

日頃の準備はできていますか？

風水害への備え 万全に

これから、台風や大雨などの風水害が発生しやすい季節になります。いざというときに、自分や家族の命を守るため、日頃から準備をしておきましょう。

準備ができているかをチェック

- 最新の防災マップで、自宅が「洪水浸水想定区域」や「土砂災害(特別)警戒区域」に位置しているかを確認
- 親族や知人宅など、分散避難先を検討(自宅で安全確保できる場合は2階以上への避難も検討)
- 雨戸や屋根が壊れていないか確認。不安定なアンテナを補強
- 鉢植えや物干しざおなど、飛ばされそうな物は屋内へ移動または固定
- 側溝や排水溝、雨どいを掃除して、水が流れやすくしておく
- 飲料水などの備蓄品や非常持ち出し品がそろっているか確認

詳しくは、防災マップ
を
ごらんください



マイタイムラインを作しましょう
風水害に備えてあらかじめ行動を決めておく

マイタイムラインとは

風水害に備えて自分の行動をあらかじめ決めておくためのものです。時間の経過に合わせて避難先や非常持ち出し品などを想定しておくことで、いざというときに落ち着いて行動できます。

作ってほしい人

自宅が「洪水浸水想定区域」または「土砂災害(特別)警戒区域」の中にある人。
防災マップで確認してください。



市が作成したマイタイムラインの様式をご活用ください



まずは情報収集。避難は警戒レベルに従って

警戒レベル	緊急安全確保	とるべき避難行動
5	緊急安全確保	命の危険、直ちに安全確保
レベル4「避難指示」までに必ず避難		
4	避難指示	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	危険な場所から高齢者等は避難
2	大雨・洪水・高潮注意報	自らの避難行動を確認
1	早期注意情報	災害への心構えを高める

※警戒レベル1～2は気象庁が、3～5は市が発令。

台風などが近づいてきたら、テレビやラジオ、インターネット、やまとPSメール、ヤマトSOS支援アプリ、防災気象情報サイトなどで正確な気象情報を収集。気象庁や市からの災害に関する情報を確認してください。

親族や知人宅など、分散避難先も検討します。そのうえで、市が状況に応じて開設する避難場所に避難するときは、避難所等混雑状況表示システム「VACAN」で避難場所などの開設状況や混雑状況がわかります。



やまとPSメール



防災気象情報サイト
(市のホームページ)



VACAN

Android用



iOS用



ヤマトSOS支援アプリ

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。

掲載のイベントは、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合があります。

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
8/21発行号	6/30(金)	8/30(水)以降
9/19発行号	7/31(月)	9/28(木)以降

楽しくできる 3B体操

脂肪燃焼、健康で若さを維持【日】6/21・28の水曜日 15:30～16:30(全2回)【場】鶴間コミセンまたは西鶴間コミセン【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

楽しく踊ろうレクダンス！！

音楽に乗って楽しく心のリフレッシュ【日】6/23(金)11:00～13:00【場】つきみ野学習センター【対】市内在住・在勤・在学者【定】先着20人【持】室内シューズ、動きやすい服装【申】不要【問】レクダンス小道・吉田 ☎046-273-0330

健康長寿にエネルギー不足を解消

毎日飲める細胞整うスープを作ろう【日】6/24(土)13:00～14:30【場】保健福祉センター【定】先着10人【費】1,000円【申】食のアトリエ・小宮山 ☎090-4718-5648へ

バウンドテニス親子教室

テニスをより気軽に。親子で楽しく学ぶ【日】6/25、7/2・16・23いずれも日曜日13:00～15:00【場】大和小学校【対】小学生の子と親【費】各200円【持】室内シューズ、動きやすい服装【申】6/24(土)までにEメールnkobayashi0114@gmail.comへ【問】大和バウンドテニス協会・渡辺 ☎090-8116-3912

Zoomでサークル会議

会議用無料ソフトを使ってみましょう【日】6/27、7/4いずれも火曜日10:00～15:00【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4人【費】2,500円/2時間【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

