

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

やすらぎ荘 ☎(81)6068 ☎(83)4624 休館日=月曜日 申し込みは午前9時～午後4時

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15日(月)午前10時45分～午後2時。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 申し込みは午前9時～午後4時

サークル共催事業「初級陶芸教室～自分のカップを作ろう」9月5日(金)午前10時～午後3時、19日(金)午前9時30分～正午、10月10日(金)午前9時30分～正午、全3回。講師=ハツ橋博美氏。市内在住の60歳以上の方10人。費3000円。

敬老の日のつどい 9月15日(月)☆小桜舞子歌謡ショー…午前10時30分～11時30分。☆なぎさ演奏会～落語・腹話術等…午後1時30分～3時。出演=やすらぎ落語塾。ともに市内在住の60歳以上の方。

こぶし荘 ☎(45)3121 ☎(45)3126 休館日=月曜日 申し込みは午前9時～午後4時

サークル共催事業「ターゲット・パードゴルフ体験会」9月18日(休)、25日(休)午前9時～11時、全2回。市内在住の60歳以上の方15人。9月2日(休)から電話・来館で。

より良い発声を目指してもっと楽しく健康に～ボイストレーニング講座 9月28日(日)午前10時～正午。講師=ボイストレーナー吉川春美氏。市内在住の60歳以上の方60人。9月4日(休)から電話・来館で。

介護者サポート事業「親の介護が必要になった時困らないために」9月30日(火)午前10時～11時30分。市内在住の方と家族40人(3人までのグループ参加も可)。9月9日(火)から電話・来館で。

敬老の日のつどい 9月15日(月)☆健康&体力測定…午前9時30分～午後0時30分。☆小桜舞子歌謡ショー…午後1時50分～2時50分。ともに市内在住の60歳以上の方。

辻堂青少年会館 ☎(36)3002 ☎(36)3988 休館日=第3月曜日

ヤングスクエア 9月15日(月)午前9時30分～11時30分。Tシャツを玉ねぎの皮で染色。小・中学生20人(抽選)。費500円。8月25日(月)午前9時～9月7日(日)に(公財)藤沢市みらい創造財団の館から。

企業共催事業 断熱DIY工作をやってみよう！ 9月23日(火)午前10時～午後3時。小学生と保護者10組(抽選)。講師=中田製作所中田理恵氏。8月25日(月)午前9時～9月7日(日)に(公財)藤沢市みらい創造財団の館から。

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

秋風のコンサート～花と音楽が奏でる秋のひととき 9月28日(日)午後2時～3時30分。出演=湘南エールアンサンブル。市内在住の方80人。費500円。8月30日(土)から長久保公園の館から、または電話・来園で。

生垣用苗木の無償交付制度 市内在住の方へ無償で交付しています。交付時期=10月下旬(予定)。※交付条件など詳細はお問い合わせください。9月17日(火)～30日(火)に来園で。

緑化講習会 ◆9月のチョウの観察会 9月20日(土)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。

ながくぼ公園パークヨガ 9月21日(日)午前9時30分～10時30分。講師=ヨガインストラクター大嶋真智子氏。市内在住の方12人。費500円。

さつき盆栽講習会～整枝剪定と針金掛け 9月21日(日)午前10時～正午。講師=神奈川県さつき会。16人。

ハーブの上手な育て方～基本から応用まで 9月27日(土)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300円。

8月30日(土)から長久保公園の館から、または電話・来園で。

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

緑化講習会 ◆秋の野鳥観察会 9月27日(土)午前10時～正午。講師=大庭自然探検団高橋和也氏。市内在住の方20人。8月30日(土)から遠藤笹窪谷公園の館から、または電話・来園で。

昆虫観察会(バッタ・鳴く虫) 9月28日(日)午前9時30分～正午。講師=(特非)Dream eggsゆめたま相川健志氏。市内在住の子と保護者10組(抽選)。8月30日(土)～9月6日(土)に遠藤笹窪谷公園の館から、または電話・来園で。

藤沢青少年会館 ☎(25)5215 ☎(28)9567 休館日=第3月曜日

親子にっこり講座 親子で作ろう！古着de布ぞうり 9月6日(土)午後1時～4時、7日(日)午前9時～正午。市内在住・在勤・在学の小中学生と保護者各12組(抽選)。費500円。8月25日(月)午前9時～30日(土)に(公財)藤沢市みらい創造財団の館から。

あそびスタジオリキ先生と踊ろう！ LET'S DANCE!!! 10月3日～11月7日(10月31日を除く)毎週金曜日午後4時30分～6時、全5回。11月2日(日)にダンス発表あり。初心者的小中学生30人(抽選)。費3000円。9月5日(金)午前9時～15日(月)に(公財)藤沢市みらい創造財団の館から。

湘南台文化センター 休館日=月曜日、祝日の翌日

こども館 ☎(45)1500 ☎(45)1503

宇宙劇場 ◆ナイトイベント 全天周映画すみっこぐらし&星のお話 9月13日(土)、27日(土)午後5時30分～6時20分。各日160人。費500円(中学生以下200円)。各開催日の10日前から電話で。

ワークショップ ◆アプセラボサイエンス～ロケットを飛ばしてみよう！ 9月6日(土)午前10時～午後1時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各30人。費100円。

