

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

自然
ゼロ
災害死

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(トイレトーパー、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の毎週金曜日いずれも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 t.kadoma.tsu@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

つきみ野口コモ体操サークル

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

市民相談窓口 相談電話 など



組織名の記載がないものは市役所担当課。
曜日の記載がないものは毎週月～金曜日。
予は予約制(当日予約はできません)。

- 市民一般相談 ☎260-5104
- 法律相談予、司法書士登記・法律相談予、税務相談予、行政書士相談予、公証相談予、成年後見専門相談予、不動産相談予、住宅相談予、マンション管理相談予、行政相談、中高層建築物紛争相談、法律専門家に引き継ぐ多重債務相談 ※専門相談の実施日時などは要問い合わせ。
- 消費生活センター(消費生活相談) ☎260-5120
- 人権相談(差別、嫌がらせなど) ☎260-5175
(毎月第2・4木曜日13:30~16:00)
- やまとSOGI派遣相談(性的指向や性自認など) 予 ☎260-5175
- 創業・経営なんでも相談会 予
(経営・新規分野への進出、創業など。原則毎月第1火曜日) ☎260-5135
- ヤングキャリアカウンセリング(毎月第4火曜日) 予 ☎260-5135
仕事の困った何でも相談(奇数月第2土曜日)
- 知的財産相談(原則毎月第4木曜日) ☎260-5135
- 中小企業下請け斡旋相談(毎月第3火曜日)大和商工会議所 ☎263-9112
- 高齢福祉相談 ☎260-5611
- 認知症灯台(認知症に関する相談) ☎260-5641
- 終活相談 予 ☎260-5622
- 高齢者の職業相談 ☎260-8609
※ハローワーク大和専門援助部門 部門コード:42#
- 保健福祉センター障がい福祉課、市役所1階に
手話通訳者を配置(市役所は毎週月曜日) ☎260-5665
FAX 264-0123
- こころの健康相談(保健師が対応) ☎260-5667

- 障がい者相談支援事業「なんでも・そうだん・やまと」
- 障がい者自立支援センター 毎週月～土曜日 ☎265-5198
 - サポートセンター花音 ☎268-9914
 - 相談支援センター松風園 ☎272-0040
※就労相談は、障害者自立支援センターへ。
 - 子育て何でも相談・応援センター(こども家庭センター) ☎260-5675
 - こどもの発達相談(未就学児対象) 予 ☎260-5673
 - ひとり親家庭などの相談(メール相談あり) ☎260-5608
 - 育児相談
各市立保育園 緑野☎274-4769、若葉☎261-3603
草柳☎264-1919、福田☎267-0995
 - 大和市子育て支援センター ☎267-9995
 - シリウス3階屋内こども広場 ☎259-7592
 - 中央林間東急スクエア3階大和市子育て支援施設 ☎259-6094
 - 公私連携型子育て支援施設「こどもの城」 ☎260-1055
 - 特別支援学級などの就学相談 ☎273-8351
 - 大和市民自殺防止相談電話 ☎260-5674
 - 配偶者などからの暴力に関する相談 ☎260-5638
 - 自立相談窓口
(経済的な困りごとや就労支援の相談) ☎200-6177
 - 複雑な福祉課題に関する相談 ☎260-5637
 - こもりびと支援窓口(ひきこもりに関する相談) ☎260-5625
 - 私のこころ相談電話(青少年に関する相談) ☎260-5040
 - 親と子の相談電話 ☎261-7830
 - 不登校相談電話 ☎260-5034
 - いじめ110番フリーダイヤル ☎0120-874-255
いじめ相談・話してeメール 送信方法は「大和市いじめ相談」で検索

缶詰めのふたは「燃やせないごみ」へ

缶詰のふたなどの小さな金属片は「燃やせないごみ」です。B資源として出すと、選別機械が故障したり、作業員が手選別する際に、けがをすることがありますので、分別を徹底してください。



本体は「B資源」
ふたは「燃やせないごみ」

【問】環境管理センター廃棄物対策課 資源・廃棄物対策係
☎046-269-7343 FAX 046-268-6715

特定健診・長寿健診は9月末まで

市では40歳以上の大和市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者を対象に9月30日(月)まで特定健診・長寿健診を実施しています。詳しくは下の「検診・健診ガイド」のコードから8~10番をごらんください。

- 費用** 1,200円(無料で受診できるかたもいます。詳しくは「検診・健診ガイド」23番をごらんください)
- 申し込み** 早めに電話で協力医療機関へ。
- 【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

史の会・續日本紀
歴史書「續日本紀」から古代を学ぶ【日】毎月第4月曜日11:00~13:00【場】ポラリス【講】田崎博子氏【費】3か月2,500円【問】熊倉☎090-3060-0477

ことりサークル
珠算【日】毎月第2~4土曜日11:00~12:00【場】中央林間コミセン【対】小学生以上【講】吉澤博子氏【費】入会金3,000円、月会費3,900円【問】吉澤☎046-267-3832

松乃実会
新日本舞踊で健康に。見学可【日】毎月第2・4水曜日12:15~14:00【場】下草柳コミセン【講】市川明洋氏【費】入会金1,000円、月会費3,000円【問】早川☎090-2766-2455

ソフィア・ツリー
英語学習【日】毎月第1・3金曜日13:30~15:30【場】シリウス6階生涯学習センター【対】中級以上【費】入会金1,000円、月会費3,000円【問】長尾☎046-263-3280

れんげ草の会
健康体操。リズムに乗って身体を動かす【日】毎週金曜日13:00~15:00【場】下和田コミセン【対】50歳以上【講】八木征子氏【費】入会金700円、月会費1,000円【問】小池☎046-269-0656

碁朋会
囲碁練習と大会。初心者歓迎【日】毎週水・土曜日13:30~17:30【場】つきみ野学習センター【費】入会金1,000円、月会費500円【問】中野☎090-1042-6276

フォーレスト・エコー
合唱【日】毎月第1・3土曜日10:00~12:00【場】公所コミセン【対】成人【講】中原勇希氏【費】月会費4,000円【問】三枝☎046-274-9590

あじさい会
健康体操。リズムに乗って身体を動かす【日】毎週金曜日10:00~12:00【場】下福田コミセン【対】50歳以上【講】八木征子氏【費】入会金700円、月会費1,100円【問】中井☎046-259-6316

レインボーの会
健康体操、ストレッチ、リズム体操【日】月3回火曜日10:00~12:00【場】ゆとりの森仲良しプラザ【対】60歳以上【講】中秋房江氏【費】入会金700円、月会費1,000円、年会費700円【問】小堀☎046-269-3348

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