

出石・鹿田・大元地区にお住まいの皆さんこんにちは！大元公民館です。  
この4月、大元公民館では**職員の交代**がありました。2カ月かけてチームを組み直し、ようやく体制が整ってきたところです。  
皆さんにはいつも応援していただき大変感謝しています。新旧メンバーの**ご挨拶は裏面**をご覧ください。

前年度は、公民館に寄せられるちょっとした願いやつぶやきが新規事業や活動として実現したケースがいくつかありました。  
今年度は、前年度実績を踏襲しつつ、より幅を広げた学習と交流の機会を設け、地域における**SDGs 達成**をめざしていきます。  
引き続きのご支援ご協力をよろしく申し上げます。(職員一同)



# 防災

## 出石・鹿田・大元 第1回 ISO 防災ワークショップ を開きます！

防災の知識を暮らしにいかすため、定期的に学び合います  
初心者の方からエキスパートの皆さんまで、「防災」でつながりましょう

### ■ ゲストスピーカー

西日本豪雨被災地住民グループ  
川辺復興プロジェクト あるく  
代表 榎原 聡美 さん



**日程** 6月11日(土)  
10~12時

**定員** 30人(申込順)  
★親子参加OK★

豪雨災害から得た教訓を「一生活者」と「地域リーダー」と両方の視点からお話しいたします。  
一人ひとりが今何をすべきか、地域防災をどう考えたらいいか、あなたも考えましょう。  
小学生向けに「キッズ防災あそび」を別室で行います。ご希望の方はあわせてお申込みください。

# 健康

前期(6~10月)



## お灸で心と体のセルフケア

**日程とテーマ** いずれも金曜日・10時~12時

- ①6/24 お灸の気持ち良さ、感じてみましょう！  
~もぐさとお灸について
- ②7/22 からだのツボにお灸をすると  
「若さの三要素が動き出す！」  
~暑さに負けない熱中症予防
- ③8/26 しょうが灸・にんにく灸で夏バテ予防！  
~もぐさを作ってみましょう
- ④9/30 東洋医学的養生で免疫力アップ！  
~自分の体質チェックとツボの選び方
- ⑤10/28 お灸で凝りや痛みをケアしましょう！  
~肩こり、腰痛に このツボ☆

**講師** 石部春子さん(美鈴セラピア鍼灸)  
**定員** 18人(申込順)  
**費用** 各回 300円(材料代)

\*ひじ・膝まで出せる服装と水分持参で

## KUWADA のいいところ見つけ隊！

# 地域活動

## 地域 × ゲーム づくり

#桑田学区 #ネタ集め #ボードゲーム  
#中学生から大人 #あそぼう #のむたい先生  
**メンバー募集中 !!**

**日程** 毎月 第4(土) 10時~12時  
**講師** 野村泰介さん(環太平洋大学非常勤講師)

# 女性

## さんかくウィーク 2022 行事

パートナーやご家族・お友だちとご一緒に！

## 婦人科医とトークしてみよう！

女性の皆さん、からだの不調や子宮・生理・ホルモンの気になることを医師と話してみませんか？ 不調に悩む女性を支える立場の人にも来てほしいお話会です。お気軽にどうぞ。

**日程** 7月2日(土) 一部: 15:00~15:55 (30人)  
二部: 16:05~17:00 (30人)

**講師** 山本未生さん(みおウィメンズクリニック院長)

\*事前申込不要 \*一部と二部は同じ内容、入替制です

**募集中!**

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。



✿ 支援を必要とする親の会  
「なかよしの会」

**日程** 第1月曜日 10時～12時  
**定員** 10人（各回予約制）  
**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。

✿ わらってカエル  
子育てひろば「けらけら」

**日程** 第3火曜日 10時～12時  
**定員** 7組（各回予約制）  
**対象** 乳児とその保護者  
**内容** 小さい子どもを連れて親同士で交流する場。こじかこども園のスタッフがサポートしてくれます。岡山で頼れる人が少ない方や子育ての息抜きがしたい方におススメ。

✿ 楽しいパソコン相談室

**日程** 第2・3・4月曜日  
13時30分～15時30分  
**指導** IT ボランティア  
「ふればそくらぶ」  
**費用** 無料（申込不要）  
**内容** パソコンやスマホの基本的な使い方についての相談会。パソコン持参がのぞましい。

✿ 介護予防教室

「桑田ふれあい元気教室」  
**日程** 第1木曜日  
13時30分～15時30分  
**定員** 25人（各回予約制）  
**申込** 岡山市ふれあい介護予防センター  
北事務所 TEL086-251-6517



✿ コミュニケーションセミナー

「安心して話せる対話のコツ」

大事なことを相手に伝えて理解してもらいたいのに、うまく話せない、緊張感に弱い、相手を怒らせてしまう、、、なんてことはありませんか？ 心を楽にする対話のコツを学びましょう。

**日程** 6月23日（木）10時～12時 **定員** 12人（予約制）  
**講師** 松川絵里さん（てつがくやさん）

**退任のご挨拶**

まさにコロナ禍のまっただ中、“with コロナ”の中で何ができるか、どうすればいいのか模索した時期でした。なんとかできたのは、クラブや地域の皆様方に助けられたお陰であり、感謝の念で一杯です。

今後も、みなさまにとって“ホッと安心のできる公民館”に近づけるようにお力添えください。大変お世話になりました。

**前館長 渡邊 光**

（令和2年9月より令和4年3月）

任期を終え、令和4年3月をもって退職いたしました。昨年1月に急遽着任して以降、1年3ヵ月と短い期間でしたが、大元公民館の利用者の皆様、地域の皆様には大変お世話になりました。

この一年余りは私にとって本当に色々な出会いあり、経験ありで、大元公民館で働けたことに感謝しています。ありがとうございました！

事務補助 **岡村 広樹**

4月から九州でお国のために働いています。  
泣きたくなったら帰ってきます（笑）

**新任のご挨拶**

この度、大元公民館長を拝命した**井上 正**です。

今年度から「公民館」という、全く新たな場所で勤務することになりました。

新型コロナウイルス感染症のまん延等々、経験したことのない状況が頻繁に起きている中で、地区公民館の役割は今まで以上のものが求められていると感じています。

公民館の主旨は地域の方々です。今後も、地域の皆様のお力添えをいただきながら、職員と一緒に力を合わせ、公民館の活動にも取り組んでみたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

この度、旭東公民館から異動して参りました**大谷 景子**です。北区での勤務は初めてですが、とても活気と賑わいのある地域で、日々刺激をいただいています。

わからないことが多々あり、ご迷惑をおかけすることありますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

