

みなさんとレディヤンかすがいをむすぶ

レディヤンだより



マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

春日井市では、7月26日時点で31名の方が熱中症により救急搬送されており、前年を上回る数となっています

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう



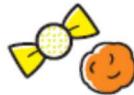
1時間ごとに入浴前後や起床後も
コップ1杯 必ず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を目安に



ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



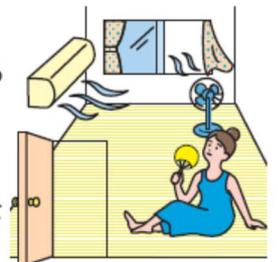
エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



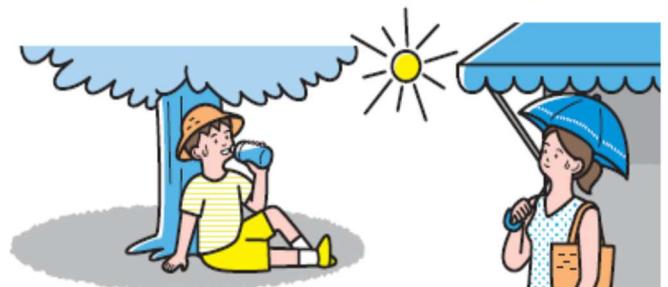
水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



女性の活躍加速化事業のご案内

企業における女性活躍推進セミナー

オンライン参加も選べます

- 内容 企業の人手不足を解消するため、女性の力を最大限に引き出し、企業の成長に繋げる組織について事例を通じて学びます。
- 対象 企業経営者、人事労務担当者
本テーマに関心のある方
- 日程 令和3年8月23日(月) 14:00~16:00
- 講師 粟生万琴 ●定員 100人 ●費用 受講料無料
- 申込期限 令和3年8月9日(月)まで



女性のためのキャリアアップ講座

- 内容 次世代リーダーになるために、仕事で使えるコミュニケーション手法を身につける。
- 対象 若手、中堅社員の女性
- 日程 土曜コース(全3回) **9月スタート** 平日コース(全3回) **12月スタート**
第1回 9月11日(土) 9:30~12:00 12月16日(木) 13:30~16:00
第2回 9月25日(土) 9:30~12:00 12月23日(木) 13:30~16:00
第3回 10月2日(土) 9:30~12:00 1月6日(木) 13:30~16:00
- 講師 大森富士代、倉橋和世 ●定員 各コース20人
- 費用 受講料無料
- 申込期限 土曜コース 令和3年8月27日(金)まで
平日コース 令和3年12月2日(木)まで



女性のための起業応援セミナー

- 内容 全6回で実施する女性のための起業応援セミナー。起業に必要な知識を学び、思いや考えを形にする。
- 対象 起業を目指す女性
起業後さらなるステップアップを目指す女性
- 日程 第1回 9月10日(金) 第4回 10月28日(木)
第2回 9月17日(金) 第5回 11月10日(水)
第3回 10月7日(木) 第6回 12月2日(木)
- 時間 9:30~12:00
- 講師 大森富士代、倉橋和世 ●定員 20人 ●費用 受講料無料
- 申込期限 令和3年8月27日(金)まで



●申込方法

- ▶市ホームページの申込フォーム
「春日井市 女性の活躍」で検索 または QR コードから
(市ホームページの講座のページが開きます。)



▶FAX

講座チラシ裏面の参加申込書を記入の上、FAX してください。
(講座チラシは市内公共施設に設置してあります。) FAX 番号: 0568-85-7890

※期限が過ぎても、余裕のある場合は参加できます。お問い合わせください。



令和3年度レディヤン講座開催のご案内



【申込方法】 往復はがき（1人1枚）に講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて、申込期間内に、〒486-0844 鳥居松町2-247 レディヤンかすがいへ または市ホームページ内の申込フォームからお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、講座を中止する場合があります。

