

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●原則として市内在住・在勤・在学の方が対象、申し込みは土・日曜日、祝日を除きます

市の団の市民自治推進課のページでは、その他の事業案内も掲載しています。



明治市民センター ☎(34) 5660 FAX (33) 5727

●マタニティ講座「妊婦さんのためのアロマストレッチ」 8月2日(土)午後2時～3時30分。講師＝マタニティピクスインストラクター柳生紫訪子氏。妊娠16週～32週の妊婦15人(明治地区在住の方優先、抽選)。※保育あり(1歳6カ月～3歳児8人、費50円)。7月3日(休)午前9時～17日(休)に市の団の明治市民センターのページから。
●みんなのおはなし会 7月5日(土)午前11時～11時30分。幼児～小学生12人。※幼児は保護者同伴。

御所見市民センター ☎(49) 1221 FAX (48) 5807

●おはなしかい 7月5日(土)午前11時30分～正午。絵本の読み聞かせ。3歳以上の方。※未就学児は保護者同伴。園御所見市民図書室 ☎(48) 4675。
●おひざのうえのおはなしかい 7月8日(火)午前11時～11時30分。絵本の読み聞かせ。乳幼児と保護者。園御所見市民図書室 ☎(48) 4675。

遠藤市民センター ☎(86) 9611 FAX (87) 3008

●小さな小さな玉手箱 7月8日(火)午前11時～11時30分。おはなし会。乳幼児と保護者。
●夜活～リフレッシュヨガ 7月11日(金)午後7時～8時。講師＝小野寺マナ氏。成人20人。
●すくすく広場 7月15日(火)午前10時～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。
●ベビーピクス 7月24日(休)午前10時30分～11時30分。講師＝藤沢市保健医療財団。生後2～8カ月前後の乳幼児と保護者10組。

鵜沼市民センター ☎(33) 2002 FAX (33) 2203

●鵜っ子スクエア2025 7月22日(火)～29日(火)(27日(日)を除く)。ポルタリング、料理、工作、鑑識体験など7講座。小学生。※講座によって定員が異なります。費実費。6月20日(金)～7月4日(金)に市の団の鵜沼市民センターのページから。
●なかよしルーム(保育専用室開放) 7月2日(火)午前10時～正午。乳幼児と保護者のフリースペース。
●おはなしのへや 7月5日(土)午前10時30分～11時15分。お話や絵本の読み聞かせほか。
●おもちゃの病院 7月13日(日)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※1家族3点まで。部品交換などは実費。

六会市民センター ☎(90) 0203 FAX (83) 2298

●おはなしかい 7月9日(水)午後3時30分～4時。園六会市民図書室 ☎(83) 4686。
●バドミントン開放 7月19日(土)午前9時～11時。※小学生以下は保護者同伴。園当日窓口で。
●夏休みサウンダーブルテニス開放①(審判あり) 7月19日(土)午前9時30分～11時30分。六会・湘南台・長後市民センター合同企画。※未就学児は保護者同伴。

片瀬市民センター ☎(29) 7171 FAX (25) 8907

片瀬しおさいセンター

●楽しく子育て 7月16日(火)午前10時～11時30分。仲良く親子ストレッチ。講師＝飯田理香氏。未就園児と保護者15組。7月2日(火)から電話・来所で。
●スマホお助け隊 7月17日(休)午前9時～10時…グループレッスン、④午前10時～11時、午前11時～正午…個別相談。スマホの使い方を学ぶ。講師＝ITサロン藤沢。⑦6人、④各回2人。7月3日(火)から電話・来所で。
●屋のエクササイズ 7月11日(金)午前10時～11時15分。優しく身体を整えるヨガ。講師＝菊池侑子氏。※ヨガマットまたはバスタオル持参。
●おもちゃの病院 7月19日(土)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※部品交換などは実費。

辻堂市民センター ☎(34) 9151 FAX (34) 4187

●辻堂キッズ～夏の陣 7月29日(火)～8月8日(金)。料理教室、手話講座、スポーツチャンバラ、工作ほか。※対象など詳細は市の団の辻堂市民センターのページへ。費実費。6月20日(金)～7月13日(日)に市の団の辻堂市民センターのページから。
●ヨガ開放 7月11日(金)午後7時～8時。講師＝インストラクター塩見祐也氏。25人。※中学生以下は保護者同伴。
●ラジオ体操開放 7月12日(土)午前10時～11時。講師＝全国ラジオ体操連盟公認指導士。30人。

善行市民センター ☎(90) 0097 FAX (81) 4441

●ボクシングエクササイズ 7月25日(金)午後7時～8時。講師＝ボクシングインストラクター小浜美智代氏。成人40人(抽選)。6月25日(火)～7月10日(休)に市の団の善行市民センターのページから。
●シニア健康体操 7月28日(月)午前10時～11時30分。音楽に合わせた軽体操。講師＝日本体操協会公認一般体操指導員相良陽子氏。65歳以上の方40人。7月9日(火)から電話・来所で。
●おはなし会 7月5日(土)午後2時～2時30分○7月2日(火)、16日(火)午後3時30分～4時。
●おひざのうえのおはなしかい 7月18日(金)午前11時～11時30分。