英会話サークル(体験)

楽しく英会話を学ぶ【日】6/27、7/4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】簡単な英語で日常会話ができる人【定】2日間で3人【持】筆記用具【申】S・E・A・榎本 ☎046-261-6482へ

からだを整え健康に

姿勢改善・免疫力アップ【日】6/28(水)10:00～10:45【場】ポラリス【定】20人【費】500円【持】ヨガマット、動きやすい服装【申】バイレストレッチ・サークル・岡田 ☎080-5054-8357へ

マンション管理無料相談会

管理組合の運営に関する質問など【日】6/28(水)13:30～15:30【場】シリウス6階生涯学習センター【対】理事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メールで tanaba0707@s8.spaaqs.ne.jp へ【問】神奈川県マンション管理士会・平塚 ☎090-1405-2024

「皆で歌おう市民歌声」昂再開

愛唱歌、平和の歌、山の歌など【日】6/28(水)13:30～16:15【場】シリウス3階マルチスペース【対】市民【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

表千家茶道体験

中央林間の静かな茶席でお茶を一品【日】7/1(土)・12(水)・26(水)いずれも10:00～12:00【場】慈緑庵【定】各3人【費】各500円【持】白い靴下、あれば懐紙と扇子【申】6/30(金)までに表千家茶道・末廣 SMS 080-3408-0541へ

多摩丘陵真光寺公園8・12km

【日】7/2(日)8:20～12:00頃【場】片平中村通公園(川崎市麻生区片平6-2)集合、はるひ野・小田急永山駅解散【費】500円【持】軽食、雨具【申】不要【問】県央ウォーキング協会・三浦 ☎046-263-5154

大和おやこ劇場第311回低例会

舞台劇「ルドルフとイッパイアッテナ」【日】7/2(日)14:30～15:30【場】シリウス内メインホール【対】3歳から中学生の子と親、高校生以上【費】入会金200円、月会費1,400円【申】6/30(金)までに大和おやこ劇場・杉本 ☎090-6116-0389へ

第34回蕾の会グループ展

油彩水彩の絵画を展示【日】7/3(月)～9(日)10:00～16:00(3日は13:00から)【場】桜丘学習センター【申】不要【問】蕾の会・広川 ☎090-1799-3489

「歌声」の歌遊び会

元ともしび司会者と歌声を楽しく歌おう【日】7/4(火)13:30～16:00【場】渋谷学習センター【対】市内在住・在勤者【定】先着100人【費】1,000円【申】不要【問】歌遊び会・藤原 ☎090-5793-4252

太極拳無料体験講座

誰でもできる体に優しい運動【日】7/5(水)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】不要【問】深見ゆりクラブ・山岡 ☎090-9964-9640

趣味を作ろう！麻雀を楽しむ会

初めてのカタでも楽しみながら麻雀を【日】7/5・19いずれも水曜日13:30～16:30【場】シリウス3階マルチスペース【定】各50人【申】各開催日前日までに趣味を作ろう！麻雀を楽しむ会・中山 ☎046-262-8100へ(12:00～20:00)

太極拳無料体験講座

身体にやさしくゆったりとした動き【日】7/5(水)14:00～16:00【場】鶴間コミセン(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】ハナミズキ・佐々木 ☎046-274-8512へ

レディースバドミントン講習会

楽しくプレーしてレベルアップ【日】7/6(木)9:00～12:00【場】大和スポーツセンター【対】市内在住の女性(初級者以上)【定】80人【費】800円【申】6/22(木)までにEメール yamato_ladiesbad@yahoo.co.jp へ【問】大和市レディースバドミントン連盟・小池 ☎046-261-4939

体験！音楽に乗って中国医療体操

中国整形外科医が考案した練功十八法【日】7/6・20の木曜日10:00～12:00(全2回)【場】鶴間コミセン(予定)【対】成人【定】先着5人【費】500円【持】室内シューズ、動きやすい服装【申】練功紫音の会・角田 ☎090-6498-5445へ(10:00～14:00)