★ エンディングノートの書き方講座

- 内 容 エンディングノートの書き方を学びます。
- 日 時 令和3年9月29日（水） 10:00～11:30
- 講 師 一般社団法人生前整理普及協会 生前整理診断士 三浦 靖広
- 対 象 市内在住、在勤の人
- 定 員 20人（抽選） ●受講料 250円 ●持ち物 筆記用具

※広報春日井 9/1日号に掲載

申込期間は、令和3年9月1日（水）から9月14日（火）まで



★ 遺言書の書き方講座

- 内 容 遺言書の書き方を学びます。
- 日 時 令和3年9月29日（水） 13:30～15:00
- 講 師 一般社団法人生前整理普及協会 生前整理診断士 三浦 靖広
- 対 象 市内在住、在勤の人
- 定 員 20人（抽選） ●受講料 250円 ●持ち物 筆記用具

※広報春日井 9/1日号に掲載

申込期間は、令和3年9月1日（水）から9月14日（火）まで



★ バドミントンを楽しもう

- 内 容 バドミントンを基礎から楽しく学びます。
- 日 時 令和3年10月23日（土）、30日（土）、11月6日（土）
3回 9:30～11:30
- 講 師 春日井市バドミントン連盟
- 対 象 市内在住、在勤で18歳以上の人（学生は除く）
- 定 員 18人（抽選） ●受講料 750円
- 持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、バドミントンラケット、タオル、飲料水、筆記用具

※広報春日井 9/1日号に掲載

申込期間は、令和3年9月1日（水）から9月22日（水）まで



★ スマートフォン体験講座

- 内 容 貸出用機器（Android）を使って、基本操作やアプリの使い方を学びます。
- 日 時 令和3年10月27日（水） 9：30～11：30
- 講 師 ドコモ春日井鳥居松スマホ講師
- 対 象 市内在住、在勤または在学のスマートフォン未使用者の方
- 定 員 20人（抽選） ●受講料 250円



※広報春日井 10/1日号に掲載

申込期間は、令和3年10月1日（金）から10月14日（木）まで

施設利用の初日受付について

施設利用の初日受付については、当分の間、電話で受付します。

受付抽選を希望される場合は、利用者ID（あいち共同利用型施設予約システムのもの）を取得のうえ、下表に記載の各月の抽選申込開始日の午前9時から抽選申込締切日の午後5時までに、レディヤンかすがいへ電話で申込みをしてください。

当日は、初日受付の抽選後、当館からお電話させていただき、仮受付をさせていただきます。

初日受付日	抽選申込開始日 (午前9時から)	抽選申込締切日 (午後5時まで)
令和3年10月1日（金）	令和3年9月20日（月）	令和3年9月30日（木）
11月2日（火）	10月20日（水）	10月31日（日）
12月1日（水）	11月20日（土）	11月30日（火）
令和4年1月4日（火）	12月19日（日）	12月28日（火）
2月1日（火）	令和4年1月20日（木）	令和4年1月30日（日）
3月1日（火）	2月20日（日）	2月27日（日）



種 類	曜 日	時 間
DV相談（電話・面接） 85-7867 ※面接相談は予約制	火 曜 日 ～ 日 曜 日	9:00 ～ 12:00 13:00 ～ 17:00
女性の悩み相談（電話・面接） 85-7871 ※面接相談は予約制	火 曜 日 ～ 金 曜 日	13:00 ～ 16:30
女性ための法律相談（面接のみ） 85-4401 ※予約制	第 1 ～ 4 土 曜 日	10:00 ～ 12:00

※ 託児を希望される場合は、事前に予約してください。

春日井市青少年女性センター

「レディヤンかすがい」

春日井市市民生活部男女共同参画課

<所在地> 〒486-0844

春日井市鳥居松町2丁目247番地

電話 0568-85-4188 FAX 0568-85-7890

ホームページ <https://www.city.kasugai.lg.jp/>

E-mail danjo@city.kasugai.lg.jp