

大和市は災害に強いまち。

水道の供給が停止した際に生活用水を確保する災害時用協力井戸を約260か所登録いただくなど、市は命を守るためのさまざまな施策に取り組んでいます。

それでも、いざというときには何が起きるか分かりません。能登半島地震から半年以上。いま一度、日頃からの対策について考えてみませんか。

災害に強いまち

# 大和

災害死(ゼロ) 自然

# 地震に備える

## 備蓄品を確認

災害時のストレスを少しでも軽減するため、食べ慣れた食料を多めにストックする「ローリングストック法」や、日常生活で使っている卓上こんろやアウトドアグッズなどを災害時にも活用する「フェーズフリー」がおすすめです。

💡 **最低3日分～1週間分を目安に備蓄する飲食料など**

- 飲料水
- 缶詰め
- レトルト食品
- 常備薬

### 飲食料の備蓄の目安

家族の人数 × 1日3食 × 7日(最低3日)  
※飲料水は1人1日3ℓ程度



💡 **電気やガス、水道などのインフラが使えない場合への備え**

- タオル・衣類
- 卓上こんろ
- ビニール袋
- モバイルバッテリー・ソーラーバッテリー
- 携帯トイレ
- 衛生用品(トイレットペーパー、歯磨きセット、洗口液など)

### 携帯トイレの備蓄の目安

家族の人数 × 1日5回 × 7日  
(1週間使用できない場合)



携帯トイレを  
セットした  
ようす

## 避難先を確認

避難場所や避難施設には、いくつかの種類があります。事前に防災マップで位置を確認するなど、避難行動を想定し、災害に備えてください。



WEB版  
防災マップ



【問】市役所危機管理課 防災管理係 ☎046-260-5777 [FAX] 046-261-4592



## 災害時の 口腔ケア

災害時に水が不足すると、歯磨きがおろそかになりがちです。口腔内を清潔に保てないと、細菌が肺に入り、呼吸器感染症を発症する危険も。命を守るために、災害時に口腔ケアができるよう備えておいてください。

- 歯ブラシがないとき** 食後に少量の水やお茶でうがいをします。
- 水が少ないとき** 歯ブラシの汚れはティッシュで取ります。水を口に含み、2～3回に分けてすすぎます。
- 歯ブラシも水もないとき** ハンカチ、ティッシュ、タオルなどを指に巻きつけ、歯をぬぐい、汚れを取ります。

【問】保健福祉センター医療健診課 健康診査・がん・感染症予防係 ☎046-260-5662 [FAX] 046-260-1156

# 市民の掲示板

Message Board

ファクス、はがき、メールで申し込む催しは「イベント名、希望日、住所、氏名、電話番号」を記載してください。

掲載申込の締切(17:15まで)

掲載号	掲載申込の締切	掲載イベントの開催・申込締切
10/15発行号	8/30(金)	10/24(木)以降
11/18発行号	9/30(月)	11/27(水)以降

## 楽しくできる3B体操

脂肪燃焼。健康で若さを維持【日】8/28、9/4の水曜日13:00～14:30(全2回)【場】大和スポーツセンター【対】成人女性【費】1,000円【持】室内シューズ、タオル【申】さんびい・木下 ☎090-8641-7707へ

## マンション管理無料相談会

管理組合の運営に関する疑問など【日】8/28(水)13:30～15:30【場】シリウス6階生涯学習センター【対】理事会役員やマンション居住者【定】先着2組【持】管理規約など【申】Eメール tanaba0707@s8.spaaqs.ne.jp で神奈川県マンション管理士会・平塚へ【問】平塚 ☎090-1405-2024

## 皆で歌おう市民歌声・昂

愛唱歌にポップス、労働歌、演歌【日】8/28(水)13:30～16:15【場】シリウス3階マルチスペース【対】市内在住・在勤者【定】先着100人【費】500円【申】不要【問】大和うたごえの会・名取 ☎080-6636-0729

## パソコン・スマホなんでも相談

マンツーマンで丁寧な対応【日】8/30～9/20の毎週金曜日10:00～16:00【場】ベテルギウス内大和市民活動センター【対】市内在住・在勤・在学者【定】各先着10人【費】1時間1,500円(2時間まで)【持】パソコン、スマートフォンなど【申】大和市シルバー人材センター・鈴木 ☎046-263-8600へ

## 県央ウォーキング協会

いずれも【費】各500円【持】軽食、雨具【申】不要【問】同協会・三浦 ☎046-263-5154 / 座間の湧水めぐり11km▶【日】9/1(日)8:30～11:30【場】大坂台公園(座間市相武台1-4399)集合、座間駅解散 / 四季の森里山ガーデン13km▶【日】9/16(祝)8:30～12:00【場】中山駅集合、鶴ヶ峰駅解散

## 英会話サークル(体験)

【日】9/3・10いずれも火曜日18:30～20:00【場】シリウス6階生涯学習センター【対】簡単な英会話ができる人【定】各先着3人【持】筆記用具【申】S・E・A・ませぎ ☎046-275-0710へ

