

# せいわだいにゆ〜す

愛する心をつないで 誇れるまちにしよう



発行 地縁法人 清和台自治会 〒666-0143 川西市清和台西2-1-83 TEL799-1306 FAX799-4104

HP <http://seiwadai.net/>

E-Mail [seiwadai1306@clock.ocn.ne.jp](mailto:seiwadai1306@clock.ocn.ne.jp)

自治会事務局(第2自治会館) 業務時間 平日 9時~16時 土曜 9時~12時 日・祝日・休館

あけまして  
おめでとう  
いびらます



新春を迎え皆様のご健康と

「ご多幸をお祈りいたします」

本年も皆様とともに「安心・安全に

楽しく生活できるまち清和台」を

目指してまいります

## 自治会役員公募のご案内

選挙管理委員会

令和7年度の役員等を次のとおり  
公募します。

1 公募する役員・監査役

☆副会長 3名

第1地区(東1・2丁目)

第4地区(西3・4・5丁目)

第5地区(清和台住宅団地)

以上の地区から各1名

☆監査役 2名

2 募集締め切り日

3月15日(土)

3 届出事項

・立候補の場合

役職名、氏名、住所、電話番号

・推薦の場合

推薦候補者の役職名、氏名、住

所、電話番号と、推薦者5名の

氏名、住所、電話番号

以上を任意の用紙に明記し、選

挙管理委員会(第2自治会館自治会

事務局内)まで提出

してください。



## 【公告】自治会会長 交代

現会長 平尾 正利氏は 令和6年  
夏より体調優れず、この度辞任届が  
提出されました。

後任は、12月役員会において役員  
選出規則により、現任役員互選で、  
新会長に 芝 英行氏 を選出。

1月18日(土)までに一般会員5

名以上による別段の異議なき限り、

1月役員会の承認をもって決定され

ます。

## 年末特別パトロールを終えて

安全部

昨年末のパトロールは、2日間延べ  
大人100名子ども37名の参加があり、  
子どもたちがよく通る大きな声で呼び  
かけてくれたことが印象的でした。

巡回後は温かい飲物やお菓子で清和  
台ならではの年末のひと時を過ごせ  
たのではないのでしょうか。

甘酒も美味しかったで  
すね。

今回協力いただいた全  
ての方に感謝いたします。



「せいわだいにゆ〜す」

2月号は休刊いたします

# 役員会だより

(400号)

開催 12月15日

## 「議題報告事項」

### 「へ会議予定」

- ・1月5日(日) 10時〜 三役会
- ・1月11日(土) 10時〜 部長会
- ・1月19日(日) 10時〜 役員会

### 「行事予定」

- ・年末特別警戒パトロール  
12月27日(金)・12月28日(土)  
19時〜20時30分  
中央公園 サブグラウンド
- ・清和台地区自主防災訓練  
1月12日(日)  
9時〜中央公園  
(各一時避難場所より移動)
- ・とんど祭り  
10時〜中央公園サブグラウンド
- ・公園クリーンアップ (4面参照)  
1月20日(月) 清小全校生参加
- ・ウォークラリー (別紙詳細)  
2月2日(日) 中央公園9時〜
- ・猪名川クリーン作戦 (3面参照)  
2月15日(土) 予定

■せいわだいにゆ〜す

12月号(343号発行)

■下期自治会費集金、赤い羽根募金・歳末たすけあい結果報告 (3面参照)

### 「承認事項」

・ブロック及び班の見直し(西ブレスシアスを西3-2-Aブロックの5班として編入する)

・理事数減(54名を53名)による部員調整  
安全部10名から9名体制に

### 「協議事項」

- ・東5-1ブロック内、班の再編
- ・東5-3ブロック内、班の再編
- ・会長選出について(1面参照)
- ・その他

・広報編集会議について  
下期ブロック会議について  
(詳細は回覧でお知らせ)

- ・3自治会情報交換会について
- ・指定ゴミ袋有料化を一緒に考えるタウンミーティングについて
- ・事務局コピー機の更新について (検討中)

