

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

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「なつまつり」 7月20日(土)午前10時～11時40分。射的、輪投げほか。市内在住・在学の小学1～4年生24人(抽選)。費300円。

少年の森 ☎(48)7234 ☎(48)7249 休所日=月曜日

◆夜の森たんけん 7月20日(土)午後6時30分～8時30分。生き物観察ナイトウォークほか。小学生と保護者8組(抽選)。

◆親子キャンプDay 8月3日(土)、9日(日)、10日(日)、11日(日)、17日(土)、24日(土)のうち1日、午後1時30分～翌日午前10時。テント泊。子と保護者。費実費。

◆子どもキャンプ 8月21日(土)午後1時30分～22日(日)午前11時30分(泊2日、テント泊)。野外炊事ほか。市内在住・在学の小学生40人(抽選)。費2500円。

◆夏の夜の自然観察 7月27日(土)午後6時30分～9時。セミの羽化観察。市内在住・在勤・在学の小学生以上の子と保護者25人(抽選)。費300円。

◆キャンプファイア 7月28日(日)午後7時30分～8時30分。市内在住・在勤・在学の子と保護者40人(抽選)。費500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

◆緑化講習会 ◆夏(7月)のチョウの観察会 7月20日(土)午前10時～正午。講師=自然観察指導員上村文次氏。20人。

◆子どものためのクラフト広場 7月27日(土)午前10時～正午。木の実を使ってオリジナルの時計を作る。講師=みどりの相談員六浦勉氏。小学3年生以上の子と保護者10組。費500円。

◆身近な生きものを知ろう(生きもの観察入門) 7月28日(日)午前10時～正午。講師=日本大学助教小島仁志氏。30人。費500円。

◆浮世絵とみる昔の暮らしの遊戯たち 7月23日(土)～9月16日(日)

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

◆やすらぎ健康運動 7月16日(火)、30日(火)午前10時～正午、全2回。講師=健康運動指導士秋山茂夫氏。市内在住の60歳以上の方30人。

◆健康改善体操 7月24日(火)午前10時～11時30分。講師=健康改善センター主宰御代川義則氏。市内在住の60歳以上の方25人。

◆シニア健康体操 7月19日(金)午前10時～11時30分。講師=日本スポーツ協会公認体操指導員相良陽子氏。市内在住の60歳以上の方25人。

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～超初心者向けパソコン体験講座 7月26日(金)、27日(土)、28日(日)午前9時30分～11時30分、全3回。市内在住の初めてパソコンを使う60歳以上の方10人。費500円。

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 7月20日(土)午前9時30分～11時30分。雲のランプ作り。小・中学生20人(抽選)。費500円。

◆地球温暖化のお話と電気自動車の実験 7月24日(火)午前10時30分～11時30分。エコカー作りと実験。小・中学生各回15人(抽選)。

◆@にじいろ実験教室～偏光アート 7月25日(水)午前9時30分～11時30分。偏光板の話と工作。小・中学生20人(抽選)。費500円。

◆@陶芸教室 7月28日(日)午前9時30分～11時30分。湘南なぎさ荘。信楽焼体験。小学生16人(抽選)。費500円。

◆@まんが家講座 7月31日(水)午前10時～正午。小学4年生～中学生15人(抽選)。費1000円。

◆@宇宙劇場 ◆全天周映画番組新番組「スペースキッズ 宇宙飛行士トムとステラ」(有料) 7月6日(土)～9月29日(日)。

◆@のんびりアロマプラネタリウム 7月7日(日)午後6時30分～7時30分。130人。費500円(中学生以下200円)。

◆@プラネタリウム★星空ラボ～探検!月のヒミツを探れ! 7月27日(土)午後5時30分～6時20分。160人。費500円(中学生以下200円)。

◆@季節の星座・60分生解説 8月3日(土)午後6時30分～7時30分。160人。費500円(中学生以下200円)。

◆@夏休み特別ワークショップ「セミの羽化を見に行こう!」 8月2日(金)午後6時30分～8時30分。小・中学生を含む家族15組(1組4人程度、抽選)。費1人100円。

◆@陶芸教室(楽焼き) 8月4日(日)、18日(日)午前9時30分～正午、全2回。小・中学生と保護者20人(抽選)。費700円。

◆@7月19日(日)、@は21日(日)ともに必着)までに湘南台文化センターこども館のホームページから(締切日午後5時まで)、または講座名・講座開催日、参加希望者全員の住所・氏名・学年(年齢)・電話番号を郵送(はがき)で同館(〒252-0804湘南台1-8)へ。

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

◆なぎさ健耕フェスタ 7月31日(水)午前9時30分～午後3時。簡易健康測定会、健康相談ほか。【同日開催講座】@の眠れていますか?より良い睡眠のための健康管理…午前10時～11時。@ひもを使ったトレーニング～楽しみながら身体をラクに!…午前10時30分～11時30分。@夏の暑さに負けない!アロマでリンパマッサージ…午後1時～2時30分。市内在住の60歳以上の方@30人、@20人。費@は600円。@@は7月11日(水)、@は17日(火)、@は16日(火)から電話・来館で。

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

暑さに関する情報をチェック!

熱中症特別警戒アラート 県内すべての観測地点で翌日の最高暑さ指数(WBGT)が35(予測値)に達する場合に発表されます。

熱中症警戒アラート 県内の観測地点のうち1カ所以上で翌日の暑さ指数(WBGT)が33(予測値)を超え、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される場合に発表されます。

暑さ指数(WBGT)とは 熱中症発症を予防することを目的とした指標のことです。気温だけでなく、湿度や日差しの違いも考慮しているため、よりの確な熱中症予防情報を提供できます。

「ひと涼み処」のご活用ください 6月1日から「暑さを回避する行動」の普及のため、市内施設の協力のもと「ひと涼み処」を設置しています。外出の際にご活用ください。

「ひと涼み処」の募集をします ひと涼み処にご協力いただける施設などを募集します 申し込み 市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」から

特集 もうすぐ夏到来! 熱中症対策を万全に 夏を元気に過ごしましょう!

熱中症は、真夏や炎天下だけではなく、梅雨の合間の気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていないときにも起こります。特に、高齢者や乳幼児などは体温調整機能がうまく働かず、熱中症を起こしやすいので十分な予防が必要です。

熱中症の症状 分類 軽度 中等症 重症 症状 めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り(痛み)、手足がしびれる、気分不快・ぼーっとする 頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい(倦怠感) 意識がない、呼びかけに対し返事がおかしい、けいれんしている、まっすぐ歩けない、体に触ると熱いなど

市内の熱中症発生状況 市では2023年調査期間中に、185人が熱中症で救急搬送されています。熱中症による救急搬送者数は年々増えていることから、普段からの熱中症対策が必要です。



熱中症は住居でも起こります! 熱中症による救急搬送患者の発生場所として、庭などを含む住居での発生が全体の約30%を占めています。家の中などに行っても油断せず熱中症の予防対策を行いましょう。

高齢者は注意が必要です 高齢者は、体内の水分量が少ないなどの理由から熱中症になりやすく、75歳以上の高齢者が最も多く救急搬送されています。

熱中症を予防するために 真夏に向けての準備 暑さに備えた体作りをしましょう 日頃から体調確認をしましょう 周りの環境を整える 外出時には工夫と対策を 熱中症への気づきあい

「ひと涼み処」のご活用ください 「ひと涼み処」の募集をします ひと涼み処にご協力いただける施設などを募集します 申し込み 市のホームページの「電子申請・申請書ダウンロード」から