SPORTS LIFE スポーツライフ

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
凡例 申…申し込み、問…問い合わせ、費…費用

秩父宮記念体育館 ☎(22)5335 FAX(28)5749

◆**湘南ユナイテッドBCバスケットボールクリニック** 8月6日(火)午後2時30分～5時。小学6年生20人(抽選)。申7月25日(木)～31日(水)に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページから。

◆**ゆったりシニアヨガ** 8月21日～9月25日毎週水曜日午前9時45分～10時45分、全6回。60歳以上の方18人(抽選)。費5100円。申7月31日(水)～8月6日(火)に来館で。

◆**㋐小学生かけっこ** 9月4日～18日毎週水曜日午後4時15分～5時30分、全3回。市内在住・在学の小学1・2年生25人(抽選)。費3000円。

◆**㋑ママのためのピラティス** 9月5日～10月24日毎週木曜日◎午前9時30分～10時30分◎午前11時～正午、全8回。子育て中の女性各10人(抽選)。※子ども同伴可。費6700円。

◆**㋒減量＆生活習慣病予防・改善プログラム** 9月5日～11月2日(9月24日、10月15日を除く)毎週火・木・土曜日午前11時～午後0時30分、全24回。18歳以上の方7人(抽選)。費1万9500円。

申㋐～㋒は8月1日(木)～7日(水)に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページから。

石名坂温水プール ☎(82)5131 FAX(82)5132

◆**㋐姿勢改善エクササイズ～コアコンディショニング** 9月25日～12月11日毎週水曜日午前10時～11時30分、全12回。24人(抽選)。費9900円。

◆**㋑骨盤エクササイズ** ◎9月25日～12月11日毎週水曜日午後2時30分～4時◎9月27日～12月13日毎週金曜日午後1時30分～3時。ともに全12回。各24人(抽選)。費9900円。

◆**㋒アンチエイジングヨガ** 9月26日～12月12日毎週木曜日午前10時～11時30分、全12回。24人(抽選)。費9900円。

◆**㋓ボディシェイプヨガ** 9月27日～12月13日毎週金曜日午前10時～11時30分、全12回。女性24人(抽選)。費9900円。

◆**㋔はじめてのヨガ** 9月30日～12月16日毎週月曜日午後1時～2時30分、全12回。24人(抽選)。費9900円。

申㋐～㋔は8月1日(木)～7日(水)に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページから。

太陽の家体育館 ☎(33)1411 FAX(34)4342

◆**スポーツ体験会** 8月3日(土)◎午後1時30分…シャフルボード・ボッチャ。4日(日)◎午前9時…フライングディスク・ダーツ◎午後1時30分…卓球。10日(土)◎午前9時…サウンドテーブルテニス。11日(祝)◎午前9時…シャフルボード・ボッチャ◎午後1時30分…ソフトバレーボール。17日(土)◎午前9時…シャフルボード・フライングディスク。18日(日)◎午前9時…フロアバレーボール◎午後1時30分…卓球。24日(土)◎午前9時…サウンドテーブルテニス◎午後1時30分…バドミントン。25日(日)◎午前9時…ローリングバレーボール◎午後1時30分…シャフルボード・ダーツ。31日(土)◎午前9時…シャフルボード・フライングディスク◎午後1時30分…ダーツ・ボッチャ。市内または本市に隣接する市町在住・在勤・在学の障がいのある方、参加者の補助ができる方各回40人。

秋葉台文化体育館 ☎(88)1111 FAX(88)8687

◆**秋葉台文化体育館オープン教室** ☆ヨガベーシック…8月1日～29日(15日を除く)毎週木曜日午前9時30分～10時30分。各日30人。☆バレトン…8月1日～29日(15日を除く)毎週木曜日午後1時30分～2時30分。各日20人。☆バランスヨガ…8月3日～31日毎週土曜日午前10時～11時。各日30人。☆エンジョイエアロ…8月3日～31日毎週土曜日午前11時15分～午後0時15分。各日20人。☆朝のリフレッシュヨガ…8月5日(月)、26日(月)午前9時30分～10時40分。各日25人。☆ボディシェイプ…◎8月6日～27日(13日を除く)毎週火曜日◎8月7日～28日(14日を除く)毎週水曜日。ともに午前9時30分～10時40分。各日40人。☆ピラティス…8月6日～27日毎週火曜日午後1時30分～2時40分。各日30人。費1回500円。※詳細は(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