## 有償ボランティア募集

- ①草刈り隊 若干名
- ・草刈り機使用出来る方

②公園清掃隊 若干名

・13公園のゴミ清掃

③バス停清掃 1名

・8カ所

◎申込受付期間 2月10日(月)迄  
(詳細は回覧でお知らせ)

## 空き家個別相談会

「家」の未来考えて見ませんか?  
空き家対策ナビゲーター(市民相談員)による相談会を開催します。  
空き家の問題は早期対応が肝心です。お気軽にご相談ください。

- ・要予約
- ・相談無料

日時 ①2月22日(土) 10時〜12時

②3月22日(土) 10時〜12時

場所 ① 第1自治会館

② 第2自治会館

申し込先 第2自治会館

799-13006

問い合わせ先 線本(くりも) (

090-3841-8990

## 落語会開催のお知らせ

3月2日(日)恒例の「文教寄席」を、落語家の林家卯三郎師匠をお招きして行います。

第4自治会館で14時から開場13時30分大いに笑ってください。



## 新入会員 12月度(敬称略)

上田 武司 東2

安田 榮三 西1

ほか5世帯

## お知らせ

従来より記載しておりました

【各部報告】は、ホームページ

「せいわだいにゆ〜す」

にて、より詳細を掲載

しております



**福祉だより**

**ふれあい広場**

①月 日 2月6日(木)  
内容 ウクレレ演奏

②月 日 3月6日(木)  
内容 ハーモニカを楽しむ  
「キンターズ」さん

時間 13時30分〜15時  
場所 第4自治会館

**さんりんしゃ**

①月 日 2月12日(水)  
内容 保健師さんによる  
計測・測定等

②月 日 3月12日(水)  
内容 茶話会

時間 10時〜11時30分  
場所 第3自治会館  
対象 未就園児と保護者  
※参加費無料、予約不要です

**認知症カフェ**

**「和」カフェ**

①月 日 1月19日(日)

内容 カード遊び

②月 日 2月16日(日)  
内容 ヘルマンハープ演奏

**手をつなぎ こころ育てる 福祉の輪・話・和**

③月 日 3月16日(日)

内容 盆踊り

時間 13時30分〜15時  
場所 第1自治会館  
参加費 1000円

**「ひとやすみカフェ」**

日時 2月26日(水)  
3月26日(水)

時間 13時30分〜15時

場所 トナリ工清和台2階  
cafemuk

参加費 1000円

フレバーティ、お菓子

※清和台地※地域包括支援センターによる

「介護相談」

があります

※全ての行事に

マスク着用で

お願いします

状況により

中止になる場

合があります



くらしの相談窓口「くらし」

第2自治会館内

TEL 799-2940

FAX 799-2941

**地域包括支援センターってなあに？**

〜終活の前に老活しませんか〜

日時 2月12日(水)

時間 13時30分〜15時

場所 清和台公民館

講師 地域包括支援センター職員

主催 清和台公民館

共催 清和台地域包括支援センター

福祉部会

**募金実績報告**

福祉・保健部

赤い羽根共同募金

件数 2、123件

金額 652、319円

歳末助け合い募金

件数 2、106件

金額 669、751円

皆さんの暖かいご協力ありがとうございました。

**猪名川クリーンアップ作戦**

猪名川河川敷の美化推進のためのクリーンアップを下記のとおり実施します。協力いただける方、特に若い方の参加を



よろしく願います。

日時 2月15日(土)

9時〜

場所 清和苑東下

猪名川側道集合

(詳細は、ポスター掲示予定)

