

明記のないものは…
●先着順●申し込み不要●午前8時30分から受け付け●費用は無料●持ち物はお問い合わせください
凡 例 ▶ 申…申し込み、問…問い合わせ、費…費用

辻堂青少年会館
☎(36)3002 ☎(36)3988 休館日=第3月曜日

◆①ヤングスクエア 9月21日(出)午前9時30分～11時30分。親子でおはぎ作り。小・中学生と保護者20人(抽選)。費500円。
◆②植物オイルから作る石けん作り 9月24日(出)午前10時～正午。市内在住・在勤の女性10人(抽選)。費500円。
◆③誰でもできるバレエストレッチ 9月26日(出)午前10時～11時。市内在住・在勤の女性20人(抽選)。費1500円。
◆④身体の調子を整えるヨガ体験 9月30日(出)午前10時～11時。市内在住・在勤の女性12人(抽選)。費1000円。

長久保公園
☎(34)8422 ☎(36)6700 管理事務所休所日=月曜日、祝日の翌日

◆⑤秋の草木染め講習会～絹のストールを染めよう 9月20日(出)午後1時30分～4時(染料作り)、21日(出)午後1時30分～3時30分(染色)、全2回。※21日のみの参加も可。講師=染色デザイナー山田美智子氏。市内在住の方24人。費3500円(21日のみ参加は3000円)。
◆⑥秋(9月)のチョウの観察会 9月21日(出)午前10時～正午。講師=自然観察指導員上村文次氏。市内在住の方20人。
◆⑦レモンガラス収穫とリース作り 9月27日(出)午前10時30分～正午。講師=花育アドバイザー福島由子氏。市内在住の方25人。費500円。

湘南台文化センター
休館日=月曜日、祝日の翌日

◆⑧ハープの上手な育て方～基本から応用まで 9月28日(出)午前9時30分～11時30分。講師=かながわハーブナーセリー 笛木英治氏。市内在住の方30人。費500円。
◆⑨ワークショップ
◆⑩作ってあそぼう・惑星浮き球 9月7日(出)、8日(出)午前10時～午後1時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各回30人。費300円。
◆⑪動物ジオラマを作ろう～海の動物 9月14日(出)～16日(出)午前10時～午後1時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各回30人。費300円。
◆⑫デコスイーツを楽しもう(ミニクレープ) 9月21日(出)、22日(出)、23日(出)、28日(出)午前10時～午後1時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各回30人。費300円。

遠藤笹窪谷公園
☎(47)7760 ☎(47)8525 管理事務所休所日=月曜日、祝日の翌日

◆秋の野鳥観察会 9月28日(出)午前10時～正午。講師=大庭自然探偵団高橋和也氏。市内在住の方20人。8月30日(出)から遠藤笹窪谷公園のホームページから、または電話・来園で。
◆昆虫観察会(バッタ、鳴く虫) 9月29日(出)午前9時30分～正午。講師=(特非)Dream eggs ゆめたま相川健志氏。市内在住の方10組(抽選)。8月30日(出)～9月6日(出)に遠藤笹窪谷公園のホームページから、または電話・来園で。

アートのスペース
☎(30)1816 休館日=月曜日、祝日の翌日

◆好絵2人展 9月3日(出)～8日(出)午前10時～午後5時(8日は午後3時まで)。

藤沢青少年会館
☎(25)5215 ☎(28)9567 休館日=第3月曜日

◆あそびスタジオ「楽しいデザートづくり」 9月21日(出)午前10時～11時40分。市内在住・在学の小学1～4年生24人(抽選)。費3000円。9月6日(出)午前9時～10日(出)に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページから。
◆親子にっこり講座 古着de布ぞうり 9月22日(出)午後1時15分～4時15分。9月23日(出)午前9時～正午。市内在住・在勤・在学の小学生と保護者各日12組(抽選)。費500円。9月8日(出)午前9時～12日(出)に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページから。