第55回 朗読の会

遠藤周作「その夜のコンヤック」その他【日】7/6(木)13:30～15:30【場】つきみ野学習センター【対】成人【定】先着180人【申】不要【問】朗読わたげの会・西川 ☎046-264-7898

うたごえサロンやまと

愛唱歌、平和の歌、山の歌など【日】7/7・21いずれも金曜日16:00～18:40【場】桜丘学習センター【対】市民【定】各先着200人【費】各500円【申】不要【問】音楽サークル・石掛 ☎090-3230-2185

こどもの健康マージャン

健康マージャンを楽しみませんか【日】7/8(土)10:00～12:00【場】シリウス6階生涯学習センター【対】小学生～中学生【定】先着8人【費】500円【申】7/7(金)までに健康マージャンスパ次郎・梅田 ☎046-244-4248へ

ゆかた着付体験

浴衣の着方を下着から体験してもらおう【日】7/8(土)10:00～12:00【場】渋谷学習センター【対】高校生以上の女性【定】先着5人【費】600円【持】浴衣、半幅帯、腰ひも2～3本、裾よけ【申】7/7(金)までに渋谷和装の会・浜倉 ☎046-267-1660へ

子どものおやつ(試食あり)

ばあばいじも知ってほしいおやつの話【日】7/8(土)10:30～12:00【場】シリウス6階生涯学習センター【対】子育て中の父母、孫を持つまたは持つ予定の祖父母【定】先着20人【費】800円【持】筆記用具【申】ワーカーズコレクティブわにわに・志村 ☎046-204-7608へ

第2回渋谷落語会

地元の素人落語倶楽部、今年もやります【日】7/8(土)13:00～15:30【場】渋谷学習センター【定】先着200人【申】不要【問】大和落語演芸倶楽部・伊藤 ☎080-7011-5092

まず、やってみよう！練功十八法

首肩腰足の凝りや痛みをほぐす医療体操【日】7/11・25の火曜日10:00～12:00(全2回)【場】西鶴間コミセン(予定)【対】成人【定】先着3人【費】500円【持】室内シューズ、動きやすい服装【申】あやめ会・中谷 ☎046-263-1844へ

はじめようお茶(男性歓迎)

【日】7/12(水)9:30～12:30【場】シリウス6階生涯学習センター【対】初心者【定】先着10人【費】1,500円【申】立翠会・岩瀬 ☎046-267-4655へ

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】7/14・28いずれも金曜日16:00～18:40【場】渋谷学習センター【対】市民【定】各先着60人【費】各500円【申】不要【問】音楽クラブ・名取 ☎080-6636-0729

成年後見専門相談

弁護士による成年後見の相談【日】7/19(水)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】大和市社会福祉協議会・酒井 ☎046-260-5634へ

チャリティ歌声 トルコにエール

復興の歌、希望の歌など【日】7/22(土)13:30～16:30【場】渋谷学習センター【対】市民【定】先着200人【費】1,000円【申】不要【問】音楽サークル「うたごえサロンやまと」・名取 ☎080-6636-0729

ちいさなハーブと絵本と英語

自分をケアする音との出合いを届けます【日】7/28(金)10:00～10:45【場】シリウス6階生涯学習センター【定】先着15人【費】500円【申】7/25(火)までにちいさなハーブのやさしい時間・川村 ☎090-3504-6019へ

英語の歌を一緒に歌おう！

ウクレレ伴奏で英語の歌を一緒に歌おう【日】8/8(火)11:00～12:30【場】シリウス6階生涯学習センター【定】先着12人【費】500円【持】筆記用具(必要な人)【申】8/5(土)までにStoryTime・川村 ☎090-3504-6019へ要問い合わせ