**福祉もちつき大会**

福祉部会

年末恒例の「福祉もちつき大会」は、12月8日に開催しました。

天候にも恵まれ盛況のうちに終えました。

65名のもちつき体験も1歳から小6までの子どもが楽しみました。

来場者からの福祉募金は、26、497円でした。ご協力ありがとうございました。

募金は社会福祉協議会に持参しました。

**こんにちは赤ちゃん (敬称略)**

6月 春名 颯士 東1

8月 神野 燈紀 東2

10月 藤野 樹生 東1

12月 小坂 透矢 東5

## 診察室からII (105)

前回は軽度の血圧高値など、軽い異常でも長く続けば(要は長生きすると)、様々な問題を引き起こすお話をしました。よく、以前からずっと〇〇だったけど、今まで大丈夫だったと言われる方がおられます(〇〇は例えば高脂血症、高血圧)、それは単に今までの年齢では様々な疾患を発症していなかったというだけで、今後もし発症しないという保証ではありませんし、年齢を重ねるにつれ、疾患の発症の頻度は加速的に増加します。

さらに、脳血管疾患を発症すると、その後、寝たきりなる可能性もあります。生活習慣病の治療はあくまで生活習慣によって引き起こされる様々な疾患の予防です。

生活習慣病は以前、成人病と言われ、加齢により引き起こされるというのが共通認識でした。しかし、あまり加齢を前面に出すと、皆さんが生活習慣を改善させる努力を怠るのではないかと危惧から、生活習慣病という病名に変更になりました。その結果、加齢の重要性が失念さ

れているように感じます。

特に70歳程度の方の余命は長く、生活習慣病があれば、治療の開始をお勧めします。また、診察室で度々耳にする言葉があります。例えば、肺炎などを発症した際によく耳にするのが、「初めてなった。」です。そのたびに、こちらがお話するのが、「そうですよ、それだけお年を召されたのですよ。」です。

多くの病気は加齢によって罹患する頻度は増加していきます。例えば、癌は加齢により頻度が増加する代表的な疾患ですし、心臓や脳の虚血性疾患(脳梗塞や心筋梗塞などです)、不整脈、動脈瘤、心不全なども加齢によりどんどん増加します。風邪も60代では自然に治っていたのが70歳をこえてくると、こじれ易くなることが加齢のせいだということを理解してください。

次回は足のお話です。

杉田クリニック 杉田 隆彰

### お酒 ③

#### 異文化見聞録

私は2019年頃の夏場「コロナビール」が置いてあるのが目に止まり久しぶりに飲んでみました。キットその免疫で、その後流行したコロナに感染せず済んだものと思っ

海外旅行が一般的になる70〜80年代ころ空港免税店で海外有名ブランドの洋酒が廉価に購入できることからこれらを購入することが一つのブームとなっていました。この様な中でブランドの等級が上位クラスに「ナポレオン」というクラスがあり、

各社より趣向凝らした容器や装飾品もセットにした販売を行なって人気を博し、「ナポレオン」という名で数多く販売されてきました。

この頃訪れたアテネ空港の免税店では、「ナポレオンよりアレキサンダー」とキャッチコピーがかかげられていてアレキサンダーというリキュール酒を販売していました。

フランス皇帝よりアレキサンダー大王?というキャッチコピーに感心しましたが購入はしませんでした。

東4 木村 裕

### 清和台小学校区内

#### 「公園清掃」ご協力を!!

清和台小学校児童代表委員会が企画し、普段、自分たちが利用している公園を、全校生が感謝の気持ちを込めて、左記のとおり清掃します。

日時 1月20日(月)

※雨天延期 27日(月)

9時15分〜約30分間

場所 ・清水谷 ・上大畑 ・下

大畑 ・中央 ・東池 ・北谷

計 6公園

都合のつく方は、最寄りの公園で児童と一緒に清掃してください。

1〜6年生の縦割りのグループで行いますので、地域の人と親交を深めるため清掃しながら優しい声掛けをお願いします。



## 防災・防犯情報（連載します）

阪神淡路大震災から30年



### いざという時必要なもの

今回は、飲料水について  
一人一日3リッター×3日×  
人数です。ここで言う飲料水と  
は、飲用と調理用水を含めた生  
活用水を指します。風呂に水を  
ためてもトイレでは配管の破  
損により流せない！トイレ用  
なら簡易トイレの準備を…。