湘南なぎさ荘
☎(36)2315 ☎(36)1171 休館日=月曜日

◆サークル共催事業「初級ウクレレ教室」 9月21日(出)、10月5日(出)午前9時30分～正午、全2回。講師=ウクレレサークル講師木戸謙次氏。市内在住の60歳以上の方10人。9月5日(出)から電話・来館で。
◆始めてみよう!なぎさdeアクリア 9月25日～10月16日毎週水曜日午前10時20分～11時50分、全4回。市内在住の60歳以上で初受講の方14人。9月10日(出)から電話・来館で。

こぶし荘
☎(45)3121 ☎(45)3126 休館日=月曜日

◆サークル共催事業「朗読ワークショップ」 9月20日(出)午前9時30分～11時30分。市内在住の60歳以上の方12人。9月3日(出)から電話・来館で。
◆膝痛予防改善体操 9月24日(出)午前9時45分～11時45分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。9月11日(出)までに電話・来館で。
◆水中運動入門講座 10月3日～24日毎週木曜日午後1時30分～2時45分、全4回。市内在住の60歳以上で初受講の方15人。9月5日(出)から電話・来館で。

少年の森
☎(48)7234 ☎(48)7249 休所日=月曜日

◆親子ヨガ 9月21日(出)、28日(出)午前7時30分～8時30分。市内在住の3カ月～6歳の未就学児と保護者各日10組(抽選)。費1人50円。8月31日(出)～9月4日(出)に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページから。
◆季節の森さんぽ 9月1日、11月3日、2025年1月12日、3月2日 毎回日曜日午後1時30分～2時30分。子と保護者。

やすらぎ荘
☎(81)6068 ☎(83)4624 休館日=月曜日

◆寝たきりにならないツボ講座 9月11日(出)午前10時45分～11時45分。講師=やすらぎ荘マサージ室担当阿部和哉氏。市内在住の60歳以上の方30人。8月30日(出)から電話で。
◆サークル共催事業「やすらぎ寄席」 9月22日(出)午前10時45分～午後0時15分。市内在住の60歳以上の方40人。9月8日(出)から電話で。
◆敬老の日のつどい「増田いずみオペラコンサート&カラオケ大会」 9月16日(出)午前10時30分～午後0時30分。市内在住の60歳以上の方70人。

湘南なぎさ荘
☎(36)2315 ☎(36)1171 休館日=月曜日

◆サークル共催事業「初級ウクレレ教室」 9月21日(出)、10月5日(出)午前9時30分～正午、全2回。講師=ウクレレサークル講師木戸謙次氏。市内在住の60歳以上の方10人。9月5日(出)から電話・来館で。
◆始めてみよう!なぎさdeアクリア 9月25日～10月16日毎週水曜日午前10時20分～11時50分、全4回。市内在住の60歳以上で初受講の方14人。9月10日(出)から電話・来館で。

こぶし荘
☎(45)3121 ☎(45)3126 休館日=月曜日

◆サークル共催事業「朗読ワークショップ」 9月20日(出)午前9時30分～11時30分。市内在住の60歳以上の方12人。9月3日(出)から電話・来館で。
◆膝痛予防改善体操 9月24日(出)午前9時45分～11時45分。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。9月11日(出)までに電話・来館で。
◆水中運動入門講座 10月3日～24日毎週木曜日午後1時30分～2時45分、全4回。市内在住の60歳以上で初受講の方15人。9月5日(出)から電話・来館で。

少年の森
☎(48)7234 ☎(48)7249 休所日=月曜日

◆親子ヨガ 9月21日(出)、28日(出)午前7時30分～8時30分。市内在住の3カ月～6歳の未就学児と保護者各日10組(抽選)。費1人50円。8月31日(出)～9月4日(出)に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページから。
◆季節の森さんぽ 9月1日、11月3日、2025年1月12日、3月2日 毎回日曜日午後1時30分～2時30分。子と保護者。

CULTURE SPACE

特集 災害に備えて、いま、わたしたちにできること

防災知識の向上 防災について知りましょう

- 地震や津波、台風や大雨などについて知り、日ごろから気象情報などに注意しましょう
- ハザードマップなどで自分の住んでいる地域の被害想定を確認しておきましょう
- 避難所の場所などを確認し、避難情報が発表されたときの行動を家族などと話し合っておきましょう
- 地域の防災訓練などに参加しましょう

防災に関することが分かる「ふじさわ防災ナビ」や「ハザードマップ」は、防災政策課、各市民センター・公民館で配布しています。市のホームページの同課のページからもご覧になれます。



災害時の備蓄 災害が起きたときを想定して備えましょう

- 食料、飲料水、使い捨て簡易トイレなどは、最低3日分(できれば7日分)備えましょう ※飲料水は1人1日3L、簡易トイレは1人1日5回分
- 高齢者や乳幼児がいる場合など、それぞれの事情に合わせた必需品の用意をしましょう

はじめよう! おうちで簡単! 家庭備蓄 ローリングストック法のすすめ!

