

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



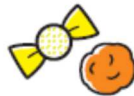
1時間ごとに  
コップ1杯

入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

・1日あたり  
1.2L(1.2ℓ)を目安に



ペットボトル  
500mL 2.5本



・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



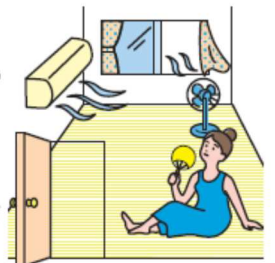
## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

( 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)



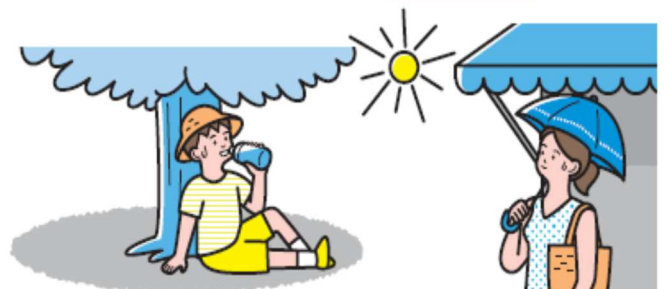
水分補給は忘れずに!

- ・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
女性のための法律相談 (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