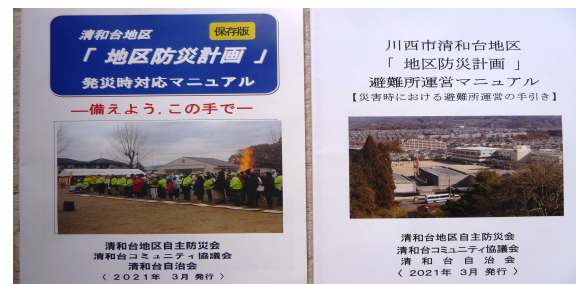
清和台地区内では、ここしばらく  
大きな犯罪事件は有りません。ただ  
3カ月の間に5件の自転車盗難があ  
りました。川西警察管内では、振り  
込め詐欺が確認されています。



## わがまち「せいわだい」

お持ちで  
すか？

30年前の大震災から学んだ清和台自治会の現在  
の災害への対応と組織・住民の関わりあい方



避難所運用マニュアル 60P

災害時対応マニュアル 17P

最終ページに  
関連記事あり

## 今月のピックアップ ブロック会議で貴重なご発言ありがとうございました

年2回のブロック会議を開催した中で、色々  
な貴重な意見がありました。その中で今回、注  
目したのが「門柱の灯りをつけましょう」と  
言うご意見・ご提案があり、通りの暗さ解消と  
防犯上の観点から住民の皆さんの意識を上げたい  
と思います。戸建住宅は整然と並んでおり全  
てのご家庭の門灯が点灯していたらさぞ壮観  
だろうと思います。夕方は、6時では真っ暗！

この時間より一夜、門灯をつけっぱなしにして  
も、おおかたの電球は20W白熱灯と思われるま  
すので電気代の負担はわずかです。（電気代は、  
1000W使用で1時間当たり現在31円です、20W  
の場合1/50ですから1時間当たり0.6円、10時  
間点灯でも6円です。又、LED球では20W白熱球  
相当でわずか3Wしか消費しません。10時間で1円  
程度となります）点灯よろしくお願ひします！

## 清和台自治会の今後の主な活動

- （1月19日）役員会（三役・部長・理事）
- （2月 1日）三役会（会長・副会長・相談役）
- （2月 8日）部長会（三役・部長）
- （2月16日）役員会（三役・部長・理事）
- （2月 2日）ウォークラリー
- （2月15日）猪名川クリーン作戦
- （一月一日）他、多数の会議・ミーティングあり

見  
学  
者  
歓  
迎

皆さんに参加を求めるイベントはもちろん、役員  
の会議なども可能な限りお知らせし、運営の透明性も  
高めていきます。（開催時間、場所は要確認）

～ ご見学をお待ちしています ～

### ～事務局より～

令和6年の大型有料ゴミ券販売数  
300円券×約1,800枚 販売（会員は250円）  
自治会事務局では割引が効きます  
皆さん是非ご利用ください

### ～広報部よりお知らせ～

掲示板を お使いください！

- ・趣味を活かしたこじんまりとしたサークル案内
- ・月1程度それぞれの「〇〇」を持ち寄り案内
- ・野菜づくり、盆栽、手芸、工作、家具作り等の  
特技を共有 時間をあそぶ「仲間あつまれ！」  
などを清和台自治会は応援しています。  
（チラシ・手書きポスターを掲示板で案内します）

# 役員会だより

## 【各部報告】

令和6年度12月15日

### <総務部>

- (1) 11月9日(土) 部長会 準備・後片付け・議事録
- (2) 11月16日(土) 第3ブロック会議 準備・後片付け・対応内容まとめ
- (3) 11月16日(土) 第4ブロック会議 準備・後片付け・対応内容まとめ
- (4) 11月17日(日) 役員会 準備・後片付け・議事録
- (5) 11月23日(土) 第1ブロック会議 準備・後片付け・対応内容まとめ
- (6) 11月23日(土) 第2ブロック会議 準備・後片付け・対応内容まとめ

