



市民しんぶん下京区版

下京のひびき

下京区役所



大雨の季節到来! 災害時のために、食品を備蓄しておきましょう!

6月からは集中豪雨や台風が多い季節。地震発生時だけでなく、水災害発生時にも、電気・ガス・水道などのライフラインが止まる可能性があります。生活に欠かせない食品が手に入らなったり、普段通り調理できない場合に備え、各家庭で3日以上以上の食品を備蓄することが必要です。

限られた食材や調理器具で食事を準備する力を身につけておきましょう!

備蓄食品の例

主食	米・乾麺(そうめん・そば・うどん・スパゲッティ) パックごはん カップ麺
副菜	乾物(ひじき・昆布・とろろ昆布・わかめ・干しいたけ・切り干し大根) 野菜ジュース トマトジュース 缶詰(コーン・ひじき・トマト水煮)
主菜	高野豆腐 麩 ゆば 大豆 花かつお 魚肉ソーセージ ツナ缶 鮭缶 など
乳製品	スキムミルク ロングライフ牛乳(常温保存可能品)
果物	果物缶 ドライフルーツ
飲物	水 お茶 ゼリー飲料
調味料	ケチャップ めんつゆ みそ ドレッシング ジャム ごまなど

災害時はビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しがちに。少しでも元気に過ごすために、主食+主菜+副菜を組み合わせ、3日以上以上の備蓄をしましょう。



電気・ガスが止まったときに備えましょう

屋内で使用できるもの



屋外で使用できるもの



備蓄食品を使った災害時などのメニュー例

湯煎炊きごはん



材料(2人分)

米 1合(150g)
水 200ml

水は米の容量の約1.2倍



※1人分の米と水の分量です。

作り方

- ①米は水を加えて約30分浸す。(米は洗わなくて良い)
- ②二重にしたポリ袋(耐熱用)に米と水を入れ、空気を抜いて口をしぼる。
- ③沸騰した湯で、約30分湯煎にする。
- ④炊きあがったら火を止め、約10分蒸らす。

1つの鍋で同時に湯煎調理ができます!



高野豆腐の炒り豆腐風



材料(2人分)

高野豆腐 2枚
水 300ml
ミックスベジタブル 大さじ4
干しいたけ 2枚分
とろろ昆布 ひとつまみ
めんつゆ(ストレート) 大さじ2

作り方

- ①二重にしたポリ袋(耐熱用)にめんつゆ、とろろ昆布以外の材料を1人分ずつ入れ、空気を抜いて口をしぼる。
- ②沸騰した湯で約15分湯煎にする。
- ③高野豆腐を袋の上からもみつぶす。
- ④③にめんつゆ、とろろ昆布を加え、混ぜる。

下京区民水災害対応マニュアル

区役所では、下京区における水災害対策をまとめた「下京区民水災害対応マニュアル」を策定しています。水災害に備えた準備や心構え、いざという時の避難行動などについて掲載しています。皆さんの日頃からの備えにお役立てください。
※避難勧告の廃止、避難指示への一本化などに伴い、内容を一部改訂しています。

☎ 地域力推進室地域防災担当 (☎371-7164)

マニュアルは区役所ホームページからもご覧いただけます! ↓



食中毒・感染症を予防しましょう

- 調理・食事前はウェットティッシュなどで手をふき、アルコール消毒しましょう。
- おにぎりは、ラップで握りましょう。
- 缶詰やレトルトパックは、開封したら早めに食べましょう。



←災害時の食の備えについて、食と健康情報発信サイト「京・食ねっと」で紹介しています。詳しくはこちら

☎ 健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎371-7292)

新型コロナワクチン接種について

高齢者向け接種を実施しています。予約方法は次のとおりです。

- ①個別接種⇒診療所・病院などで予約
- ②集団接種⇒右記ポータルサイト、コールセンターで予約
※京都市 LINE公式アカウントからもアクセス可能
※下京区役所内で集団接種を実施していますが、区役所では予約を受け付けておりません。
6月末までにワクチン接種を希望される全ての高齢者の皆さまに行きわたる数のワクチンが確保されますので、ご安心ください。

◆ポータルサイト

京都市 コロナワクチン 検索



◆コールセンター

☎0570-040808、950-0808 FAX950-0809 (受付時間 8時半～17時半)