

出石・鹿田・大元地区の皆さん、こんにちは。

6月に入り、梅雨の足音が聞こえる頃となりました。気温の変化が大きい時期ですが、皆様お元気で過ごしてでしょうか。

公民館では参加して下さった皆様に笑顔になっていただけるような講座を考え、用意しています。ぜひお気軽にご参加ください。
(職員一同)

夏休みチャレンジ2025 大人ボランティアスタッフ 募集!

ワーク等小学生の夏休みの宿題のサポートをして下さる大人(高校生以上)のスタッフを5名程度募集しています。資格等は特に必要ありませんが、教員経験のある方、目指している方大歓迎です!興味のある方は大元公民館までご連絡ください。

日時 7月22日(火)、7月24日(木)、
7月25日(金) 9:30~12:30
*3日すべてに参加できなくても大丈夫です。

場所 大元公民館

子ども料理教室(全6回)6月スタート

基礎的で簡単な料理を子ども自身が作って食べる体験学習の場です。小学校3年以下は保護者の方の付添が必要です。

日時 第1回 6/21(土)「カスタードプリン」
第2回 8/9(土)「トマトそうめん」
時間はいずれも 13:00~16:00 です。



講師 道正 千秋さん(管理栄養士)

定員 小学生 18人(申込順) **費用** 各回 500円(材料代)

持ち物 エプロン、マスク、三角巾またはバンダナ、手拭用タオルまたはハンカチ、食器用ふきん

申込 窓口または電話、メールで、毎回申し込みが必要です。

第1回の申込期間

5月30日(金)9:30~6月13日(金)15:00まで

第2回の申込期間

7月18日(金)9:30~8月1日(金)15:00まで

◆警報発表時の対応について◆

暴風・大雪警報、または特別警報が発表された場合、または公民館が所在する中学校区に警戒レベル3「高齢者等避難」以上の避難情報が発令され、公民館に避難所が開設される場合に、主催講座・クラブ講座・貸室など、通常業務を見合わせます。

また、公民館が市の指定避難所になった場合、受け入れ可能な人数に限られますので、高齢者やお身体の不自由な方、乳幼児連れのご家族など、配慮が必要な方を優先してください。ご理解とご協力をお願いします。

◇ロビー展のご案内◇

◆岡山市社会福祉協議会 PR パネル展
期間: 6月10日(火)~24日(火)

◆「母娘」関係あるある
~母も娘も幸せに生きるために~
期間: 7月1日(火)~15日(火)

◆重度重複障害児(者)の美味しい食育(お弁当)と楽しい運動(ヨガ)展
期間: 7月22日(火)~8月5日(火)

*場所はいずれも大元公民1階ロビーです

さんかくウイーク2025 公民館行事
家族観の変遷 ~家族にまつわる
常識を疑ってみる~

家族の形の変化をジェンダー視点で学び、
「当たり前」について考えます。

日時 7月3日(木) 10:00~12:00

講師 山下 美紀さん(ノートルダム清心
女子大学文学部現代社会学科教授)

定員 30人(申込順)

費用 無料 **申込** 窓口、電話、メールで

ご存じですか?

あんしんカプセル
おかやま



岡山市では一人暮らしの高齢者などを対象に「あんしんカプセルおかやま」を配布しています。カプセルの中にかかりつけ医や医療情報などを入れ、冷蔵庫に保管しておくことで緊急時に備えることができます。お住いの地域の「安全安心ネットワーク」を中心とした地域のボランティアが配布をしています。対象者や配布時期などは地域によって異なります。詳細は大元公民館 地域担当までお問い合わせ下さい。

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。



出石・鹿田・大元

☀ ISO防災ワークショップ ～地域の防災ネットワークづくり～

地域の防災について一緒に学びましょう。

日時 7/26(土)13:30～16:00

内容 「サマーフェスタ大元」の日に起震車による地震体験を行います。詳細は公民館までお問合せください。



☀ 子育て“モヤッとニコッと” カフェ (哲学対話)

日程とテーマ 10:00～12:00

6/20(金) 悪気がなければいいのか
7/18(金) 子どもの意思をどこまで尊重する？

講師 松川絵里さん

定員 12人 (各回予約制)

内容 子育てに関するモヤモヤを飲み物片手に対話します。

☀ 子育てひろば「つながりんく」

日時 第3火曜日 10:00～12:00

対象 未就学児とその保護者

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ましょう！

☀ 自分の尊厳を家族に伝える講座 ～エンディングノートの作成を通して～

日時 7/10(木) 10:00～12:00

講師 柴田久美子さん(日本看取り士会会長)

定員 30人(申込順) **費用** 500円(資料代)

申込 公民館窓口・メール・電話で

☀ 介護予防教室 桑田ふれあい元気教室

日時 第1木曜日 13:30～15:30

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
7/3(木) 楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
8/7(木) 60代から始める認知症予防の生活習慣

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

☀ 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」

日時 第3月曜日 10:00～12:00

*7月、9月は第2月曜日です

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。

6/28(土)は講演会「学校に行きたくない～それは大切な子どものサインです～」を開催します(申込必要)。詳細は公民館までお問合せください。

☀ さんさん bふらっと3SUN

日時 第2金曜日 10:00～12:00

*10月はお休みです

対象 未就園児とその保護者

費用 無料(申込不要)

内容 親子でふ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。

☀ 第1回 歌って笑って脳トレ広場

日時 7/15(火) 10:30～12:00

講師 Laugh & Peace

(河原多希さん、守屋優子さん)

定員 30人 (申込順)

申込 必要 *受付開始は6/16(月)9:30～

費用 無料

内容 童謡唱歌や懐かしの歌謡曲をみんなで楽しく歌います。

☀ 発達障害など支援が必要な 子どもたちの親の会 「なかよしの会」

日時 第1月曜日 10:00～12:00

*10月、11月はお休みです

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です。診断の有無に関わらず、お気軽にご参加ください。

7/7(月)は学習会「支援が必要な子どもの福祉サービスについて」を開催します(申込必要)。詳細は公民館までお問合せください。

☀ 楽しいパソコン相談室

日時 第2・3・4土曜日

13:30～15:30

指導 IT ボランティア

「ふればそくらぶ」

申込 同じ週の火曜日までに

窓口、電話、メールで

内容 初歩的なパソコンやスマートフォンの操作法についてサポートします。お気軽にご相談ください。

できるだけ各自でノートパソコンやスマートフォンを持ち込んでください。