◆**秋葉台文化体育館有料個人使用**
【第1体育室】☆卓球…◎8月7日(水)、28日(水)午前9時～正午。8月21日(水)、28日(水)午後1時～4時、午後6時～9時。◎8月2日(金)、9日(金)午前9時～正午。8月2日(金)、9日(金)、23日(金)午後1時～3時、午後7時～9時。☆バドミントン…8月9日(金)午前10時～正午、午後7時～9時。8月23日(金)午後7時～9時。☆ソフトテニス…8月2日(金)午前10時～正午、午後7時～9時。
【第2体育室】☆バスケットボール…8月2日(金)、9日(金)、23日(金)午後7時～9時。小学生以上の方。費200円(小・中学生100円)。※詳細は(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページへ。

秋葉台公園プール ☎(88)1811 FAX(88)0081

◆**秋葉台公園プール臨時休館のお知らせ** 9月9日(月)～11日(水)は水の入れ替え作業のため臨時休館となります。ご理解とご協力をお願いします。

◆**ベビースイムDay** 9月9日(月)午前9時30分～正午。6カ月～6歳の未就学児と保護者。※保護者1人につき子ども2人まで。費プール入場料。

スポーツ推進課 ☎内線6767 FAX(50)8433

◆**藤沢市民総合体育大会継承大会**
【セーリング】8月4日(日)。湘南港江の島ヨットハーバー。問小阪☎090(2338)6137またはスポーツ推進課。
【空手道】10月13日(日)。秩父宮記念体育館。問山門☎(47)3738またはスポーツ推進課。
※いずれも詳細は藤沢市体育協会のホームページへ。

◆**親子の親睦テニス大会** 8月27日(火)。辻堂南部テニスコート。費2000円。申込期限＝8月22日(木)午後4時。※対象や申し込み方法など詳細は、藤沢市テニス協会のホームページへ。問同協会事務局〈フェニックススポーツ内〉☎(27)5650〈火～金曜日正午～午後5時〉またはスポーツ推進課。

◆**子ども向けダンスフィットネス教室体験会** 毎週土曜日午前8時20分～9時20分。善行小学校。講師＝渋川麦子氏。小学生。申7月29日(月)から善行大越スポーツクラブのホームページから。問同クラブ☎(77)5345またはスポーツ推進課。

八部公園 ☎(36)1607 FAX(36)1754

◆**第33回泳力認定進級テスト** 8月26日(月)。プール。高校生以下の方120人。費500円。申8月1日(木)から(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページから。

◆**㋐エンジョイ！ベースボール** 9月6日～10月25日(10月4日を除く)毎週金曜日午後3時30分～4時45分、全7回。野球場。市内在住・在学の小学1・2年生20人(抽選)。費6600円。

◆**㋑年中たいそう** 9月10日～10月29日(9月24日、10月15日を除く)毎週火曜日午後3時15分～4時15分、全6回。野球場。市内在住・在園の年中児24人(抽選)。費5700円。

◆**㋒親子たいそう** 9月10日～10月29日(9月24日、10月15日を除く)毎週火曜日午前9時45分～10時45分、全6回。野球場。市内在住の2020年4月2日～22年4月1日生まれの子と保護者15組(抽選)。費5100円。

申㋐～㋒は8月1日(木)～7日(水)に(公財)藤沢市みらい創造財団のホームページから。

◆**㋓八部タイムトライアル** 7月20日(土)～9月1日(日)〈7月22日(月)、8月13日(火)、26日(月)を除く〉◎午前10時20分～10時30分◎午後3時50分～4時。プール。年代別に25m(自由形)のタイムを測定。各回5人。費プール入場料。

◆**㋔ハッペニア～プールのおしごと体験会** 7月20日～9月1日の毎週土・日曜日午後0時30分～0時50分。プール。各日10人。費プール入場料。

◆**㋕超短期水泳教室** 7月23日(火)～8月30日(金)〈8月13日(火)、26日(月)を除く〉平日午後0時30分～0時50分。プール。年少児以上の方各日5人。費プール入場料。

