



東灘区・灘区・中央区・兵庫区・北区・長田区・須磨区・垂水区・西区

## 神戸県民センターからのお知らせ

神戸版の問い合わせは

神戸県民センター県民運動室総務防災課へ  
〒653-8767 神戸市長田区二葉町5-1-32

078-647-9071 F 078-642-1010



困ったとき、  
まずは[さわやか県民相談]へ  
0120-16-7830  
携帯電話からは078-360-8511  
平日(祝日等を除く)9時~17時30分

# 「自分」を守るために備え できていますか?



2025(令和7)年9月、政府の地震調査委員会が  
30年以内に南海トラフ地震が発生する確率を  
60~90%程度以上に見直しました。「いつか」  
は突然やって来ます。自分や家族を守るために、  
今からできる備えについて考えてみましょう。

問 神戸県民センター総務防災課  
078-647-9107 F 078-642-1010

## 「防災グッズ」で非常時の生活に備えよう

災害の規模によっては、ライフラインの停止や食料品などが購入できないこともあります。  
必要なものはあらかじめ準備しておくと安心です。

### 食料品

#### 最低3日分、できれば7日分の準備を! キーワードは“ローリングストック”

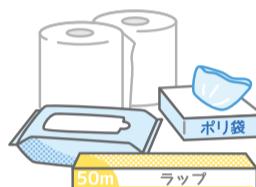
- 飲料水(1人1日3ℓ)
- アルファ化米
- 乾麺・乾物
- フリーズドライ食品
- 缶詰・レトルト食品
- 菓子類



### 日用品

#### 常時7日分の備えがあると安心! 日用品も“ローリングストック”

- トイレットペーパー
- ラップ
- ウエットティッシュ
- ポリ袋
- マスク、手指消毒用アルコール
- 生理用品



### 災害 対応用品

#### ライフラインが止まても慌てない!

- LEDランタン(リビング、キッチン、トイレの照明に)
- クーラーボックス(停電時の冷蔵庫代わりに)
- モバイルバッテリー(容量が大きいものを推奨)
- 携帯ラジオ(手回し充電式を推奨)
- カセットコンロ・カセットボンベ(1カ月分は約15本)
- 携帯トイレ
- 体ふきウエットタオル



1日分(できれば2日~3日分)は非常時の  
持ち出し用リュックに準備を。水は  
500mℓ入りのペットボトルなど、持ち運  
びやすいものにするのがポイントです。

ローリングストックとは…食料や飲料水、日  
用品を少し多めに購入し、消費したら買  
足して、常に一定量を備蓄しておく仕組み。  
(3面に関連記事)

## 「ひょうご防災ネット」 で情報収集に備えよう

県や市町からの避難情報や、地震・津波情報  
、気象警報などが確認できる「ひょうご  
防災ネット」をダウンロードしよう!



アプリの  
ダウンロードは  
こちら  
  
Android版  
  
iOS版

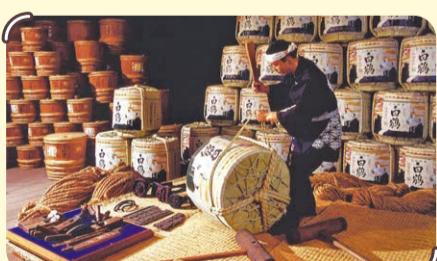
## 「振り返る阪神・淡路大震災」 パネル展を開催

阪神・淡路大震災から31年。当時の写真で  
震災を振り返り、経験と教訓が受け継がれる  
ことを願って、パネル展を開催します。無料。

●1月5日(月)~19日(月)9時~21時(日曜、祝日は17  
時30分、最終日は10時まで)  
新長田合同庁舎1階北側エントランス



### 伝統と再生の 灘五郷-酒蔵めぐり



阪神・淡路大震災で、酒蔵が崩壊する  
など甚大な被害を受けた灘五郷。時間  
をかけて酒蔵再建や施設整備を進め、  
再び「日本一の酒どころ」として注目を  
集めています。灘五郷の一つ、御影郷に  
ある白鶴酒造資料館では、昔ながらの  
酒造りを学びながら、現  
代の製法やSDGsの取り  
組みにも触れられるガイ  
ド付きツアーを実施して  
います。



### 教育複合ビル 「新長田キャンパスプラザ」の今

2025年4月に新長田に開設し、  
学生からは「学校近くの活気あ  
る商店街に立ち寄るのが放課  
後の楽しみ」といった声も。10  
月19日には、兵庫教育大学と兵  
庫県立大学の学生が新長田の街を歩き、印象に残った瞬間を写真と言葉で  
共有・発表するワークショップ「学生が見た下町芸術祭」を開催し、地域の人  
も参加。学生のフレッシュな視点で地域の魅力を発信しました。

