

# 災害に備えよう

## CoCoDe からのお知らせ

## インフォメーション

旭川市内で開催される  
イベント情報等をお知らせします

### あさひかわ防災まなびナイト ／防災人カフェ Vol.1

日時 1月19日(金) 18:30 ~ 21:00

場所 CoCoDe 2F 会議・研修室 旭川市市民活動交流センター (旭川市宮前1条3丁目3-30)

参加費  
無料

Zoomでの  
参加も可能

対象 一般市民、災害対策に取り組む団体等、行政関係者ほか

定員 会場30名  
オンライン制限なし

#### あさひかわ防災まなびナイト

講演「備えをアップデート！  
備蓄を見直して自分を守ろう」  
講師：水口 綾香 氏 防災ライフプランナー

元気象情報会社勤務の経験と家庭での防災対策の実践をもとに、町内会、消防団、自治体職員、乳幼児家庭、障がい者、外国人など多様な背景の人々と当事者目線の防災啓発や、災害時の仕組みづくりに取り組む。モットーは「楽しいを備える」。道内メディア出演多数。

お問合せ 旭川市市民活動交流センターCoCoDe (指定管理者：NPO法人旭川NPOサポートセンター)  
お申込み TEL：0166-74-4151 FAX：0166-39-2131 info@cocode.jp

#### 防災人カフェ Vol.1

話題提供「防災人とは？」  
進行：辻川 実 氏 ~市民防災の語り部~

学生時代に被災した平成5年釧路沖地震の経験により、市民による平時における災害対策の必要性を広く伝えることを目指し、平成22年に防災士認証を受ける。同年、個人事務所を設立し企業・団体などへの防災教育や個人向けの災害対策コンサルなどを展開。災害時のつながり構築を主眼に市民活動等の中間支援にも取り組み、全道域における災害支援組織の中間支援団体の設立にも参加し、北海道東部地区の連携構築コーディネーターも務めている。防災士。1974年生まれ。釧路市出身。

### おいしい!たのしい!



ココデでみんなでいっしょに  
ごはんをたべませんか?



#### 料金

子ども 無料  
大人 100円

30食限定  
【対象】子ども及び  
その保護者、地域の  
方どなたでも

日にち 1月13日(土)  
11:00 ~ 13:00  
12:30までにお越しください

ばしょ COCODE (ココデ)  
みやまえ1条3丁目

高校生のお兄さん  
お姉さんによる、  
お勉強サポートも  
あるよ!

※要予約です。  
1月5日より  
受付します

【申込み・お問い合わせ】  
TEL：0166-74-4151  
※体調不良の場合は  
ご連絡ください。

### 意外と知られていない? CoCoDeの使い方

#### 施設内の Free Wi-Fi について

当施設では、快適なご利用のために無料のWi-Fi サービスを提供しております。

ご利用の際は、以下の情報が必要となります。

○ネットワーク名 ○パスワード  
(施設内の掲示をご確認ください。)

Wi-Fi のご利用に際しては、他の利用者への配慮をお願いいたします。コンピューターウイルス感染、情報の消失、その他の損害に関しましては責任を負いかねます。

また、通信端末環境や回線の混雑状況により、通信速度の低下や、接続できないなどの制限が生じる場合もありますので、予めご了承ください。

何かご不明点やご質問がございましたら、事務所までお気軽にお問い合わせください。

#### イベント 「知里幸恵が歩いた道のり」の20年

第一部 入場無料

【日時】1月14日(日) 開場13:00 開演13:30 ~ 16:00

【場所】まちなかぶんか小屋(旭川市7-7)

【内容】映像で振り返る「知里幸恵が歩いた道のり」の20年

第二部 参加無料

【日時】1月15日(月) 14:00 ~ 16:00

【集合場所】旭川区立職業学校跡地

(現・北都中学校跡地 旭川市7-16)

【内容】幸恵さんの下校時の通学路を歩く(およそ6km)

【お問合せ・申込み】旭川に公立夜間中学をつくる会

TEL:090-6219-0091 (代表:中島)

#### イベント Forest 4th Concert

【日時】1月27日(土) 開場17:30 開演18:00 ~

【場所】旭川市市民活動交流センター CoCoDe

【入場料】500円(未就学児無料)

【詳細】https://www.facebook.com/percforest/

【お問合せ】パーカッションアンサンブル Forest

TEL:090-2072-4014 (筒井)

#### イベント アクティブシニアフォーラム

【日時】2月1日(木) 13:00 ~ 15:45

【場所】札幌エルプラザ3Fホール(札幌市北区北8条西3丁目)

(サテライト会場) 旭川市市民活動交流センター CoCoDe

【対象】地域で何か活動したいと考えているアクティブシニアの方々(興味・関心があればどなたでも)

【参加】無料

【申込締切】1月25日(木)

【お問合せ】NPO法人北海道NPOサポートセンター

TEL:011-200-0973

詳細URL: https://activesenior-hokkaido.net/

#### イベント クール・ジュネス 創立20周年記念 第7回 演奏会

♪今をときめく作曲家 信長貴富先生をお迎えします!

【日時】2月12日(休・月) 15:00 開演 (16:30 終演予定)

【場所】旭川市大雪クリスタルホール音楽堂(旭川市神楽3-7)

【入場料】一般1,000円 中・高校生500円

【お問合せ】合唱団クール・ジュネス

TEL:090-7055-1029 (児玉)

## ホットなトピック

### スケジュール管理について

スケジュール管理は、現代の忙しい生活において、どんな年齢の人にも重要です。

第一に、スケジュール管理は忘れっぽさをサポートします。多忙だったり、歳を重ねると、予定や重要なイベントを覚えるのが難しくなることがあります。ですが、スケジュール管理ツールを利用すれば、日々の予定を見やすく整理し、忘れることなくスムーズに過ごすことができます。

その次に、健康管理に役立ちます。医師の予約や健康チェックの日程を予めカレンダーに記録しておけば、医療面でも自分の状態を管理しやすくなります。薬の飲み忘れや定期的な運動のスケジュールを把握することもできます。

また、家族や友人との予定を把握することも大切です。家族の記念行事や友人との集まりなど、大切な予定をカレンダーで管理すれば、誰とどんな予定があるのかが一目で分かります。これによって、大切な瞬間を逃さずに過ごせます。

さらに、余暇活動などの計画も支援します。趣味の時間や趣味グループの集まり、旅行計画などもスケジュールに入れておくことで、充実した生活を送ることができます。

自分の時間を大切にすることは、幸福感につながります。

最後に、スケジュール管理はチームや家族とのコミュニケーションを円滑にします。共有カレンダーを使用することで、他の人との予定を簡単に把握し、会議やイベントのスケジュールを協力して行うことができます。これにより、コミュニケーションミスを減らし、効果的な連携を実現できます。

以上のように、スケジュール管理は効率性、計画性、そしてコミュニケーションを強化する点で非常に重要です。スマートフォンのカレンダーアプリのほか、Google カレンダーや Timetree などのスケジュール管理ツールを活用することで、ワークライフバランスをサポートし、日々の活動や予定を整理し、効率的に時間を過ごすことができます。自分に合った管理方法を選び、快適で充実した毎を送りましょう。

※この文章は、ChatGPT により  
生成し、それを編集したものです。