気が付いたら非常食の消費期限が大幅に過ぎていて全て廃棄したといった経験がありませんか? ローリングストック法で日常的に食べている食品が非常食になり、普段の買い物で無理なく防災時に備えることができます。

◆1週間の食料の備蓄を想定

1～2日目 冷蔵庫・冷凍庫の食品を活用

3～7日目 ローリングストック法で備蓄した食品を活用

ローリングストック法とは 普段食べている食品を多めに買い置きし、賞味期限の近いものから消費し、食べたらその分を買い足す方法

その他備蓄しておくとも良いもの 缶詰 乾麺 フリーズドライ食品

情報入手、連絡手段の確保 発災時に正確な情報を得ましょう

- 災害発生時に情報を入手するツールを登録しておきましょう
 - 家族との連絡方法を話し合っておきましょう
- 防災行政無線 屋外にいる人に対して情報を知らせるものです。聞こえないときは、ふじさわテレホンガイダンスサービス☎050(5536)7060で放送内容を聞くことができます。
- 防災ラジオ 緊急時に、防災行政無線と連動してレディオ湘南から発信される緊急割り込み放送を自動受信することができます。防災政策課で有償頒布しています。詳細は同課へお問い合わせください。
- 市は、色々なツールによって災害情報、避難情報、避難所情報を発信します
- ふじさわ防災ナビ～防災インフォメーション 防災用の市のホームページです。災害発生時に、さまざまな情報を掲載します。
- HAZARDON～ハザードン(防災アプリ) 市のハザード情報や災害情報を受け取ることができます。

9月1日は、防災の日です。いざという時に慌てず行動できるよう、日ごろから災害発生時を想定し、できる備えをしておきましょう。
問い合わせ 防災政策課☎内線2408、☎(50)8437<ローリングストック法については地域保健課☎(50)3592、☎(28)2020>

安全対策 家の中の安全対策をしましょう

- 家具を固定したり、部屋の中を片付けたりしておきましょう
- 住宅の耐震診断や補強工事を行いましょう

市では、木造住宅および分譲マンションの耐震診断や、耐震改修に係る費用の一部を補助しています。
問い合わせ 建築指導課☎内線4236、☎(50)8223

- 在宅避難を想定して、日用品は1つ多くストックをし、風呂の水はためておきましょう
- 浸水を想定し、大切なものは高いところへ保管しましょう

Q おうちで、特に備蓄しておきたい食品は?

A 大きな災害時に不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂取できるようなバランスよく備蓄しましょう。「主食・主菜・副菜」と果物をそろえると栄養バランスが整います。

主菜 ツナ・サバ、焼き鳥などの缶詰、カレーや牛丼などのレトルト食品

副菜 野菜ジュースや缶詰、切り干し大根などの乾物、フリーズドライ食品など

果物 ドライフルーツ、みかんなどの缶詰

特に、乳幼児や高齢者、食物アレルギーや疾病などにより食事制限が必要な方などは、各自必要なものを探して多めに備蓄しておきましょう。

家庭備蓄についての情報は農林水産省のホームページをご覧ください▶

みんなで参加しよう! 藤沢市防災フェア

防災を身近に体感・体験してもらうためのイベントを開催します。

とき 8月31日(出)午前10時～午後3時

ところ 市役所本庁舎(サンライズ広場・サンセット広場含む)

内容 防災関係機関の展示ブース、各種車両の展示、最新機能(VRなど)を搭載した地震体験車などの体験コーナーほか

費用 無料

申し込み 当日会場へ

※詳細は市のホームページの危機管理課のページへ

問い合わせ 危機管理課☎内線2432、☎(50)8401