### <広報部>



トナリエ清和台 中央バス停横の掲示板 (他の5カ所は、各自治会館敷地内)

- (1)「せいわだいにゆ〜す」 12月号(343号) 発行
- (2)ホームページUP
- (3)広報板管理



各種挟み  
込み作業



地区別  
仕分け中

にゆ〜す発送作業、月により 3,500部~5,300部を印刷・挟み込みを行っています

## <環境部>

11月17日のクリーンアップ大作戦に多数の方にご参加いただき、清和台の美化推進にご協力いただきありがとうございました。



中央公園周辺の清掃（全体で16ブロック54カ所の清掃を実施、大量のゴミ袋を回収しました）

- (1) 上大畑、四季の小径公園に自転車の投棄があり、警察に照会し、公園緑地課に処理してもらいました。
- (2) 中央公園の時計の鉄柱の再塗装を公園緑地課に依頼したところ、時計の不具合が見つかり修理を行う予定ですが、鉄柱の再塗装は見送りになりました。



清和台中央公園のシンボル、グラウンドとサブグラウンド間の椅子の上部に設置

- (3) 下大畑、東池、西駒谷、四季の小径公園で、タバコ・ペットボトル・アルミ缶・お菓子の袋・レンガなどのゴミを回収して処分しました。特に西駒谷公園に人糞があったため即刻処理しました。

その他

- (1) 東地区の緑地帯内道路の雑草除去依頼があり、公園緑地課に依頼しました。
- (2) 西1丁目の県道街路樹伐採跡5か所にシートカバーを張り、石などが置いてあるため危険ではないかとの要望を受け、県土木課に除去してもらいました。
- (3) 東1丁目の十字路に安全ミラーの設置要望があり、道路管理課に依頼しました。
- (4) 西4丁目の道路側溝内の樹木の除去要望があり、道路整備課に依頼しました。
- (5) 東4丁目ファミールの緑地帯から伸びる樹木の枝の剪定要望があり、公園緑地課に依頼しました。
- (6) 第3自治会館の樹木の枝が隣家に伸びたため、対応を検討しています。

昨年も多くの道路補修、公園管理や除草、木の剪定などを市や県支社に改修をお願いしました。行政への依頼件数が毎年40～60件にもなり改修しています。自治会を通して依頼することで早急な対応をしてもらっております。これからも皆さんと清和台をきれいにしていきたいと思えます。

< 常に最高の状態に保たれています。他の公園も同じく、全16公園ほぼ同等の管理状況 >



東池公園



上大畑公園

昨年も多くの公園、緑地帯、街路樹、道路側溝、空き家の樹木繁茂、空き地の雑草、ゴミ捨てなどの問題に直面しその都度、自治会環境部で対応してきました。しかしながら自治会では対処できない案件があり行政に依頼しています

### == 令和6年 行政に依頼した案件 ==

依頼先	： <b>兵庫県宝塚土木課</b>	(県に対しては、TEL or FAX でお願ひしました)		
	・県道及び街路樹に対する要望		年間	2件
	・県所有の緑地帯の樹木、雑草除去依頼		//	5件
依頼先	： <b>川西市役所</b>			
	◆ 公園緑地課			
	・公園内樹木選定依頼		年間	5件
	・公園内遊具・ベンチなどの不具合について		//	5件
	・公園内不法投棄(自転車など)		//	3件
	・市管理の緑地帯からの樹木伐採依頼		//	7件
	・街路樹の老朽伐採、根上がりなどの修繕依頼		//	7件
	◆ 住宅政策課			
	・空き家からの迷惑樹木伐採依頼		//	7件
	◆ 環境政策課			
	・空き家の雑草除去依頼		//	2件
	(空き家、更地問題は、市からもち主に通告書を出してもらう)			
	◆ 道路管理課・道路整備課			
	・道路や住宅内の側溝の不具合修理依頼		//	2件

