

明記のないものは…  
●先着順●当日会場へ●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  
※電話番号などは間違いのない  
ようおかけください

**藤沢青少年会館**  
☎(25)5215 休館日=第3月曜日  
☎(28)9567

◆**子ども体験クラブ「サバイバル体験」** 7月9日(日)午前10時～正午。サバイバルクッキング、エコ食器作りほか。小学3～6年生18人(抽選)。費300円。  
◆**わくわくダンス!りく先生と踊ろう! LET'S DANCE!** 7月24日(月)～28日(金)◎午前10時～11時30分◎午後1時30分～3時、全5回。初心者向けダンス教室。小学生各23人(抽選)。費3000円。

☎は6月25日(日)～30日(金)、①は6月26日(月)～7月2日(日)に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

◆**あそびスタジオ「夏祭りであそぼう!」** 7月17日(日)午前10時～11時40分。工作ほか。市内在住・在学の小学1～4年生24人(抽選)。費300円。

◆**はじめての武道「初心者講習会」** 7月22日(土)午後1時15分～2時20分。沖縄空手。市内在住・在学の年長児～中学生15人(抽選)。費100円。

☎7月1日(土)から②は5日(水)、③は7日(金)までに(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

**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**  
◆**のんびりアロマプラネタリウム** 7月22日(土)午後6時30分～7時30分。130人。費500円(中学生以下200円)。☎7月12日(水)から電話で。

◆**全天周映画番組新番組「星空を見上げて～365日の星日記」**「星空の生解説付き」(有料) 7月1日(土)～8月31日(水)。

■**ワークショップ**  
◆**風鈴を作ろう** 7月1日(土)、2日(日)、8日(土)◎午前10時◎午後1時30分◎午後3時30分。小・中学生と保護者同伴の幼児各回30人。費200円。☎当日午前9時から整理券を配布(1人1枚)。

◆**陶芸教室(楽焼き)** 8月6日(日)、20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600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11日(日)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。

☎は7月23日(日)、①は28日(金)ともに(必着)までにはがきに講座名・講座開催日、参加希望者全員の住所・氏名・学年(年齢)・電話番号を書いて、湘南台文化センターこども館(〒252-0804 湘南台1-8)へ。※同館のホームページからも申し込みできます(締め切り日の午後5時まで)。

**辻堂青少年会館**  
☎(36)3002 休館日=第3月曜日  
☎(36)3988

◆**ジュニア卓球教室(低学年)** 7月24日(月)～28日(金)午前9時30分～11時30分、全5回。小学1～3年生16人(抽選)。費1000円。

◆**いまんが家講座** 7月26日(水)午前10時～正午。小学4年生～中学生15人(抽選)。費1000円。

◆**陶芸教室** 7月30日(日)午前9時30分～11時30分。ランプシェード作り。小学生16人(抽選)。費500円。

◆**ジュニア卓球教室(高学年)** 7月31日(月)～8月4日(金)午前9時30分～11時30分、全5回。小学4～6年生16人(抽選)。費1000円。

◆**藤沢の魅力発見!** 8月1日(火)午前9時30分～正午。パブリックアート散歩。小学生と保護者30人(抽選)。

☎6月25日(日)から②は7月2日(日)、③は3日(月)までに(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

**少年の森**  
☎(48)7234 休所日=月曜日  
☎(48)7249

◆**親子キャンプ期間** 8月5日(土)、11日(水)～13日(日)、19日(土)、26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。費まき・毛布代など実費。☎7月1日(土)午前9時から電話で。

◆**夜の森たんけん** 7月22日(土)午後6時30分～9時。昆虫クイズラリーほか。小学生と保護者8組(抽選)。※未就学児以下のきょうだいは同伴可。費1人300円。☎7月5日(水)までにEメールに参加者全員の住所・氏名・電話番号、子の学年(年齢)を書いて、少年の森 ☎mori@f-mirai.jpへ。

◆**子どもキャンプ** 8月23日(水)午後1時30分～24日(木)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。※毛布の貸し出し可(有料)。

◆**夏の夜の自然観察** 7月29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30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。

☎は7月1日(土)～5日(水)、②は8日(土)～12日(水)、③は9日(日)～13日(木)に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

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

■**緑化講習会**  
◆**菊の講習会** 7月9日(日)午後1時30分～3時30分。講師=藤沢菊花会会員。8人。☎電話または来園で。※市のホームページのみどり保全課のページからも申し込みできます。

◆**みどりの展示会**  
◆**カワセミ写真展** 7月7日(金)～16日(日)午前10時～午後4時。

◆**ナショナルトラストパネル展** 7月7日(金)～16日(日)午前10時～午後4時。

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

◆**サークル共催事業「氣功入門講座」** 7月14日(金)、28日(金)午前10時～11時30分、全2回。講師=(特非)心とからだの研究会理事長外山美恵子氏。市内在住の60歳以上の方15人。