申㋓～㋕は当日午前9時30分から屋内プール監視室で整理券を配布。

◆**障がい者ふれあいテニス(開放)** 8月10日(土)、16日(金)午前9時30分～11時30分。テニスコート。障害のある方。

特集 8月1日は 水の日

8月1日～7日は水の週間です

水の重要性への理解と関心を深めるため、全国的に普及啓発活動を実施しています。水の大切さを考え、できることから始めてみませんか。

問い合わせ
環境総務課☎内線3315、FAX(50)8417

水の日・水の週間とは

年間を通じて8月の水の使用量が多くなることから、8月1日を「水の日」とし、この日を初日とする1週間(8月1日～7日)を「水の週間」として、水の大切さに関する普及啓発活動を全国的に実施しています。

「水の日」は、国民の間に広く健全な水循環の重要性についての理解と関心を深める日として位置付けられています。

地球上の水の約0.01%

水は蛇口をひねれば出てくるのが当たり前と思いがちですが、地球規模で考えると、とても貴重なものです。

地球には約14億k㎥の水があるといわれており、そのほとんどが海水で、地下水や南極の氷河を加えても淡水は全体の約2.5%、そのうち人が利用しやすい水はさらに少なく、全体の約0.01%だけです。

水の循環に関わる問題

生活や産業活動による水利用の増加、都市化に伴う雨水の地下浸透の低下、地球温暖化による気候の変化などにより、水の循環に関わるさまざまな問題が発生しています。

水の日・水の週間を機会に、日々の生活そして自然環境における水の大切さを改めて考え、できることから始めてみませんか。

貴重な水を大切に！

健全な水の循環を守るためには、一人一人の取り組みが重要です

節水

●洗い物や歯磨きをするときは、蛇口をこまめに閉める
●シャワーの水を流したままにしない

節水 **1分水を止めると約12ℓの節水！**

1日1分の節水で、
年間4380ℓの節水効果があります

お風呂(約250ℓ)、
約17.5回分節水できます

水の再利用

●お風呂の残り湯を掃除・洗濯・庭の散水・打ち水などに利用する
●雨水を貯めて、庭の散水・打ち水などに利用する

知ってますか？ **打ち水のコツ**

水の再利用として打ち水で涼しく過ごしてみませんか

打ち水をすると、地面にまいた水が蒸発するときに地面の熱を奪う「気化熱」によって温度が下がり、体感温度は約1.5℃下がるとされています。

●**水道水は直接使わない**
お風呂の残り湯、雨水などを使用し、水道水の二次利用を基本原則としましょう。

●**お金をかけない**
生活の中での水の再利用の促進が目的であるため、バケツなどの身の回りにある物を用いて行いましょう。

●**涼しげな服装で参加する**
打ち水をする時は、気温の高い時間帯を避けて、水分・塩分や休憩をこまめにとりましょう。

水に関する事業やイベント

太陽光パネルや雨水貯留槽の補助事業を行っています

市では、地球温暖化対策として、環境を保全するための設備投資に対して補助を行っています。

水の日に関連する雨水貯留槽だけではなく、節電効果も期待できる太陽光発電システムの補助なども案内しています。

詳細は市のホームページの環境総務課のページをご覧ください。

「水の日」応援大使

2021年7月に国土交通大臣が、ポケットモンスターの「シャワーズ」を「水の日」応援大使に任命しました。「水の日」PR動画やポスター出演をはじめ、さまざまな活動を通じ、「水の日」の認知度の向上に努めています。

COOL CHOICE 藤沢 友だち募集中！

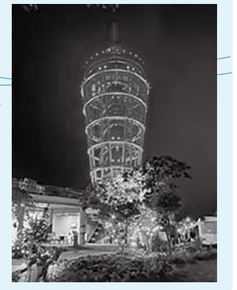
環境総務課では地球にもお財布にもやさしいエコ情報や環境情報などを、LINEで配信しています。イベントの開催情報やクイズなどお楽しみコンテンツもあります。ぜひ友だち登録してみませんか。

江の島シーキャンドル ブルーライトアップ

水の日と水の週間に合わせ、水の重要性への理解と関心を深める事業を実施します

水の日に合わせて、日本各地でブルーライトアップが実施されます。市では江の島シーキャンドルが、「水の日」応援大使であるシャワーズをイメージした青色にライトアップされます。

と き 8月1日(木)日没～午後10時



啓発パネル展

水の日・水の週間に関連する事業や打ち水のやり方、夏の節電方法などを紹介する展示を行います。

と き 7月31日(水)～8月7日(水)
ところ 市役所分庁舎1階エントランスホール