

出石・鹿田・大元地区の皆さん、こんにちは。大元公民館です。

蒸し暑い日が続き、今年も熱中症への警戒が呼びかけられています。危険な暑さから避難できる場所として、岡山市では、市内の施設をクーリングシェルターに指定しています。

クーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、各施設の開館時間内に一般の皆さんに開放されます。大元公民館は1階ロビーがシェルターに指定されています。

クールシェアでもご利用いただけますので、状況に応じてご利用ください。（職員一同）



## 9月1日は「防災の日」

災害への備え方、災害発生時の対処の仕方を学び、災害から命を守り、地域の安全を考える力を身につけましょう。

### 第2回いのちを守るおやこ防災ワークショップ おやこで考える夏の避難所体験

**日時** 8月10日（土）10:00～12:00  
**内容** もし“今”災害が起きたら、避難所でどう過ごしたらいいでしょうか？快適に過ごすための工夫を親子で学ぼう！  
**講師** まちのBOSAI屋さん「クワトロ シクロ」、ISO 防災ワークショップのメンバー  
**対象** 小学生と保護者  
（小学生未満の子どもを連れての参加も可）  
**費用** 無料  
**定員** 親子15組（申込順） **申込** 必要

### 第3回 ISO 防災ワークショップ～地域の防災ネットワークづくり～ 防災フェスタ～命を守る・命をつなぐ～

**日時** 9月7日（土）10:30～12:30 受付10:00～  
**内容** 中学生の防災クイズや体験コーナー  
体験①カエルさん救出大作戦！  
体験②段差を越えられるか？車いす体験！  
体験③新聞紙スリッパ歩行体験！  
体験④身につく役立つ応急手当！  
**場所** 西川アイプラザ 5階 多目的ホール  
（北区幸町10-16）※駐車場はありません  
**費用** 無料 **定員** 地域の方80人  
**申込** 必要 **問合せ** 大元公民館まで

### #ハッシュタグでつながる Instagram

好評につきフォローアップ講座を開催します！  
前回に引き続きはなさんが楽しく教えてくれます！

1	9月14日（土） 13:30～15:30	おさらい編： ショート動画を撮ってみよう
2	9月28日（土） 13:30～15:30	レベルアップ編： ショート動画を編集して投稿しよう

**講師** はなさん（映像クリエイター）  
**対象** Instagramで情報発信したい人、  
まわりとつながりたい人  
**費用** 無料 **定員** 20人（申込順） **申込** 必要  
**持ち物** スマートフォン※Instagram、CapCutアプリ（無料）  
を使用します。可能な方は事前にインストールして来てください。

情報発信ボランティア募集中!!



### 成年後見セミナー

認知症による資産凍結から大切な家族を守るために、  
健康な今からできることを考えてみませんか。

**日時** 8月19日（月）10:00～12:00  
**講師** 末藤丈晴さん  
（元岡山家庭裁判所裁判所書記官、司法書士、行政書士）  
**費用** 無料 **定員** 30人（申込順） **申込** 必要



### ロビー展のお知らせ 「誰一人取り残さない ジェンダー視点で考える防災」 8月26日（月）～9月8日（日）

地域の災害対応力を高めるには、ジェンダーの視点から対策を考えることが重要です。性別や年代、障害や病気の有無等、それぞれの立場によって、災害時に受ける被害や復興への道のりは多様です。自分自身や地域の防災への取り組みの参考に、ぜひご覧ください。



### 文化祭のお知らせ 第46回大元公民館文化祭

10月26日（土）9:50～17:00  
10月27日（日）10:00～15:30  
作品展示、舞台発表、お茶席、喫茶コーナー、  
体験コーナーなどを予定しています。詳しく  
は次号のISO通信でお知らせします。

# 主催講座

大元公民館主催の学習講座です。窓口・電話・メールでお申込みください。定員になり次第締め切ります。詳しい内容や準備物等については、申込み時にお尋ねください。HP には各講座のちらしも掲載しています。右の二次元コードをご活用ください。



## おもちゃ修理相談室 **NEW**

ボランティアスタッフによる、調子が悪いおもちゃや小型家電の相談室です。不具合や修理に関するアドバイスを行います。修理が簡単なものはその場で直せる場合もありますが、その後の保証はできかねます。ご了承ください。

**日時** 9月10日(火)、9月24日(火) 13:30~15:30  
**対象** 子ども用の簡単なおもちゃ、持ち込みが可能な小型家電(縦横高さの合計が100センチの段ボールに入る程度の大きさのもの)

※持帰り修理・出張対応はありません。

**対象外** ゲーム機器、大型家電(電子レンジ、冷蔵庫、洗濯機など)、スマホのアプリ

**定員** 各回 2~4 件(申込順)

**費用** 相談無料(修理は実費が必要な場合あり)

**申込** 1週間前までに製品型番と不具合症状を窓口、電話、メールでお知らせください。



## 楽しいパソコン相談室

**8月12日(月)はお休みです!**

**日時** 第2・3・4月曜日 13:30~15:30  
**指導** IT ボランティア「ふればそくらぶ」  
**費用** 無料  
**申込** 前の週の金曜日までに  
**内容** PC やスマホの基本的な使い方相談会。PC 持参が望ましい。



お知らせ

### 桑田中学校区の支え合い情報

大元公民館のホームページに、サロンや子育てなど桑田中学校区の支え合い情報を掲載しています。サロンの情報はこちらからご確認ください。



## 子育て“モヤっとニコッと”カフェ(哲学対話)

**日程とテーマ** 10時~12時  
9/13(金) ついていい嘘ってある?  
10/18(金) 何をどこまでどう伝える?

**講師** 松川絵里さん

**定員** 12人(各回予約制)



## 子育てひろば「つながりんく」

**日程** 第3火曜日 10時~12時  
**対象** 未就学児と保護者  
**費用** 無料(申込不要)  
**内容** 転勤で岡山に来た方や子育ての息抜きがしたい方におすすめ。子どもを遊ばせながら、地元出身の保健師と子育てや健康の相談をしたり、地域の情報交換をしたりしましょう!

## 不登校の子どもと家族の悩みを分かち合う会

「poco a poco☆ポコアポコ」  
**日程** 第3月曜日 10時~12時  
※9月は第2月曜日に変更  
**定員** 10人(各回予約制)  
**内容** 子どもの不登校、行き渋りに悩む保護者の方を対象に、日頃の思いを語り合う会です。

## 支援が必要な子どもたちの親の会「なかよしの会」

**日程** 第1月曜日 10時~12時  
※11月は休み  
**内容** 子どもの発達支援に関する情報交換や悩み相談をする座談会。10月と1月は講師を招いて「より良い発達支援について」の学習会を予定しています。



## 介護予防教室

### 桑田ふれあい元気教室

**日程** 第1木曜日 13:30~15:30  
※1月は第2木曜日に変更  
**対象** おおむね65歳以上の方  
**費用** 無料(申込不要)  
**内容** 健康づくりに関わる講話・実技  
9/5 いつ食べる? 時間栄養学で体のリズムを整える!  
10/3 それなに? スキンフレイルのお話  
**問合せ** 岡山市ふれあい介護予防センター 北事務所 TEL086-251-6517

## b ぷらっと3 SUN

**日程** 第2金曜日 10時~12時  
**対象** 未就園児と保護者  
**費用** 無料(申込不要)  
**内容** 親子でぷらっと訪れて安心して過ごせる場です。手作りおもちゃやいろいろな遊びを通して子どもの興味・関心を見つけましょう。