◆**音楽体操「歌とストレッチで脳も身体も活性化」** 7月19日(水)午前10時～正午。講師=中村嘉奈子氏。市内在住の60歳以上の方40人。

◆**サークル共催事業「やすらぎ寄席」** 7月23日(日)午前10時～正午。市内在住の60歳以上の方40人。

☎は6月30日(金)、①は7月5日(水)、②は9日(日)から電話で。

**湘南なぎさ荘**  
☎(36)2315 休館日=月曜日  
☎(36)1171  
申し込みは午前9時～午後4時

◆**ゆがみ調整講座～筋肉つけてゆがみを正そう!** 7月29日(土)午後1時30分～3時。講師=小野口秀治氏。市内在住の60歳以上の方25人(抽選)。☎7月7日(金)～14日(金)に電話または来館で。

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

◆**こぶし夏まつり～わくわくいっぱい・みんなで楽しもう** 7月26日(水)午前10時～午後0時30分。緑日コーナー、浮世絵すり絵、eスポーツ、似顔絵、サークル作品販売ほか。

◆**夏まつり体験教室** 7月26日(水)午前10時～正午。☎陶芸教室「マグカップを作ろう」、①木工教室「自由に作品を作ってみよう」。市内在住の小学生以上の方②15人、③10人(ともに抽選)。費②300円。☎7月8日(土)までに電話または来館で。

◆**水中運動入門講座～泳げなくても大丈夫。無理なく楽しく全身運動** 7月25日～8月15日毎週火曜日午前10時15分～11時30分、全4回。市内在住の60歳以上で初受講の方15人。☎7月4日(火)から電話または来館で。

◆**自分の足で歩き続けるための体づくり運動** 7月27日(木)午前10時～正午。市内在住の60歳以上の方30人(抽選)。☎7月12日(水)までに電話または来館で。

**市民ギャラリー**  
☎(26)5133 休館日=月曜日  
☎(26)5144

7月4日(火)～9日(日)の展示  
★第73回藤沢市展(書道)  
7月11日(火)～16日(日)の展示  
★第42回水曜パレット展(油彩・水彩)  
★第35回ミモザの会展(絵画)

7月18日(火)～23日(日)の展示  
★第52回藤沢市学生書道展  
7月25日(火)～30日(日)の展示  
★児童画展(水彩・油彩)  
★第21回なぎさ交友会写真展

《常設展示室》  
◆**昔のあきないの道具** 7月4日(火)～9月3日(日)。

CULTURE SPACE ●カルチャースペース●



# 特集 熱中症を予防しましょう!

熱中症は、対応が遅れると生命に危険が及びます。予防法を知り実践して、今年の夏を元気に過ごしましょう。  
**問い合わせ**  
健康づくり課 ☎(50)8430、☎(50)0668

## 熱中症とは

温度や湿度が高い環境で、体の中の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、体温を調整する機能が動かなくなることで起こるさまざまな病態をいいます。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。

熱中症は、真夏の時期や炎天下だけではなく、梅雨の合間に突然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。



## 熱中症の症状

分類	症状
軽度	めまい、たちくらみ、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
中等症	頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい(倦怠感)
重症	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

## 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**  
暑くなり始める時期から適度な運動を心掛け、身体が暑さに慣れるようにしましょう。また、暑いときは無理をせずに、徐々に暑さに慣れるように工夫をしましょう。

**日頃から体調確認をしましょう**  
日頃の体温測定、健康チェックは、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

### まわりの環境を整える

**暑さを避けましょう**  
◎室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう  
◎外出時は天気予報や「暑さ指数(WBGT)」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう

**エアコンなどを適切に利用しましょう**  
エアコンを使用しながら窓を開けるなど十分な換気をし、室内の温度・湿度を適切に管理しましょう。

**暑さ対策グッズを活用しましょう**  
◎涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう  
◎首回りを冷やすグッズや保冷剤などを活用しましょう

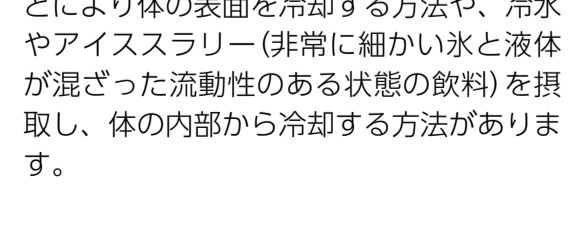
**体調に異変を感じたら涼しい場所へ**  
急に暑くなった日や、暑い環境で身体を動かす際には特に注意が必要です。涼しい場所で水分を補給しましょう。日陰や、空調が整った公共の場所などできるだけ涼しい場所を選んで過ごすことが大切です。