心ときめくアンサンブルの世界

華麗なるピアノ連弾【日】8/20(日)14:00～16:00【場】シリウス内サブホール【対】3歳以下は入場不可【定】先着250人【費】前売券は一般2,000円、中・高・大学生1,500円、小学生以下1,000円(当日券は一般2,500円、中・高・大学生2,000円、小学生以下1,500円)【申】大和市音楽家協会・河村 ☎070-3523-7068へ要問い合わせ

……………情報を掲載するには……………

「市民の掲示板掲載申込書」「サークル会員募集掲載申込書」を、直接、ファクス046-261-4592または市のホームページから電子申請で市役所広報広聴課へ(電話での掲載依頼はできません)。

※申込書は、市役所広報広聴課窓口で配布するほか、市ホームページからダウンロードもできます。

市民相談窓口・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)。

新型コロナウイルス総合相談窓口	☎261-8009
市民一般相談	☎260-5104
※下記の専門相談の実施日時などはお問い合わせください。	
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	
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) (毎月第2・4木曜日13:30~16:00)	☎260-5175
やまとSOGI派遣相談予 (性的指向や性自認など)	☎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) 仕事の困った何でも相談(奇数月第2土曜日)	☎260-5135
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
高齢者の職業相談 ※ハローワーク大和専門援助部門	☎260-8609 部門コード:42#
こころの健康相談(保健師が対応)	☎260-5667
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

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 ※就労相談は、障害者自立支援センターへ。	☎272-0040
子育て何でも相談・応援センター	☎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
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 (メール相談あり)	☎0120-874-255

サークル 会員募集

- 葵の会**
健康体操【日】月2～3回金曜日10:00～12:00【場】南林間コミセン【対】60歳以上【講】中村紀和子氏【費】入会金700円、月会費1,000円【問】石倉☎046-274-6704
- 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】石島☎070-6480-5854
- 林間拳竜会**
太極拳で気持ちをゆったり。丈夫な体に【日】毎週木曜日15:30～17:30、日曜日13:30～15:30【場】ポラリスほか【講】小原洋子氏【費】入会金1,000円、月会費2,000円【問】浜☎046-275-0143
- つきみ野口コモ体操サークル**
股関節を広げ全身の血流を促す【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】小原☎090-9380-1068
- 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。初心者歓迎【講】星野敦子氏【費】月会費3,000円【問】真田☎046-273-0084

- 装道廣田きもの教室**
着付け、礼法。着物一式貸し出しあり【日】毎月第2・4金曜日10:00～12:00【場】鶴間コミセン【対】成人【講】廣田しげる氏【費】月会費2,000円【問】廣田☎046-261-1402
- トイドックやまと**
壊れたおもちゃの修理に興味がある方【日】毎月第3日曜日13:00～16:00【場】桜丘学習センター【費】年会費600円【問】武者☎046-267-4748
- ソフィアツリー(英語学習)**
やり直し英語をバランスよく学ぶ【日】月2回月曜日または金曜日13:30～15:30【場】シリウス6階生涯学習センター【対】英検2級程度【講】長尾好美氏【費】入会金1,000円、月会費3,000円【問】長尾☎046-263-3280
- 大人の方のそろばんサークル**
珠算、脳トレ頭の体操に好きなことを【日】毎月第1・3月曜日9:00～10:45【場】渋谷学習センター【対】初心者、経験者歓迎【講】山口由美子氏【費】入会金1,000円、月会費1,500円(月1回の場合800円)【問】中江☎046-276-2553
- やまぶきの会**
ストレッチ・リズム体操で健康維持【日】毎週金曜日14:00～16:00【場】柳橋コミセン【対】中高年【講】白川美香氏【費】入会金700円、月会費1,000円【問】大平☎046-261-6900
- レインボーの会**
音楽に合わせてリズム体操とストレッチ【日】月3回火曜日10:00～12:00【場】ゆとりの森仲良しプラザ【対】50歳以上【講】中秋房江氏【費】入会金700円、月会費1,000円【問】中秋☎046-269-0006