藤沢市民センター ☎(22) 0019 FAX (22) 0293

●夏のおはなし会 7月23日(火)午後2時～3時。大型絵本やエプロンシアターほか。※未就学児は保護者同伴。園藤沢市民図書室 ☎(28) 6895。

長後市民センター ☎(46) 7373 FAX (46) 7034

●ファミリーアドベンチャー上下流域自治体交流事業～藤野町を知ろう 7月23日(火)午前7時30分～午後5時。相模湖遊覧船乗船、竹細工制作体験ほか。小学生以上の子と家族20人(抽選)。費2000円。6月25日(火)～7月7日(月)に市の団の長後市民センターのページから。
●歴史散策の会協力事業「落語独演会」 7月28日(月)午前10時20分～正午。地域民話による創作落語、古典落語。講師＝参遊亭遊助氏。60人(抽選)。6月25日(火)～7月9日(火)に市の団の長後市民センターのページから。
●自由に七夕飾り 7月1日(火)～7日(月)午前10時～午後4時。園当日来所で。
●サウンダーブルテニス開放 7月7日(月)午前9時30分～11時30分。

湘南大庭市民センター ☎(87) 1112 FAX (87) 1110

●湘南大庭子育てフリースペース「わんぱく広場」 7月10日(休)午前9時30分～11時30分。乳幼児と保護者のフリースペース。
●おもちゃのへやメリーゴーランド 7月19日(土)午前10時～午後3時。障がい児・未就学児と保護者の交流スペース。
●わらべうたであそぼう！ 8月5日(火)午前10時30分～11時。親子でわらべうたを楽しむスペース。乳幼児と保護者。

湘南台市民センター ☎(45) 3070 FAX (45) 1604

●バドミントン・卓球開放 7月10日(休)○午後1時30分○午後2時25分○午後3時20分。※1回50分。バドミントン各回1組、卓球各回9組(ともに1組5人まで)。7月7日(月)から電話・来所で。
●バドミントン・卓球夜間開放 7月17日(火)○午後6時○午後6時55分○午後7時50分。※1回50分。バドミントン各回2組、卓球各回4組(ともに1組5人まで)。※小学生以下は保護者同伴。7月14日(月)から電話・来所で。
●親子の遊び場 7月15日(火)午前9時30分～11時30分。0～3歳児と保護者。

村岡市民センター ☎(23) 0634 FAX (23) 0641

●本とおはなしのへや 7月2日(火)午後3時30分～4時。絵本の読み聞かせ。3歳以上の方12人。※未就学児は保護者同伴。
●おひざのうえのおはなし会 7月4日(金)○午前10時20分～10時50分○午前11時～11時30分。絵本の読み聞かせ。0～3歳児と保護者各回24人。
●卓球開放 7月10日(休)午後3時～4時45分。
●人形劇のつどい 7月18日(金)午前10時～10時45分。人形劇「おふろのはなし」ほか。出演＝劇団がらがらどん。未就学児と保護者70人。
●おもちゃの病院 7月6日(日)午後1時30分～3時30分。おもちゃの修理。※部品交換などは実費。



市民センターの生涯学習事業



広報ふじさわ

特集



自分は大丈夫！と思わずにもう一度、
熱中症
について学んでみませんか？

熱中症とは、体温調整がうまく働かなくなり、体内の温度が上昇することによって発症する症状のことです。

熱中症は、真夏や炎天下だけでなく、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、体が暑さに慣れていないときに起こりやすくなります。



熱中症の症状

軽度	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足がしびれる、気分不快、ぼーとする	頭痛、吐き気・嘔吐、体がだるい(倦怠感)	意識がない、呼びかけに対して返事がない、けいれんしている、まっすぐ歩けない

熱中症かなと思ったら～応急手当が大切です

チェック①

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・吐き気・大量の発汗など



チェック②

呼びかけに
応えられますか？

はい

対応

涼しい場所へ避難し、
服を緩め体を冷やす

いいえ

対応 救急車を呼ぶ



対応 涼しい場所へ避難し、
服を緩め体を冷やす

チェック③

水分を自力で摂取できますか？

はい

対応

水分・塩分を補給する

いいえ

チェック④

症状がよくなりましたか？

はい

対応

そのまま安静にして
十分な休息をとり、
回復したら帰宅しましょう

いいえ

対応 すみやかに
医療機関へ



暑さに関わる情報をチェック！～暑さ指数(WBGT)をチェックしましょう

暑さ指数(WBGT)とは

熱中症のなりやすさを示す指標のことです。
気温だけでなく、湿度や日差しなども含まれるため、より正確な情報を提供できます。

「暑さ指数」表示板

藤沢市では今年も神奈川県と連携し、「暑さ指数」表示板を市役所本庁舎前に設置しています。



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。発表された時は不要不急の外出を控えましょう。

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。

発令状況は環境省熱中症予防情報サイトから確認できます



ひと涼み処 をご活用ください

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。
設置場所など詳細は、市の団の健康づくり課のページへ。

「ひと涼み処」を募集します

ひと涼み処に協力いただける施設などを募集します
申し込み 市の団の「電子申請」から



▲こののぼりが目印です



おくすり相談薬局を「ひと涼み処」として活用しよう！

藤沢市薬剤師会のおくすり相談薬局では、多くの薬局が市の「ひと涼み処」事業に参加しています。
薬剤師が体調や薬に合わせた熱中症予防のアドバイスを丁寧に行います。
お気軽にご相談ください。

