



炎天下かけこみスポットを利用しよう

1. 炎天下かけこみスポットとは・・・熱中症から市民のみなさまの健康を守る！



炎天下かけこみスポットには
こちらのポスターを掲示

炎天下かけこみスポット(クーリングシェルター)とは、危険な暑さから身を守る一時的な休憩場所です。全国の市町村長が熱中症対策を目的に、今年の4月から指定できるようになりました。

あくまでも熱中症対策のもので、熱中症になる前にひとやすみしてもらうことを目的に開放します。

外出先から自宅へ帰っている途中、お散歩途中などに「このまま歩いていたら危険だ」と思った際に立ち寄ることで、熱中症にならないように市民のみなさまにご利用いただきます。

※例えば、図書館は本を借りたり読んだりする施設ですが、そうでなくても散歩や買い物の途中など気軽に休憩していただけます

2. 市内の炎天下かけこみスポットはどこ？

8月15日現在、開放している施設は63施設です。
最新情報や開放日時は市 HP で公開中ですので随時ご確認ください。公共施設以外にも、民間企業の店舗も炎天下かけこみスポットとして開放しています。



市 HP はこちらから

炎天下かけこみスポットの

目印はのぼり旗！▶

※のぼり旗の掲示がない施設も
ございますので、上記ポスターの
掲示もあわせてご確認ください



3. 炎天下かけこみスポット(クーリングシェルター)の注意点



- ・熱中症になる前におやすみいただくことを目的としています
- ・とっても涼しい場所ではなく、あくまでも炎天下から身を守りひとやすみする場所です
- ・長時間の滞在を目的にご利用いただくものではなく、外出時の立ち寄り場所としてお使いいただきます

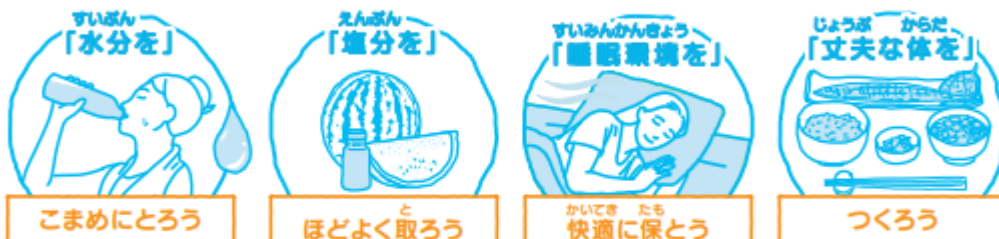
8月15日現在情報

施設名称	所在地	開放日時	受入可能人数
茅ヶ崎市役所	茅ヶ崎1-1-1	平日8時30分～17時	20名程度
辻堂駅前出張所	藤沢市辻堂2-2-14 ステラ湘南2階	月曜日・水曜日・金曜日は8時30分～17時、火曜日・木曜日は8時30分～19時30分	3～5名程度
小出支所	芹沢888番地	平日8時30分～17時	5名程度
男女共同参画推進 センターいこりあ	新栄町12-12 茅ヶ崎トラストビル4階	9時～21時 (7月から9月は21時30分まで) (日曜日を除く)	15名程度
博物館	堤3786番地1	9時～17時 (月曜日を除く。祝日の場合は開館、翌平日休み。臨時休館日を除く)	10名程度
小和田公民館	美住町6-20	9時～21時 (月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	12名程度
鶴嶺公民館	萩園2028-55	9時～21時 (月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	10名程度
松林公民館	室田1-3-2	9時～21時 (月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	20名程度
南湖公民館	南湖6-15-1	9時～21時 (月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	15名程度
香川公民館	香川1-11-1	9時～21時 (月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	20名程度
青少年会館	十間坂3-5-37	9時～21時 (月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	25名程度
図書館	東海岸北1-4-55	火曜日から金曜日は9時～19時、土曜日・日曜日・祝日は9時～17時 (月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日。図書整理日を除く)	8名程度
図書館香川分館	香川1-11-1	火曜日から木曜日は9時～17時(夏休み期間は18時まで)、金曜日は9時～19時、土曜日・日曜日・祝日は9時～17時 (月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日。図書整理日を除く)	2名程度
茅ヶ崎ゆかりの人物館	東海岸南6-6-64	金曜日・土曜日・日曜日・祝日の10時～17時30分(臨時休館日を除く) ※開放期間は9月29日まで	4名程度
茅ヶ崎公園体験学習センター	中海岸3-3-9	火曜日～日曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日を除く)、祝日の月曜日の 9時～21時	18名程度
老人憩の家 萩園いこいの里	萩園1215-4	月曜日～日曜日の9時～21時(月曜日のみ17時まで) ※7月から9月は21時30分(月曜日は17時まで)	15名程度
茅ヶ崎市民文化会館	茅ヶ崎1-11-1	月曜日～日曜日の9時～22時 (第4月曜日を除く。祝日の場合はそれ以降の翌日。臨時休館日を除く)	10名程度
茅ヶ崎市美術館	東海岸北1-4-45	火曜日～日曜日(臨時休館日を除く)の 10時～17時	5名程度
ボランティアセンター茅ヶ崎南	幸町19-40幸町アパート1階	火曜日・金曜日の10時～12時	10名程度
ボランティアセンター海岸	東海岸南1-1-4サンハイツ茅ヶ崎	火曜日・金曜日の10時～12時	10名程度
南湖ボランティアセンター	南湖4-4-10(クリエイト茅ヶ崎南湖店2階)	火曜日・金曜日の9時30分～12時 日曜日の13時～16時	10～20名程度
ふれあい・支えあい松林サポートセンター	赤羽根1332-1パストラル武番館101	火曜日・金曜日の9時30分～12時	10名程度
湘北地区ボランティアセンター	香川2-18-17	月曜日・木曜日の10時～12時	10名程度
サポートはますか	旭が丘8-15	月曜日・火曜日・木曜日・金曜日の9時30分～12時	10～15名程度
高砂コミュニティセンター	中海岸1-2-42	9時～21時30分(月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日) 10月以降は21時まで	15名程度
小和田コミュニティセンター	小和田1-22-60	9時～17時(月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	3名程度
松浪コミュニティセンター	常磐町2-2	9時～17時(月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	5名～10名程度

