

暑い日が続くと、体温調節がうまくできず、熱中症のリスクが高まります。
 のどが乾く前に、こまめな水分補給と休憩を心がけ無理のない範囲で行動しましょう。

熱中症予防のポイント

- ・こまめに水分・塩分を補給する
 - ・エアコンや扇風機を上手に活用する
 - ・帽子や日傘で直射日光を避ける
 - ・無理をせず、涼しい場所で休憩をとる
- ※高血圧の方の塩分摂取は主治医にご相談ください。

クーリングシェルターを活用しましょう

町内各所で、暑さをしのぐための休憩場所「クーリングシェルター」を開設しています。
 外出時などにご利用ください。(町内公共施設一覧)

1. 健康づくりセンター
2. コミュニティながいずみ
3. 桃沢野外活動センター
4. ベルフォーレ
5. 南部地区センター



▲民間施設一覧

暑い日でもウォーキングをしたい方へ

ウェルピアながいずみアリーナ 2階周回コース

1周約170m



※室内用の運動靴をご持参ください。
 ※室内でも熱中症になる場合があります。無理のないペースで、体調に合わせてご利用ください。
 ※アリーナでイベントなどがあるときは、注意して歩きましょう。

身近な高齢者の見守り・声掛けを!

高齢者は、暑さを感じづらく、若年層よりも体内の水分が不足しがちなため、特に注意が必要です。高齢者の熱中症を予防するため、ご家族や周囲の方々の見守りや積極的な声掛けをお願いします。

ちょうどいい手話講座 (14)

福祉保険課 989-5512

監修：長泉町身体障害者福祉会ろうあ部

みなさん、こんにちは! ちょうどいい手話講座のお時間です。
 今回ご紹介する手話は「わくわく祭り」です。
 今年でわくわく祭りは30回目の節目の年を迎えます!
 手話を使って盛り上がりましょう!

POINT

心からわくわくするような表情で、お神輿をかつぐ動作を表現します



▲手の甲を下にし、両手を胸の前で上下に動かす



▲両手を肩の上で神輿を担ぐようにして、身体を上下に揺らす

モデル：齊藤 由利子さん (ろうあ部部長)



▲動画でも解説!

きっと見つかる!

あなたに“ちょうどいい”本

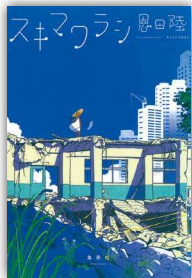
～暑い季節にオススメの1冊です～

町民図書館 ☎988-7801

休館日 毎週月曜日(祝休日を除く)、
毎月第1木曜日(1・5・8月を除く)



▲詳細



懐かしくて新しいエンタメ小説
スキマワラジ



アナハシのほろろがしんぼろ
小宮由記/岩波書店

恩田陸著/集英社

古道具屋を営む兄・太郎と、物に秘められた“記憶”が見える弟・散多。ある日、ふたりはビルの解体現場に現れる少女の都市伝説を耳にするが…。ファンタジックミステリー。

フィリップMシャーロック再話 マーシャ・ブラウン絵 小宮由記/岩波書店

アナハシは小さなクモ、ときどき人間。ずるがしくて、食いしんぼう。知恵をつかって、自分よりはるかに強いトラやワニを手玉にとったり、イヌやネコをだましたり…。カリブの島々で語りつがれてきた楽しいお話。



桃沢野外活動センターで夏を満喫しませんか?

キャンプやバーベキュー、サウナなど、ひと味違うアウトドアが楽しめます。さらに、夏にぴったりの流しそうめん台もレンタルしています! 家族や友だちと盛り上がりませんか?

■流しそうめん台レンタルについて

費1,000円

対バーベキュー場利用者

申電話で申し込む

※食材はすべてご用意
ください。



▲詳細



相談日

※★は事前予約制です。

相談の種類	とき	ところ	問い合わせ
総合相談	月～金曜日 9:00～16:00	総合相談室	総合相談室 ☎989-5501
★法律相談	第3水曜日 13:00～16:00 予約開始/第1水曜日		
★多重債務相談	第2水曜日 13:30～16:30 予約期限/相談日の前日		
交通事故相談	第2・4火曜日 10:00～15:00		
人権相談	第3金曜日 10:00～15:00		
行政相談	第3木曜日、第4金曜日 9:00～16:00		
登記相談	2・5・8・10月の第2水曜日 10:00～12:00		
犯罪被害者支援相談	月～木曜日 9:00～16:00	総合相談室	商工会 ☎986-0685
★ワンストップ経営相談	第2・4金曜日 9:00～16:00 予約期限/前週火曜日		
★休日納税相談	第2土曜日 9:00～12:00	役場	税務課 ☎989-5507
消費生活相談	月～金曜日 9:00～16:00	役場	くらし環境課 ☎989-5514
★障がい者相談	第1・3火曜日 10:00～15:00	総合福祉事務所	福祉保険課 ☎989-5512
★乳幼児健康相談	第1・3木曜日 9:00～11:30	ウェルピアながいずみ	健康増進課 ☎986-8760
★成人健康相談	第1・3木曜日 9:00～11:00		
★栄養相談	月～金曜日 9:00～16:00		
福祉総合相談	月～金曜日 8:15～17:00	福祉会館	社会福祉協議会 ☎987-7680
身体障害者相談	第4火曜日 10:00～14:00	福祉会館	身体障害者福祉会 ☎986-7453
教育相談	月～金曜日 9:00～16:00 (小・中学校の長期休業期間中は除く)	いずみの郷	教育支援センター ☎987-8880
青少年相談窓口	月～金曜日 9:00～16:00 (小・中学校の長期休業期間中は除く)	いずみの郷	教育支援センター ☎989-7830
妊娠・出産・育児相談	月～金曜日 8:30～17:15	ウェルピアながいずみ	こども家庭センター ☎986-8760
こども・子育て相談	月～金曜日 8:30～17:15	役場	こども家庭センター ☎918-2012

【6月1日現在 人口統計(前月比)】

男性/21,419人(-13) 女性/22,015人(-22) 合計/43,434人(-35) 世帯数/19,547世帯(+6)



▲詳細