工作ってあそぼう・ふしぎな宝探しゲーム 9月7日(日)午前10時～午後1時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各30人。費200円。

動物ジオラマを作ろう～ちいさい動物 9月13日(土)～15日(月)～午前10時～午後1時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各30人。費300円。

デコスイーツを楽しもう ☆ミニパフェ…9月20日(土)、21日(日)、23日(火)祝、☆ミニワッフル…9月27日(土)。ともに9月10時～午後1時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各30人。費300円。

8月30日(土)から長久保公園の館から、または電話・来園で。

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

緑化講習会 ◆秋の野鳥観察会 9月27日(土)午前10時～正午。講師=大庭自然探検団高橋和也氏。市内在住の方20人。8月30日(土)から遠藤笹窪谷公園の館から、または電話・来園で。

昆虫観察会(バッタ・鳴く虫) 9月28日(日)午前9時30分～正午。講師=(特非)Dream eggsゆめたま相川健志氏。市内在住の子と保護者10組(抽選)。8月30日(土)～9月6日(土)に遠藤笹窪谷公園の館から、または電話・来園で。

親子にっこり講座 親子で作ろう！古着de布ぞうり 9月6日(土)午後1時～4時、7日(日)午前9時～正午。市内在住・在勤・在学の小中学生と保護者各12組(抽選)。費500円。8月25日(月)午前9時～30日(土)に(公財)藤沢市みらい創造財団の館から。

あそびスタジオリキ先生と踊ろう！ LET'S DANCE!!! 10月3日～11月7日(10月31日を除く)毎週金曜日午後4時30分～6時、全5回。11月2日(日)にダンス発表あり。初心者的小中学生30人(抽選)。費3000円。9月5日(金)午前9時～15日(月)に(公財)藤沢市みらい創造財団の館から。

湘彩展 9月9日(火)～14日(日)午前10時～午後6時(9日は午後1時から、14日は午後4時まで)。

川崎順四油絵展 9月16日(火)～21日(日)午前10時～午後6時(16日は午後1時から、21日は午後4時まで)。



CULTURE SPACE

カルチャースペース

特集 災害に備えていますか

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、各市民センターで配布しています。市の館の同課のページからもご覧になれます。

ふじさわ防災ナビ



ハザードマップ



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
●電気火災を防ぐために感震ブレーカーを取り付けましょう
●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 住まい暮らし政策課 ☎内線4284、☎(50)8223

災害時の食について考えておきましょう

◆知って安心！災害時の食生活

災害時は水分や食事が取りにくく、栄養の偏りが生じやすいため、脱水やエコノミークラス症候群、感染症などのさまざまな二次健康被害を引き起こしていきます。平時から、災害時に気をつけたい食事のポイントを知っておくことが大切です。

◆備えて安心！家庭備蓄

- Q どのくらいの期間備えておく必要があるの？
A 災害直後は、食品を手に入れたり、調理したりすることが難しくなるため最低3日分(できれば7日分)備えておく必要があります。

Q おうちで、特に備蓄しておきたい食材は？

- A 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主食・主菜・副菜、果物をバランスよく備蓄しましょう。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は、必要なものを多めに備蓄しておきましょう。

- 主菜…ツナ・サバの缶詰、レトルトカレーなど
副菜…野菜ジュースや海藻、切り干し大根などの乾物
果物…ドライフルーツ、みかんなどの缶詰



◆災害時に気をつけたい食事のポイント

Infographic showing food points: 災害直後0~3日 (水分とエネルギーの補給をしましょう), 災害後4日目~3週間 (不足しやすい栄養素(たんぱく質、水溶性ビタミン類)の入った食品を意識して取りましょう), 災害後3週間~2カ月以降 (栄養バランスを意識して、食事を取るようにしましょう)

◆1週間を想定した工夫と備え

- 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

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
●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て必需品を用意をしましょう
●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



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力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

災害情報、避難情報、避難所情報を発信します

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、ふじさわテレフォングайдランスサービス ☎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込放送を自動受信します。防災政策課で有償頒布しています。詳細はお問い合わせください。



HAZARDON(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。



ふじさわ防災ナビ ~防災インフォメーション

防災用の市の館です。災害発生時に、さまざまな情報を掲載します。



地震体験車を派遣しています

地震体験車を市内の自主防災組織、学校、事業所などが実施する訓練やイベントなどに職員とともに派遣します。震度2~7の震度別体験や阪神淡路大震災、東日本大震災などの震災時の揺れを体験できるほか、VR機能を生かした仮想現実の中で地震発生時の危険性や恐ろしさを体感することができます。申し込み方法など詳細は市の館の災害対策課のページへ



藤沢市総合防災訓練

防災関係機関などとの連携を図ることを目的に、総合防災訓練を実施します。

とき 8月30日(土)午前10時～午後0時30分
ところ 消防防災訓練センター
内容 各種連携訓練、展示ブース、地震体験車によるVR地震体験、自衛隊・キッチンカーによる防災食の配布ほか



費用 無料
申し込み 不要
※手話通訳あり
※見学者用の駐車場はありません。当日午前9時から六会日大前駅西口と消防防災訓練センター間でシャトルバスを運行します
※詳細は市の館の災害対策課のページへ

問い合わせ 災害対策課 ☎内線2432、☎(50)8401