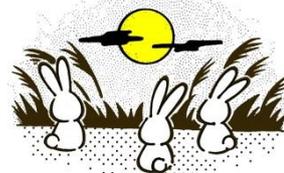


# クレオ・ニュース



防災の日 9月1日



## 他人事じゃない!

## 地震・何十年に一度の記録的大雨!

## 雷・竜巻も!



日々、  
何をしてあげば  
いい?

どんな備えが  
必要?



何を  
どうしたら  
いいの?

1時間の雨量が20ミリを超えると傘をさしてもぬれ、50ミリを超えると傘は役に立たず、マンホールから水があふれ、車の運転も危険な状態、80ミリを超えると、恐怖を感じる圧迫感があります。(大阪府ホームページより)

◎日頃から天気予報や注意報に関心を持ちましょう。

(気象庁や府・市のホームページで確認)

◎身の回りのリスクを知っておこう(ハザードマップなどで確認)

◎避難場所、避難経路を確認しましょう。

(防災マップやハザードマップで確認)

◎緊急時に必要な用品を準備しておきましょう。

(貴重品、衣類、非常用食料、懐中電灯、ラジオなど)

(気象庁・大阪府ホームページより)



避難場所の  
確認



**早め、早めに安全な場所へ**

**自分の身は自分で守る!**

### 大阪880万訓練

Osaka 8.8million drill

平成 29 年 9 月 5 日 (火) 訓練一斉実施!!

災害が起こったときに、様々な情報源から地震・津波発生情報を認識し、地震・津波発生時に行動ができるようにしましょう。

クレオ大阪中央では、

「女性のための防災サロン」を開催

10月11日(水)、12月13日(水)

平成30年2月14日(水)

いずれも10時30分から12時

情報・図書コーナーでは、

「女性のための防災サロン」

ブックリストを作成しました。

3Fに  
来てね!





## お仕事女子の放課後サロン

大人になると、新しい知り合いってなかなかできないものですね。放課後サロンは同世代女子が集まって、気になるテーマやトピックについておしゃべりしたり、情報交換したりする交流の場です。ゆっくりお茶を飲みながら気軽におしゃべりしてみませんか？

☆今回のテーマ：「お仕事女子の恋愛・婚活事情」

日程：9/13（水）  
 時間：19:00～20:30ごろ  
 対象：20～30代の働く女性  
 参加費：500円  
 （ワンドリンク・おやつ付）  
 定員：25名（申込先着順）



## カフェ開業チャレンジ講座

いつかはカフェを開きたいという夢を持った女性を対象に、カフェ開業を実現するために必要なことを学びます。この講座を受講された方は、クレオ大阪中央内のチャレンジカフェ運営者の選考会に参加できます。

日程：10/18～11/22 毎週水曜日 全6回  
 （\*11/14のみ火曜日）  
 時間：13:30～16:30  
 対象：カフェ開業に関心のある女性  
 講師：中小企業診断士 東 純子 ほか  
 受講料：16,000円  
 定員：30名（応募多数の場合、抽選）  
 締切日：10/8（日）  
 一時保育：あり



## こころとからだをリフレッシュ！

### ボイストレーニング 朝クラス 夜クラス

のびのびと発声するには、まず体をほぐすことが大切。ストレッチで筋肉をほぐして、腹式呼吸や発声の基本を学びます。姿勢や呼吸を整えることでリラックス効果も。表情筋も動かしますので、素敵な笑顔づくりにも役に立ちます。

日程：10/5、19、11/2、16  
 12/7、14 各木曜日 全6回  
 時間：朝クラス 10:30～12:00  
 夜クラス 19:00～20:30  
 対象：どなたでも  
 講師：日本音楽療法学会認定 音楽療法士 朝野 典子  
 受講料：各7,000円（初回体験受講 1,200円）  
 定員：各30名（応募多数の場合、抽選）  
 締切日：9/26（火）  
 一時保育：あり 朝クラスのみ



## 本を読む日

### ～一時保育つき読書タイム～

子育て中もいろんな情報を集めたい！DVDを観たり、ゆっくり本を読みたい！そんな「あったらいいな」をカタチにしてみました。クレオ大阪中央の情報・図書コーナーで本を読んでおられる間、保育ボランティアがお子様を保育室でお預かりします。

※緊急時のお呼び出しの可能性があるので、必ず館内でお過ごしください。

日程：9/20（水）  
 時間：10:00～12:00  
 対象：子育て中の方  
 参加料：無料（要一時保育料）  
 定員：10名程度（応募多数の場合、抽選）  
 締切日：9/12（火）  
 一時保育：あり（要事前申込）



一時保育について 1歳～就学前（1・2歳 800円 / 3歳以上 500円 1人1回あたり）要事前申込み

◆申込み ホームページ、電話、FAX、窓口にて。FAXの場合必要事項を明記

◇必要事項 住所、名前、年齢、電話番号、FAXで申込みの場合はFAX番号 一時保育(名前と生年月を明記)希望の有無

### ■□編集後記□■

クレオ大阪のインターンシップに来ています。3日目にして、クレオニュースの裏面を担当させていただきました。貴重な経験をさせていただいています。ここで出会った方々のお話はどれも新鮮で、新しい発見でいっぱい입니다。1日1日の出会いを大切に、残りの7日間も充実したインターンシップにしたいと思います。



発行 大阪市立男女共同参画センター中央館  
 発行日 平成29年9月1日  
 〒543-0002 大阪市天王寺区上汐5-6-25  
 TEL 06-6770-7200 FAX 06-6770-7705  
<http://www.creo-osaka.or.jp>  
 開館時間 9:30～21:30  
 休館日 月曜日・祝休日の翌日  
 年末年始 12/29～1/3

《個人情報の取り扱いについて》

取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者がクレオ大阪で実施する事業に使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。