(上記の住民からの依頼事項は現場写真、地図を添えて月2～3回は市役所各課を訪問、陳情しています。時間がかかっても最終的には完結)

環境部の皆さんボランティアの皆さんいつもまちをきれいに保って頂いてありがとうございます



## 【再生資源回収】

令和6年度11月資源回収実績 31,880Kg 前年比 100%

## <福祉・保健部>

慶弔関係

お悔み 4件 新生児 1件 合計 5件

## <文教部>

- (1) 横断幕点検すべて異常無しです
- (2) 11月2日(土) 文化祭前日準備
- (3) 11月3日(日) 文化祭本番・撤収作業

## <体育部>

- (1) 11月 2日(土)「文化祭」準備に(会場設営)に4名参加
- (2) 11月 3日(日)「文化祭」本番(場外警備)に1名参加
- (3) 11月10日(日)「秋のハイキング」実施

## <安全部>

【防犯カメラ】

部員点検済み(11月19日)



清和台中央交差点の上部に設置

(地区内には、市と自治会によるカメラは数十台設置されており又、県道12号線上には「Nシステム」もあり車のナンバーも記録されています。どのカメラにも写らず出入りは出来ません)

2号機(第2自治会館)、5号機(阪急バス車庫前):一部視界に樹木有  
その他、一部多少の時刻ずれあるが、特筆すべき異常なし

## 事故／犯罪報告】

交番だより

交通事故

11月20日 東5丁目 県道 自転車転倒

犯罪

11月8日、11月10日 西3丁目、東4丁目 自転車盗難

11月12日 東1丁目 車上狙い

11月29日 東3丁目 器物破損

【その他】



第2自治会館に常駐 日々活動しています

(青パト パトロール運転者 27名の登録があり、交代で巡回をしています)

○7月27日、青パト講習会受講者について全員テスト合格につき、実施者証の更新手続き実施中

○12月27日(金)、28(土) 年末パトロール実施

安全部中心に準備を進めてきました、当日パトロールへの多数の参加ご協力ありがとうございました

## <会館運営部>

(1) 各自治会館の点検・要望・指摘事項の確認

・第1自治会館

壁の落書きは 11月17日に修正完了

裏出入口門扉ネジ破損は 11月19日に修理完了

・第2自治会館 特になし

・第3自治会館 二つあった時計が一つ紛失

・第4自治会館 特になし

・第5自治会館 特になし

清和台では、第1～第5までの会館を保有しており下記2号会館を起点に会議・教室が開催されています

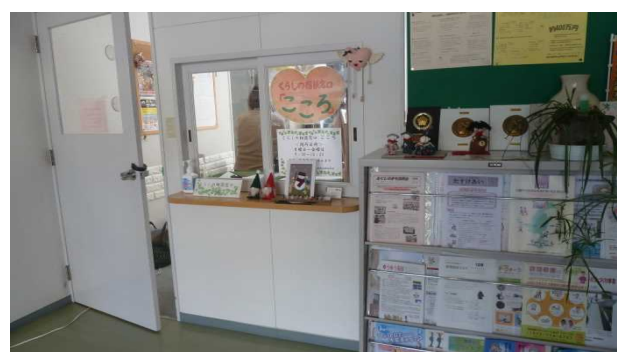


第2自治会館 カメラ

事務所（常駐）機能も併せ持つマルチ会館



自治会 受付



くらしの相談 窓口

様々な防災用具、器具を揃え、万が一に備え常に不備がないようチェックしています



自治会・自主防災会所有の防災倉庫

## 2月度 資源回収カレンダー

新聞紙・雑紙・ダンボール・アルミ缶・衣類

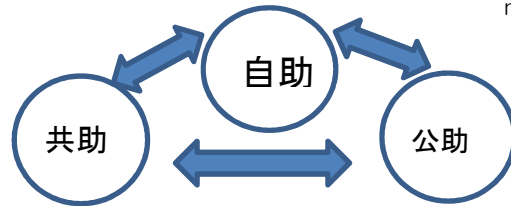
	ブロック・地番名	回収日
A	西1、西2-1・4・5・6	6・20日
B1	西2-2・3・7、西3	14・28日
B2	西4、西5	7・21日
C	東1、東2-3・4	10・24日
D	東2-1・2、東3	8・22日
E	東4、東5	1・15日
F	住宅団地、石道、ライオンズM	14・28日