## はじめての健康ピラティス

初心者向けストレッチとピラティス【日】9/3・17いずれも火曜日18:20～19:15、9/7・21いずれも土曜日10:00～10:55【場】渋谷学習センター【対】成人女性【定】各先着5人【費】各500円【持】ヨガマットまたはバスタオル【申】Eメール tokiomoto624@gmail.com でパイルピラティス・梅原へ【問】梅原 ☎090-3523-9249

## 太極拳無料体験講座

誰でもできる体に優しい運動【日】9/5(木)10:00～12:00【場】深見北コミセン(予定)【対】初心者歓迎【定】先着5人【持】室内シューズ、動きやすい服装【申】深見ゆりクラブ・山岡 ☎090-9964-9640へ

## 「歌声」の歌遊び会

元ともしび司会者と楽しく歌う【日】9/5(木)13:30～16:00【場】渋谷学習センター【対】市内在住・在勤者【定】先着150人【費】1,000円【申】不要【問】歌遊び会・藤原 ☎090-5793-4252

## 趣味を作ろう!麻雀を楽しむ会

初めてのかたも楽しみながら麻雀を【日】9/5・19いずれも木曜日13:30～16:30【場】シリウス3階マルチスペース【定】各50人【申】各開催日の前日までに同会・中山 ☎046-262-8100へ(12:00～20:00)

## はじめての健康マージャン

健康マージャンを始めませんか【日】9/6(金)10:00～12:00【場】シリウス6階生涯学習センター【対】女性【定】先着12人【費】500円【申】9/5(木)までに健康マージャンスパ次郎・梅田 ☎046-244-4248へ

## うたごえサロンやまと

愛唱歌、平和の歌、山の歌など【日】9/6・20いずれも金曜日16:00～18:40【場】桜丘学習センター【対】市内在住・在勤者【定】各先着100人【費】各500円【申】不要【問】音楽サークル・石掛 ☎090-3230-2185

## 百人一首競技かるた入門講座

覚え方と早取りの方法【日】9/8・15・29の日曜日9:30～12:30(全3回)【場】つきみ野学習センター【定】先着15人【持】動きやすい服装【申】Eメール tkadomatsu@nifty.com でさがみ野かるた会・門松へ【問】門松 ☎090-1809-1901

## キレる子どもの食生活

食生活が子どもに与える影響を学ぶ【日】9/10(火)10:00～12:00【場】ポラリス【定】50人(定員を超えた場合は抽選)【費】100円【申】9/9(月)までにさがみ生活クラブ生協大和コモンズ・渡辺 ☎090-6317-2228へ

## さつき句会 体験会

日常生活を俳句で詠む【日】9/11、11/13、12/11いずれも水曜日13:30～16:30【場】桜丘学習センター【対】成人【定】各先着5人【持】筆記用具、国語辞典【申】同会・河合 ☎090-6792-0252へ

## 秋の詩吟体験会

詩吟の初歩から吟詠の体験まで【日】9/11～25の毎週水曜日14:00～15:30【場】シリウス6階生涯学習センター【定】各先着20人【持】筆記用具【申】大和吟好会(シリウスの会)・倉島 ☎080-1040-8750へ

## 成年後見専門相談

弁護士、司法書士による相談【日】9/12(木)・18(水)いずれも13:30～14:10～14:50～(各回30分以内)【場】保健福祉センター【定】各先着1組【申】大和市成年後見支援センター・酒井 ☎046-260-6005へ

## 大和さくら会

①SSTおしゃべりサロン、②月例家族会【日】①9/12(木)・②28(土)いずれも13:30～16:30【場】シリウス6階生涯学習センター【対】統合失調症などの家族、支援者【申】不要【問】同会・田辺 ☎070-2612-5707

## フォーク&素敵な歌の会

フォークソング、ポップス、GSなど【日】9/13・27いずれも金曜日16:00～18:40【場】渋谷学習センター【対】市内在住・在勤者【定】各先着60人【費】各500円【申】不要【問】音楽クラブ・名取 ☎080-6636-0729

## 桜丘中国語サークルの教室開放

授業見学【日】9/13(金)19:30～21:00【場】桜丘学習センター【対】高校生以上の市内在住者【定】先着3人【持】筆記用具【申】9/12(木)までに同サークル・鈴木 ☎046-276-2193へ

## 第17回神奈川県名流舞踊の会

県内各流派、新舞踊の競演舞踊発表会【日】9/14(土)10:30～16:30【場】シリウス内メインホール【定】先着500人【申】不要【問】神奈川県名流舞踊の会・青木 ☎046-261-4132

## 大和市ダンススポーツ協会

ミニパーティー、ミキシング【日】9/14(土)13:30～16:00【場】保健福祉センター【定】先着100人【費】500円【申】不要【問】同協会・小島 ☎080-5062-2999

## 赤い靴ダンスパーティー

上級りボン待機、一人参加歓迎【日】①9/15(日)・②21(土)いずれも13:15～16:20【場】①シリウス内サブホール、②保健福祉センター【費】各900円【持】ダンスシューズ【申】不要【問】赤い靴・鈴木 ☎090-3572-1278

