

出石・鹿田・大元地区の皆さん、こんにちは！大元公民館です。

今年の夏は6月後半からずっと**35℃前後の気温**が続いていて、暑さと光熱費には参ってしまいますね。おまけに日本列島は南から北まで**大小様々な災害**が発生し、防災学習の必要性がますます高まっていると感じずにはられません。

防災だけでなく、人が生きていく上で生じる**課題を解決**するためには、何事も**学ぶ**ことから！学んでいく間にだんだんと知恵が付き対処法がわかるようになります。

**公民館**では様々なプログラムを用意していますが、そこに集まる**多彩な人々同士の交流**こそが深くて質の高い学びを生んでいます。皆さんも**学びの場へ**参加してみませんか。

出石・鹿田・大元

# ISO防災ワークショップ

月替わりでゲストスピーカーのお話を聞き、自分たちの地域で取り組んでいける防災を考え、日々の生活に活かしていけるよう活動をしている ISO 防災ワークショップ。今回はその様子をご紹介します！

ゲストスピーカー

6/4

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

『避難所は避難所にしか避難できない人に譲る』

自身の経験を踏まえて、自分や家族にとって**難を避ける**ために最適な場所（親戚・友人宅等）へ避難すること、避難所は避難できない人に譲ることも考えようと話してくれた榎原さん。正しい知識と情報がいかに大切かを確認し、自助・共助・公助の視点で災害前後、それぞれ何ができるか話し合いました。



ゲストスピーカー

岡山市防災ボランティアネットワーク/足守防災会議  
森田 靖 さん

7/9

『日ごろからの人と人とのつながりが大切』

写真洗浄ボランティアとして活動をしながら地域でも防災に関する情報交換や防災学習を進める中、やっぱり最後は**人と人とのつながり**が大切だと話してくれた森田さん。自分たちが住んでいる地域だからできること、つながれることについて話し合いました。



ゲストスピーカー

8/6

親子支援・子育て支援 てとめっと  
看護師/防災士 山中 弓子 さん

『支援や配慮が必要な人に寄り添える地域に』

看護師として災害復興支援を行っている山中さん。**支援や配慮**が必要な方々への対応や**女性が力を発揮**できる防災が大切だというお話を聞き、自分たちにできること、行政などに確認が必要なこと、望むことなどを話し合いました。



次回

9/10  
(土)

10時～12時

ディスカッション『みんなでつながろう!!』

コーディネーター

災害復興支援団体いのりんジャパン 代表 石原 靖大 さん

私たちが住んでいる地域の防災は私たちが考える！  
みんなで防災について語り合おう!!

申込受付中!

## 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。



### ✿ ハタフローヨガを体験してみよう (全4回)

**日程** 9/15・9/29・10/13・10/27 (木) 19時～21時

**定員** 18人 (登録制)

**講師** 田中麻理子さん

(ヨガインストラクター)

**内容** 呼吸とともにしっかりと体を動かすヨガを体験します。希望者が集まれば、クラブ講座として継続的に活動する予定です。

### ✿ 自然を見つめる～植物を描いてみよう～

**日程** 10/8・10/22 (土) 13時30分～15時30分

**定員** 20人 (登録制)

**講師** 西本真理子さん

(植物画工房マカロン)

**材料代** 500円 (2回分)

**内容** 色鉛筆を使って植物を描きます。

### ✿ 生き生きシルバーライフ (11月～3月)

**日程** 第1金曜日 10時～12時  
※1月は第2木曜日

**定員** 35人 (登録制)

**対象** 概ね65歳以上

**内容** 11月二胡演奏、12月オリエントの世界、1月生活習慣病、2月かんたんトレーニング、3月ライアーとギター演奏

### ✿ ノルディック・ウォークを楽しもう (全6回)

**日程** 10/17・11/21・12/19・1/16・2/20・3/20 (月)

10時～12時

**定員** 15人 (登録制)

**指導** 県ノルディック・ウォーク連盟会員

**費用** 初回500円 (保険代)  
ポール外料1回300円

**内容** ポールを使って約5km歩く

### ✿ 楽しいパソコン相談室 年賀状の相談は10月から

**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** 10月から12月は年賀状の相談をおもに受けます。パソコン持参がのぞましい。

### ✿ 「刻字」体験 (全4回)

**日程と内容**

①陰刻に挑戦 11/21、11/28 (月)

②陽刻に挑戦 12/5、12/19 (月)

13時30分～15時30分

**定員** 6人 (登録制)

**講師** 岡山県刻字協会会員

**受講料** 初回800円 (4回分)

**材料代** ①1,000円 ②1,000円

**持ち物** HB鉛筆、黒ボールペン

### ✿ 子育て“モヤツとニコツ”カフェ (哲学対話)

**日程とテーマ** 10時～12時  
9/12 (月)

「はしたない」を教えていい?

10/14 (金)

人の気持ちを考えるって?

**定員** 12人 (各回予約制)

**講師** 松川絵里さん (てつがくやさん)

### ✿ 出石・鹿田・大元三学区学び合いの会

**日程** 10/4 (火) 10時～12時

**定員** 30人 (申込順)

**ゲスト** 西村禎之さん

(出石地区自主防災会連合会会長)

**内容** 自主防災活動をきっかけに地域のつながりを広げている様子について話題提供いただきます。

### ✿ スマホ決済を使ってみよう

**日程** 10/7 (金) 10時30分～12時

**定員** 30人 (申込順)

**内容** スマートフォン決済のメリットや使い方、11月1日から実施予定のポイント還元事業についてなど。共催：産業政策課

### ✿ もしもの時の対処法を学ぼう～長寿社会を安心して過ごすために～

**日程** 10/13 (木)・11/14 (月)・12/16 (金)・1/20 (金)

13時30分～15時30分

**定員** 20人 (登録制)

**内容** 振り込め詐欺防止や生活習慣病予防、介護、遺言と遺産の管理など。

## 文化祭(ミニ実技発表会・ロビー展示)のお知らせ

**ミニ実技発表会** 11/19 (土) 10時～15時

**ロビー展示** 9月～3月の間、全13クラブが順次作品展を行います。

※詳しくは11月号でお知らせします。