### 日常生活での心構え

**喉が渇く前にこまめに水分を補給しましょう**  
◎運動や作業の前後、起床時や入浴前後にも水分を補給しましょう。大量の発汗があった場合には経口補水液やスポーツドリンクなどの摂取が勧められています

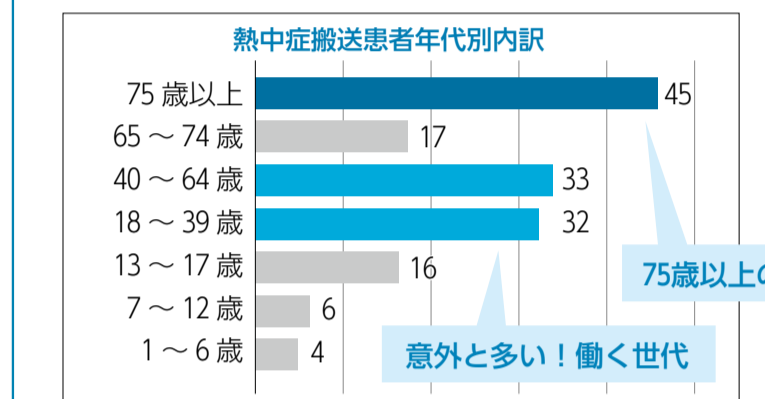
**【プレクーリング】や【アイスラリー】を取り入れてみよう!**  
活動前にあらかじめ体温を低下させておき、熱中症のリスクを下げる対策のことをプレクーリングといいます。空調や送風などにより体の表面を冷却する方法や、冷水やアイスラリー(非常に細かい氷と液体が混ざった流動性のある状態の飲料)を摂取し、体の内部から冷却する方法があります。

◎高齢者は若い人に比べ喉の渇きを感じにくく、体温調節機能が低下しているため、熱中症になりやすいので注意が必要です  
※アルコールは水分補給になりません



## 市内の熱中症発生状況

熱中症による搬送人員調査(総務省消防庁)における市の調査結果(調査期間2022年4月25日～10月2日)によると、市では調査期間中に、153人が熱中症で救急搬送されています。

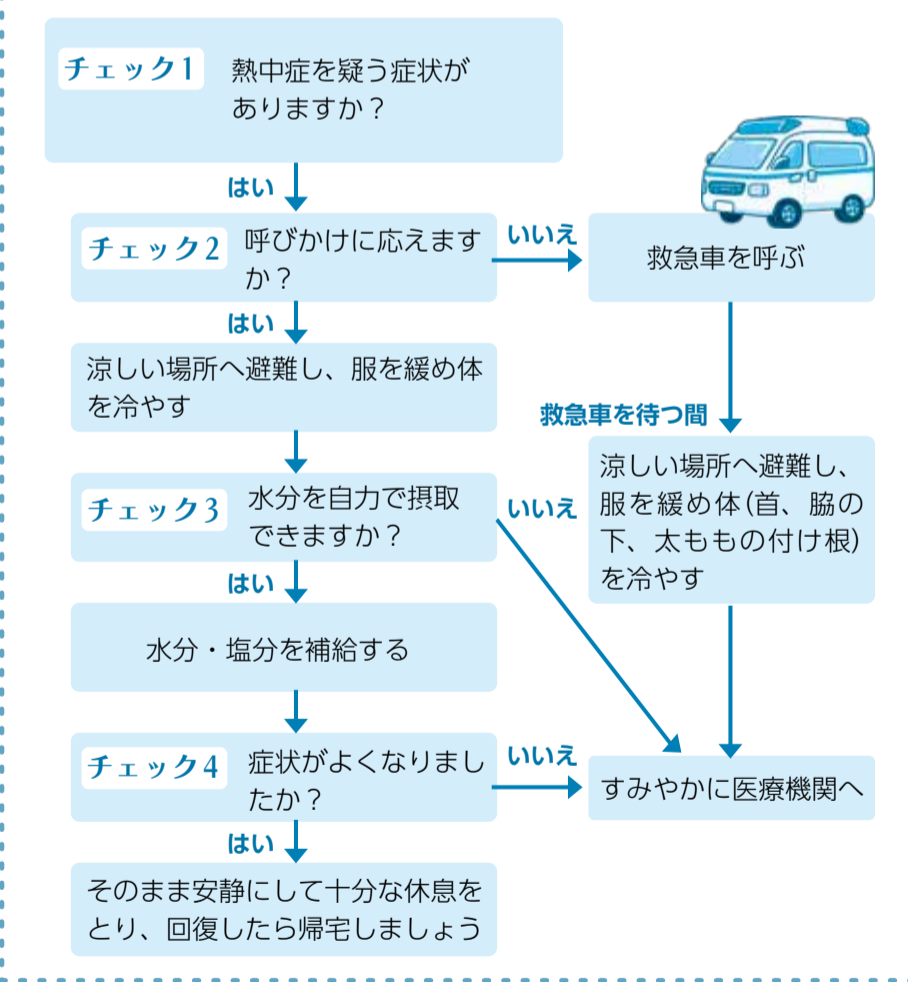


高齢者は、体内の水分量が少ないなどの理由から、熱中症になりやすいという特徴があります。また、働く世代の方でも労働環境などによっては熱中症になりやすく、注意が必要です。

## 熱中症は住居でも起こります!-

同調査結果によると、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パーセントを占めています。「家の中など」にいても熱中症になる!ということを念頭に、予防対策を行う必要があります。

## 熱中症かなと思ったら～応急手当が大切です



## 大塚製薬と協定を締結しています

市と大塚製薬は、熱中症対策および健康づくりの推進に係る事業連携協定を締結し、熱中症対策の情報提供や健康づくりの推進に協力して取り組んでいます。