## 大和市弓道協会主催 弓道教室

【日】9/21～10/26の毎週水曜日19:00～20:30・土曜日15:00～16:30(10/5を除く。全10回)【場】大和スポーツセンター【対】中学生以上の初心者【定】先着15人【費】6,000円【持】白足袋または白い靴下【申】9/13(金)までにEメール y.kyudo.lesson@gmail.com で大和市弓道協会・高橋へ【問】高橋 ☎046-261-8296

## 第17回マチエール展

絵画サークルの会員による作品展示【日】9/25(水)～29(日)10:00～17:00(25日は13:00から、29日は16:00まで)【場】渋谷学習センター【問】絵画サークル・マチエール・津曲 ☎090-3962-7813

## やまとサロンコンサートシリーズ

クラシックコンサート【日】9/28(土)15:00～16:00【場】シリウス3階マルチスペース【定】先着70人【費】1,500円(4～12歳1,000円)【申】大和市音楽家協会・内田 ☎070-3523-7068へ要問い合わせ

## 買いものついでに乳がん検診

マンモグラフィ検査と自己触診の啓発【日】9/29(日)10:00～16:00【場】イオンモール大和3階イオンホール(下鶴間1-2-1)【対】40歳以上の女性【定】先着50人【費】2,000円【申】Eメール jimukyoku@yamato-r.c.org で大和ロータリークラブ事務局・松山へ【問】松山 ☎046-263-7926(月・火・金曜日10:00～17:00)

## 第6回人物デッサン会

着衣モデルの魅力を描く【日】10/6(日)13:30～16:30【場】シリウス6階生涯学習センター【対】中学生以上【定】先着20人【費】1,000円【持】任意の画材【申】9/15(日)(必着)までに往復はがきで〒242-0021中央7-8-12大和美術協会・山本へ【問】山本 ☎046-262-0318

## 歴史講座・聖徳太子信仰の成立

現在の太子像はいつできたのか【日】10/17、11/21、12/19、来年1/16、2/20、3/13の木曜日11:10～12:50(全6回)【場】ポラリス【定】20人(定員を超えた場合は抽選)【費】4,000円【持】筆記用具【申】9/13(金)までに往復はがきで〒242-0007中央林間4-7-3-204田崎へ【問】生涯教育研究会LIE・田崎 ☎070-5465-3513

## 知的障がい者ガイドヘルパー養成

ガイドヘルパー養成①講座、②実習【日】①10/20・27の日曜日9:15～18:00、11/10(日)9:30～12:00、②10/28(月)～11/9(土)のいずれか半日(全4回。②は希望日を伝えたくて各施設から指定)【場】①シリウス6階生涯学習センター、②各施設【定】先着30人【費】1万3,000円(学生・22歳以下6,500円)【持】筆記用具、テキスト【申】9/10(火)～30(月)にワーカーズ・コレクティブ想・網野 ☎046-271-4165へ

# サークル 会員募集

## 林間拳竜会

太極拳で気持ちをゆったり、丈夫な体に【日】毎週日曜日13:30～15:30・木曜日15:30～17:30【場】ポラリス【講】小原洋子氏【費】入会金1,000円、月会費2,000円【問】浜 ☎046-275-0143

## 装道廣田きもの教室

着付け、礼法【日】毎月第2・4金曜日10:00～12:00【場】鶴間コミセン【対】成人女性【講】廣田しげる氏【費】月会費2,000円【問】廣田 ☎046-261-1402

## コール・コサージュ

女声コーラス、合唱発表【日】月3回木曜日10:00～12:00【場】鶴間コミセンほか【対】成人女性【講】星野敦子氏【費】月会費3,000円【問】金子 ☎046-261-4415

## つきみ野ロコモ体操サークル

ロコモ予防体操、股関節体操、貯筋体操【日】毎週金曜日14:00～16:00【場】中央林間コミセン【講】長野洋氏【費】入会金2,000円、月会費2,000円【問】若本 ☎046-206-5282

## 茜サークル

人の手を借りずに無理なく体操【日】毎週金曜日13:00～15:00【場】福田コミセン【対】60歳以上【講】石附洋子氏【費】入会金700円、月会費1,000円【問】横山 ☎046-269-3260



# ダメ! 薬物乱用



# NO DRUG!

## 断る勇気を! ~未来を守るために

大麻、覚醒剤、麻薬などの薬物乱用による社会問題が深刻です。  
 令和5年の国内での大麻の検挙者数は、過去最多を更新し、その7割以上が30歳未満です。  
 薬物は、自分の意思でやめることは極めて困難です。  
 SNSには、誤った情報や密売など、犯罪につながる情報があふれています。  
 どんな人から誘われても、きっぱりと断る勇気を持ってください。

【問】市役所生活あんしん課 防犯対策強化推進係 ☎046-260-5048 FAX 046-260-5138  
 【問】保健福祉センター医療健診課 医療施策推進係 ☎046-260-5661 FAX 046-260-1156

ひとりで  
悩まず相談を

神奈川県薬務課  
☎045-210-4972

県精神保健福祉センター  
(依存症の相談)  
☎045-821-8822

県厚木保健福祉事務所  
大和センター  
☎046-261-2948