施設名称	所在地	開放日時	受入可能人数
株式会社 結	香川5-4-24 コミュニティー香川1階	平日13時～15時	3名程度
デイ サービス Ohana倶楽部	南湖5-17-61 1階	平日10時～16時	2名程度
デイサービス 快優館 茅ヶ崎	富士見町15-7	9時～17時	1名程度
株式会社ニッショウ	高田4-24-30	9時30分～17時(日曜日・祝日を除く)	4～5名程度
社会福祉法人麗寿会 ふれあいの麗寿	南湖1-6-15	平日11時～16時	2名程度
おひさまクリニック湘南	みずき4-9-16	9時～18時	2名程度
居宅介護支援センター松林	松林3-9-28	9時～17時(日曜日を除く)	3名程度
福祉用具の明・灯(居宅介護支援事業所)	出口町12-68	平日9時～17時	5名程度
レコードブック湘南茅ヶ崎	赤羽根96-1	9時～18時	5名程度
チャンティック介護センター	東海岸北5-15-61	平日10時～17時	5名程度
イオン茅ヶ崎中央店	茅ヶ崎3-5-16	9時～21時	30名程度
汐見台パシフィックスステージ	汐見台3-10	9時～17時	5名程度
にじカフェ	幸町13-20	10時～17時(日曜日・月曜日を除く)	5名程度
イオンスタイル湘南茅ヶ崎	茅ヶ崎2-7-71	9時～21時	20名程度
交流スペース まちスポ茅ヶ崎	浜見平10-2	9時30分～18時(火曜日を除く)	10名程度
茅ヶ崎ショッピングセンター	新栄町2-30-101	10時～18時(火曜日を除く)	15名程度
茅ヶ崎市民活動サポートセンター	茅ヶ崎3-2-7	9時30分～21時30分(毎月第3水曜日を除く)	5名程度
コミュニティセンター湘南	中島1670	9時～17時(月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	3名程度
鶴嶺東コミュニティセンター	西久保180	9時～21時(月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	10名程度
鶴嶺西コミュニティセンター	萩園2360-1	9時～17時(月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	10名程度
茅ヶ崎地区コミュニティセンター	元町10-33	9時～17時(月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	5名程度
南湖会館	南湖4-6-1	9時30分～16時30分(月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	3名程度
小出地区コミュニティセンター	堤1948-1	9時～21時(月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	9名程度
浜須賀会館(老人憩の家)	松ヶ丘2-8-63	9時～17時(月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	3名程度
海岸地区コミュニティセンター	東海岸北5-16-20	9時～17時(月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日。また、10月8日を除く。)	3名程度
老人憩の家しおさい南湖	南湖6-15-13	9時30分～16時30分(月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	10名程度
ニッショウスマイルステーション茅ヶ崎	西久保2008-1 グランドビュー茅ヶ崎104	9時～17時(日曜日を除く)	2名程度
ニッショウ グッドウオーク	共恵2-5-48	9時～17時(日曜日を除く)	2名程度
通所茶廊	矢畑248	9時30分～16時30分(日曜日を除く)	5名程度
通所且座	十間坂3-8-34	9時30分～16時30分(日曜日を除く)	3名程度
社会福祉法人慶寿会 平和町介護サービスセンター	平和町5-8	平日 13時～15時	2名程度
小和田ケアセンターよいしょ	小和田3-7-51	平日10時～15時30分	5名程度
スマイルステーション辻堂	赤松町4-30ホソヤビル1階	9時～17時(日曜日を除く)	2名程度
柳島スポーツ公園	柳島1300	6時～22時15分(第2月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	5名程度
屋内温水プール	萩園820	9時～20時45分(第2月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日。また、9月9日～11日を除く)	5名程度
柳島記念館	柳島1900	9時～17時(月曜日を除く。月曜日が祝日の場合はそれ以降の翌日)	3名程度

熱中症予防・対策

1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう



気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

2 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを



炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。

適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

3 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。

また、日よけをして直射日光を避けましょう。

自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

「出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ」