



令和8年8月 浜田市青少年サポートセンター発行



連日、厳しい暑が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。いよいよ夏本番。夏はいろいろなイベントがあり、ワクワクする季節ですね。一方で、この厳しい暑さでの体調不良が急増する時期でもあります。みなさんもお存じの通り、メディアでも連日のように熱中症の怖さが取り上げられています。8月は年間で最も熱中症が発生しやすいということですので、きちんと予防をして過ごしたいですね。簡単にできる熱中症予防として、まずは水分補給です。喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分をとりましょう！そしてもうひとつ大切なのが塩分補給です。この時期は汗をたくさんかきますので、塩分も補給しましょう。スポーツドリンクや、塩飴なんかも手軽で効果的です。そして、室内の温度調整を適切に行いましょう。エアコンや扇風機を上手に使いクールダウンをして、体調不良にならないよう、この暑さを乗り切りましょう！



8月の教室・クラブ



書き方クラブ

8月13日(木)
時 間:14:00~15:00

スイーツ教室

フローズンヨーグルト・ホットク
8月18日(火)
時 間:14:00~15:30

読書会

8月20日(木)
時 間:14:00~15:00

粘土デコ教室

ミラーにデコろう
8月24日(月)
時 間:14:00~15:30
参加費:300円

料理教室

とうもろこしご飯・冷しゃぶサラダ
8月25日(火)
時 間:10:00~12:00

パソコン教室

8月28日(金)
時 間:14:00~16:00

～支援員より本の紹介～

ジョゼと虎と魚たち

田辺 聖子 角川文庫

車椅子で生活し、自分の世界に閉じこもっていた少女「ジョゼ」。とある青年との出会いから、少しずつ外の世界の「怖さ」「輝き」を知っていくジョゼ。誰かと深く関わることの大切さ、それに伴う喜びや悲しみ、人間臭さを大人になった今、改めて感じる作品です。タイトルの「虎」や「魚たち」が何を意味するのか、ぜひ読み解いてもらいたい一冊です。

活動報告

6月16日にさつまいもの苗植えに行ってきました。暑い日でしたが、おいしい空気をしっかり吸って自然に触れ、心身共にパワーチャージをすることができました。秋には芋ほりに行きますので、ぜひご参加ください！



～ご利用時間についてのお願い～

青サポでは、お一人様の居場所利用時間を1日概ね2時間とお願いしております。限られたスペースを譲り合ってのご利用となり、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

青サポ教室・ 青サポクラブ



の予定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3	4	5	6	7
夏期学習支援事業のため居場所の利用はできません。				
10	11	12	13	14
	山の日	所内会議の為、 居場所利用は 10時半からです。	書き方クラブ 14:00~15:00	
17	18	19	20	21
	スイーツ教室 14:00~15:30		読書会 14:00~15:00	
24	25	26	27	28
粘土デコ教室 14:00~15:30 参加費300円	料理教室 10:00~12:00			パソコン教室 14:00~16:00
31				

＊ 料理教室・スイーツ教室は、マスク・エプロン・三角巾を持参してください。

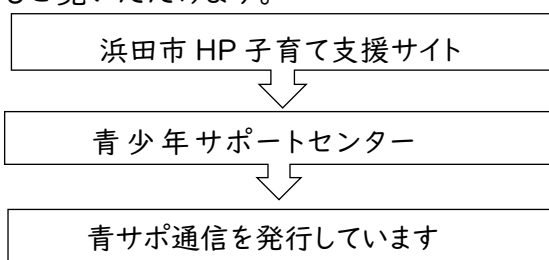
＊ スポレクや屋外活動は、動きやすい服装でお越しください。

◎ 浜田市役所北分庁舎の2Fを居場所として、平日の 9:00~16:30 まで利用できます。

パソコン、電子ピアノも自由に利用できます。

青サポ教室や青サポクラブの時間帯で教室に参加しない場合は、利用できる場所が限られますので
ご相談ください。

◎ 青サポ通信は、浜田市のホームページから
もご覧いただけます。



浜田市教育委員会 学校教育課



青少年サポートセンター

〒697-0027 浜田市殿町22番地
浜田市役所北分庁舎 2F

相談専用フリーダイヤル **0120-783-419**

TEL:0855-25-0985

FAX:0855-24-1080

E-mail: support@city.hamada.lg.jp