- レッツゴーダンス**
モダンとラテン1か月に種目変更【日】毎週木曜日11:00～13:00【場】ポラリス【対】50～70歳代【講】大久保弘子氏【費】入会金1,000円、月会費3,000円【問】杉山☎046-254-7444
- アロハ！テニス！**
中級者、高齢者向けテニスサークル【日】毎週木・金曜日13:00～15:00【場】草柳コートほか【対】中級者【講】阿住宏哉氏【費】入会金600円、コート代とボール代約300円【問】阿住☎090-6176-1438
- 美味しく、楽しい薬膳サークル**
薬膳の理論を学び、料理して試食する【日】毎月第3金曜日13:30～17:30【場】渋谷学習センター【対】成人【講】吹野洋子氏【費】1回2,500円【問】四方☎090-1260-4544
- 神奈川読売写真クラブ県央支部**
初級写真技術勉強会。スマホからでも【日】奇数月の第2土曜日14:00～17:00【場】シリウス6階生涯学習センター【講】大向哲夫氏【費】入会金2,000円、年会費10,000円【問】小松☎090-6102-8765
- つきみ野混声合唱団**
混声合唱【日】毎週木曜日13:00～16:00【場】つきみ野学習センターほか【講】内田功氏【費】入会金1,000円、月会費4,000円【問】釜山☎046-208-7321
- 林間英会話クラブ**
英会話練習【日】原則毎月第2・4土曜日17:30～19:30【場】ポラリス【講】スチーブン・ケント・フリッツ氏【費】月会費2,500円【問】山川☎080-3390-4500

6月
は
食育
月間

shokuiku

19

毎月19日は食育の日

人生を豊かにする おとなの食育

「何を食べるか」だけでなく、「どのように食べるか」も大切です。

お家で

身体にやさしいごはんを味わう

出汁をきかせた汁物や、旬の地場野菜を使った料理は、塩分は少なめでもおいしく食べられます。野菜の皮も使い切って、環境にもやさしいごはんを。

食生活改善推進員の健康づくりに役立つレシピ公開中!!



レシピ紹介は左のコードから

食生活改善推進員のレシピ集

外食で

野菜料理を仲間と楽しむ

野菜たっぷりメニューや塩分控えめメニューで、仲間と一緒に楽しい食事の時間を。

やまと食の応援団は健康的な食を応援するお店です。パンフレットは市役所本庁舎や保健福祉センターなどで配布中。



登録店の詳細は左のコードから

やまと食の応援団登録店パンフレット

イベントで

新たな気づきが理解を深める

8月の食育フェアでは、楽しみながら食の知識を身に付けられます。3月の Health & Beauty フェアでは、若年女性の健康的な生活習慣を考えるきっかけづくりを行います。

Health & Beauty PROJECT*

市は若年女性の健康課題改善に取り組んでいます。



※Health & Beauty PROJECT は、好取組事例として厚生労働省に選定され、日本の栄養政策2023に掲載されました。

【問】保健福祉センター健康づくり推進課 地域栄養ケア推進係 ☎046-260-5804 FAX 046-260-1156

保育士としての
あなたを
応援します!

保育士 職場体験 してみませんか

対象者

保育士資格はあるが、今、保育施設で働いていないかたが対象です。

- 保育士資格を取ったばかり
- 就労経験はあるが、ブランクがある
- 幼稚園での就労経験しかない
- 現場の雰囲気を感じたい など

場所

4つの市立保育園から、選べます。

- 緑野保育園 ☎046-274-4769
- 若葉保育園 ☎046-261-3603
- 草柳保育園 ☎046-264-1919
- 福田保育園 ☎046-267-0995

内容・期間

- 内容
各年齢別の保育の体験ができます。見学のみも可能です。
※未就学児一時預かりを利用可能(有料)。
※昼食は、保育園の給食をとりまます(有料)。
- 期間
3~5日間(1日だけでも可)で、1日あたり6時間以内です。

申し込み

希望する保育園にお問い合わせのうえ、お申し込みください。

お問い合わせは、
ほいく課 ☎ 046-260-5672
または、希望する保育園へ

