(土)午前10時～正午

場所 泉穴師神社集会所 対象 市内在住の人 定員 20人程度

申込・問合 8月16日(日)までにウェブ、電話、メールで都市づくり政策課 ✉midorisuisin@city.izumiotsu.osaka.jp

申し込みは  
こちら

