

出石・鹿田・大元地区の皆さん、こんにちは。  
今年の6月は蒸し暑い日が多く、梅雨の晴れ間は猛暑日になる可能性があるようです。メンタル不調になりやすい時期。主催講座やクラブ講座に参加の予定がなくても気分転換に、ぜひ大元公民館にお越

してください。図書コーナーには約 6,000 冊の本があり、借りることもできます。散歩のついでにロビーに立ち寄って休憩などと活用してみてください。みなさまのお越しをお待ちしています。（職員一同）

夏休みチャレンジ2026

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くださる大人(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！ご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21日(火)、23日(木)、24日(金)  
9:30~12:30 \*1回のみでも大丈夫です。

場所 大元公民館

生き生きシルバーライフ

楽しく学ぶ時間を一緒に過ごしてみませんか？

日程	内容
7月3日	スツキリ暮らすためのお片付けの話
8月7日	備中高松城の水攻め

いずれも金曜日・10:00~12:00

※9月以降の予定は、チラシをご覧ください。

対象 概ね65歳以上で年間を通して参加可能な方  
定員 45人(申込順)

産後うつを予防するために

~母親・父親に起こるこころの不調への理解~  
(さんかくウィーク 2026 公民館行事)

パートナーとできること。周りの人ができるやさしいサポートについて一緒に考えてみませんか？

日時 7月4日(土)10:00~11:30

講師 樋上 泰己さん

(川崎医療福祉大学 保健看護学部助教)

定員 30人(申込順)

お家で眠っている絵本をお持ちください！

「子ども読書の日フェスティバル」に併せて、下記の期間で絵本を集めます。読まなくなった絵本がありましたら、公民館にお持ちください。

期間:6月4日(木)~7月10日(金)

※公民館には年間を通して本のリユースコーナーがあります。持ち込まれた本は、必要な人が持ち帰ります。

困りごとには理由がある ~なかよしの会学習会~

保護者から見た、子どもの困りごと。子ども自身も困っているのかもしれませんが。内容行動観察の手法から、関わり方のヒントを学びます。

日時 7月6日(月)10:00~12:00

講師 綱嶋宏之さん(NPO 法人 kirara 理事長)

定員 30人(申込順)

子ども囲碁教室

囲碁が初めての人も大歓迎！

日時 原則、毎月第1・3土曜日 10時~12時

講師 囲碁同好会「大元」のみなさん

対象 原則、5歳の子ども~小学6年生

定員 20人(申込順)

持ち物 A4紙ファイル(テキスト用)

警報発表時の対応について

今年5月下旬から、防災気象情報が大きく変わりました。危険度と避難行動を直感的にわかりやすくするためです。気象の名称に、「レベル1~5」が明記されます。レベル3は警報、4は危険警報、5は特別警報にあたります。

レベル3以上の暴風・大雪に関する警戒情報が発令された場合、または公民館が所在する中学校区に警戒レベル3以上が発令され、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が限られます。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。



ロビー展のお知らせ

6月8日(月)~6月22日(月) 「岡山市ジェンダー統計」パネル展

7月9日(木)~7月23日(木) 「誰一人取り残さないジェンダー視点で考える防災」パネル展

## 主催講座

大元公民館の主催講座を紹介します。お申し込みやお問い合わせは、お気軽に窓口・電話・メールでどうぞ。特に記載のないものは、申込不要・参加費無料です。定員のある講座は申込順です。ホームページには、講座のちらしも掲載しています。  
大元公民館HP→



### ★なかよしの会

日時：6/8、8/3

月曜日 10:00～12:00

内容：発達障害など、子どもの育ちに関する情報交換や悩み相談等の座談会です。診断の有無は問いません。

### ★b ふらっと3SUN

日時：6/12、7/10

金曜日 10:00～12:00

\*8月・11月はお休み

対象：未就園児とその保護者

内容：手作りおもちゃや手あそび、歌あそび。大人も情報交換しながら、子どもの興味・関心を見つけましょう。

### ★poco a poco☆

日時：6/15、7/13

月曜日 10:00～12:00

内容：子どもが「学校に行きたくない」、「子ども園に行かない」といった時…ひとりで悩んでいませんか？話を聴くだけ、途中参加・退室、子どもを連れての参加もどうぞ。

### ★子育てひろば つながりんく

日時・テーマ：

6/16 熱中症対策

7/21 女性のがんについて

火曜日 10:00～12:00

対象：未就園児とその保護者

内容：子どもを遊ばせながら、桑田地区在住の助産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！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です。

### ★よみきかせカフェ

日程：6/26、8/28（7月はお休み）

金曜日 10:00～12:00

内容：絵本の読み聞かせや、簡単な工作。お茶をしながら交流します。子どもたちには楽しい時間を。大人にはほっと一息つける時間を。

### ★マンションだって被災する!? まんぼう夜(YORU)カフェ

日時：7/10、9/11

金曜日 18:30～20:30

内容：7月は「災害別防災対策、参加したくなる防災訓練等」について。9月以降、大規模修繕や管理組合の運営等もテーマに予定しています。  
※軽食は持参してください。

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～

日時：7/11

土曜日 10:00～12:00

申込：6/26(金)まで

内容：地震や水害時…家族や大切な人との避難場所、待ち合わせ場所リストを作ります。

### ★桑田ふれあい元気教室 介護予防教室

日時・テーマ：

7/2 調理寿命を延ばそう！

8/6「こころの筋トレ」で

毎日をハッピーに！

木曜日 13:30～15:30

対象：おおむね 65 歳以上の方

内容：健康づくりに関わる講話・実技について。

\*問合せ先：岡山市ふれあい介護予防センター北事務所(251-6517)

### ★第1回

### 歌って笑って脳トレ広場

日時：7/7

火曜日 10:00～12:00

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（窓口・電話のみ）

6/8(月) 9:30 受付開始

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。

### ★おもちゃ修理相談室

日程：6/27、8/29

土曜日 13:00～15:00

定員：各回 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：各開催日の 1 週間前まで

内容：簡単なおもちゃ、持ち込み可能な小型家電が対象です（ゲーム機器、大型家電等は対象外）。ボランティアスタッフが、不具合や修理に関するアドバイスをを行います。簡単な故障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ません。ご了承ください。

### ★パソコン・スマホ相談室

日時：6/13、20、7/11、18

土曜日 13:00～15:00

指導：IT ボランティア「ふればそくらぶ」

対象：使い始めの初心者

申込：各開催日直近の火曜日まで

内容：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。可能な限り、パソコンやスマートフォンをご持参ください。

## ..... ごあいさつ .....

転任のごあいさつ

大元公民館から南公民館に異動となりました。3年間の在任中、皆様のご支援とご協力のおかげで、多くの活動に取り組む、多くのことを学びました。これまでのご厚情に厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。（稲吉和雄）

新任のごあいさつ

岡南公民館から着任いたしました。まだまだ、慣れないことも多いですが、楽しく頑張りたいです。どうぞよろしくお願ひします。（高田あい）