



# 旭ヶ丘市民センターだより

令和2年 **8月号**

〒981-0904 仙台市青葉区旭ヶ丘 3-25-15

電話 271-4729 / FAX 271-7984

E-mail: asahi-siminc@hm-sendai.jp

ホームページ



台原森林公園が近いこともあり、市民センターの窓を開けていると様々な鳥の鳴き声が聞こえてきます。利用者の方々も徐々に増え、明るい声がセンターでも聞けるようになりました。「新しい生活様式」を意識しながら、この夏を元気に過ごしていきましょう。



## 講座のお知らせ



令和2年度 旭ヶ丘市民センター主催事業「みんなにやさしい避難所」

# with コロナ時代の防災減災

新型コロナウイルスの脅威にさらされている今、もし災害が発生したら、わたしたちはどうしたらいいでしょうか？

日頃からできる備えや心構えなど、女性や子ども連れの方、体力に不安のある高齢者の立場で考えていきます。

日時：令和2年9月17日（木）10:00～11:30

場所：旭ヶ丘市民センター2F 展示ホール（1）

講師：防災士 佐藤 美嶺 氏（<sup>みね</sup>せんだい女性防災リーダーネットワーク）

対象：地域にお住まいの女性10人（先着）

申込：8月6日（木）10時から電話または直接窓口へ



### ☆ 旭ヶ丘市民センターの新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組み ☆

- 職員は出勤前の検温、マスク着用、咳エチケット、手指消毒を徹底し、健康管理に努めています。
- 館内の窓を開け換気を行い、各部屋の消毒、トイレ、手すり、スイッチ等の定期的な消毒を行っています。

### ☆ 講座をするにあたり受講生のみなさんへのお願い ☆



- 受講する方は、ご自宅で検温のうえ、マスク着用、来館時の手指消毒にご協力いただきます。

※この用紙は雑紙としてリサイクルできます。

※お申し込み時にお預かりした個人情報、当該講座以外の目的では使用いたしません。



# メンバー募集中 「旭ヶ丘のホタルを育む仲間会」

台原森林公園にはゲンジボタルが生息しています。ホタルを絶やさず、次の世代に残すため、旭ヶ丘市民センター主催講座に参加していたメンバーが立ち上げたサークルです。一緒に活動する仲間を募集中です。

お問い合わせ・参加申込みは、旭ヶ丘市民センターへ。



カワニナへエサをあげています

## ★活動内容★

- ・センターでの活動として
  - ①勉強会、情報交換等
  - ②市民センター行事への協力
- ・現地活動として
  - ①ホタルとメダカの里の環境整備
  - ②ホタルの幼虫が食べるカワニナ（巻貝）へのエサやり
  - ③「仙台旭ヶ丘ホタルとメダカの会」への協力

★活動場所★ 現地活動：台原森林公園内「ホタルとメダカの里」 定例会：旭ヶ丘市民センター

★活動日・時間★ 原則毎月第2土曜日 午前 10 時から 12 時 会費：無料



## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

今年の夏は例年以上に熱中症に対して注意が必要です。お互いに積極的な声かけをしましょう。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり 1.2 リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「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



(環境省・厚生労働省ホームページ「令和2年度の熱中症予防行動」より)

## 休館日のお知らせ

8月

3日(月)  
11日(火)  
17日(月)  
24日(月)  
31日(月)

9月

7日(月)  
14日(月)  
23日(水)  
28日(月)

## 市民利用施設予約システムのご案内

10月分当選確定期間 8/ 2(日) ～ 8/ 9(日)  
 10月分空室申込受付 8/10(月・祝) ～  
 11月分抽選申込受付 8/16(日) ～ 8/30(日)  
 11月地域利用団体優先申込  
 8/5(水) 10:00 ～窓口で受付 8/15(土) まで  
 電話は 8/6(木)から受付

※旭ヶ丘市民センターだより8月号は、7月15日時点での情報に基づき紙面を作成しております。  
※今後の状況により掲載内容の変更等がある場合がございますので、ご了承ください。