※ 市の回収日ではなく、自治会の回収日に  
ゴミステーションに出してください

# 阪神淡路大震災の記録

■地震・被害の概要	■市内の被害状況	■南海トラフでの被害予想
地震発生時刻/平成7年1月17日 午前5時46分	死者/4人	県内の被害 マグニチュード 9.0
震源位置/淡路島北部	負傷者/551人	全壊建物38,500棟
震源の深さ/16km	全壊建物/554棟	半壊建物/2,728棟
地震の規模/マグニチュード7.3	半壊建物/2,728棟	死者 約29,000人
最大震度/7	一部損壊建物/6,040棟	川西市内の被害
死者・行方不明者/6,437人	部分壊/2棟	最大震度 6
負傷者/43,792人	道路損壊/143	全壊建物 390棟
全壊住家/104,906棟	その他/地震発生と同時に、市南部を 中心に断水が発生。市内の多くで停電	死者 約 520人
半壊住家/144,274棟	やガスの供給停止が起きました。	(想定時間帯で被害予想は 大きく変わります)
全・半壊建物/7,132棟	また、能勢電鉄・阪急電鉄宝塚線 ライフラインに大きな被害が出ました	

milife 2018.1月号より



連絡網・食糧配布



当自治会備蓄



そろっていますか？

東南海地震は確実にやってきます  
(川西市は震度 5~6 が予想されています)  
是非、ご家庭の対策とご近所の関係づくりだけは  
普段からしておいてください！

## 防災グッズチェックリスト

災害発生から約3日間は、平常時のルートからの供給や外部からの支援が困難になる可能性があります。災害用の水や食糧などを特別に購入しなくても、普段から購入しているものを利用し、3日分以上を備蓄するように心掛けてください(赤字の項目は特に準備しておいた方がいいもの)。

### 非常時 持ち出し品

- ・自分や家族の状況に合わせ、必要なものを準備。
- ・持ち出しの目安は男性15kg、女性10kg。

#### 携帯ラジオ

- ラジオ
- 電池(多めに用意)

#### 非常食品など

- 非常用食品
- ミネラルウォーター
- 缶詰
- 缶切り
- 栓抜き
- 紙コップ
- 紙皿
- 箸・スプーン・フォーク
- 水筒

#### 貴重品

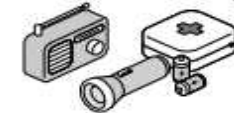
- 現金
- 貯金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- 権利証書

#### 救急医療品

- 常備薬
- 傷薬
- 風邪薬
- 鎮痛剤
- ばんそうこう
- 包帯
- 胃腸薬

#### 懐中電灯

- 懐中電灯  
(できれば1人に1つ)
- 電池(多めに用意)



#### その他

- 衣類  
(下着、上着など)
- 生理用品
- タオル
- 離乳食
- 粉ミルク・哺乳瓶
- ウェットティッシュ
- 紙おむつ
- ヘルメット
- かっぱ・雨具
- ラップフィルム  
(止血や食器にかぶせて使う)
- ライター
- 携帯電話の充電器
- 防災マップ

### 非常時 備蓄品

- ・食糧品は最低3日分。巨大地震に備え7日分が理想。
- ・水は1人1日当たり3リットルが目安。

#### 飲料水

- ペットボトルや缶入りの  
ミネラルウォーター
- 貯水したポリタンクなど

#### 非常食品

- お米  
(缶・レトルト・アルファ化米)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・あめ  
(菓子類)

#### その他

- 生活用水  
(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・  
ドライシャンプーなど
- 調理器具  
(鍋・やかんなど)
- バケツ
- 各種アウトドア用品

#### 燃料

- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

