

# 7月 すこやかプラザ だより

発行 平成27年7月1日

尼崎市立 すこやかプラザ

指定管理者

認定 NPO 法人子どものみらい尼崎

## 七夕の季節

夜空を見上げると、天の川を挟んで琴座の織姫(べが)と鷲座の彦星(アルタイル)が輝いています。旧暦の7月7日の頃、この星の輝きが増すことから、愛し合う2つの星の伝説が生まれました。織姫が機織り上手であったことから、技芸の上達を願うお祭りとして、願い事を短冊に書くことも古くからおこなわれています。ほかに、水の上に作った棚で機(たなばた)を織り、病気や災厄を祓うという行事もあるようです。今年もすこやかプラザのロビーに立てられた笹は、子ども達の可愛い願い事の短冊で満載です。お星さまが願いをかなえてくれるといいですね。

所長 高田 忍



### ♪ 事業紹介 ♪

さわって・よんで・あそんで

## 布の絵本とおもちゃであそぼう！

手作りのかわいい布の絵本やおもちゃが今年もすこやかプラザに大集合！親子でいっしょに楽しめるイベントです。もちろん大人の方だけでも楽しめますよ！

日時： **8月1日(土) 13:00~16:30**  
**8月2日(日) 10:00~15:00**

場所： すこやかプラザ ホール

対象： どなたでも / 参加費： 無料

申込み： 不要。直接会場にお越し下さい。

共催： 兵庫県立神戸生活創造センター

協力： 布絵本グループ

布あそび(尼崎市)・いずみ(川西市)  
ふあーファー(尼崎市)  
さわる絵本れんらく会(神戸市)



\*布のおもちゃ作りのワークショップ(有料)も同時開催！詳しくはチラシまたはHPをご覧ください。

### ♪ 事業紹介 ♪

## 夏休み ふれあい工作 フェア

申込み必要

申込みが必要な2ブースと、申込み不要な2ブースで、いろんな工作ができるよ！

① 『ゴシゴシ!? 簡単★ランプづくり』  
講師：しまだ いつは さん / 定員：30名(申込み先着)

② 『リサイクルおもちゃ作り』  
講師：あそびの縁日 / 定員：30名(申込み先着)

①②の所要時間は30分程度。終了後③④にもチャレンジ可能！

申込み不要

\* 定員なし(当日直接会場へ)

③ 『4コマ 紙芝居を描こう』 講師：どんぐりの会

④ 『大工さんになってみよう』  
講師：尼崎市シルバー人材センター

日時： **8月9日(日) 10:00~12:00**

対象： 4歳児~小学生(幼児は必ず保護者同伴)

場所： すこやかプラザ ホール / 参加費： 無料

申込み： 申込みできるのは①②どちらかひとつです。

**7月19日(日)より**

すこやかプラザにて電話受付  
TEL 06-6418-3463

月	火	水	木	金	土	日
		1 休館日	2 10月分ホール 利用受付開始	3 30代からの 女子力UP講座	4	5 ファミリー スクール⑩
6	7 	8 休館日	9	10	11	12 おもちゃクリニック
13 絵本読み聞かせ会	14 ファミリー スクール⑩	15 休館日	16 元気アップ講座 (受付終了)	17	18	19
20 海の日 🕒 ツインズ広場	21	22 休館日	23	24 わいわい育児 トークン	25	26 🕒 パパと ふれあい広場
🕒 びよびよタイム				健康キッズクラブ		🕒 ほのほの広場
27 🕒 悠友サロン	28	29 休館日	30	31		



## 広場・イベント情報



事前申込み不要

場所：🕒ホール 🕒ランチルーム

### すこやかおもちゃクリニック 🕒

12日(日) 13:30~15:30

おもちゃドクターが、ご家庭の壊れたおもちゃを修理します。直接お持ち下さい。見学のみも可。  
\*おもちゃは1回につき、3個まででお願いします。



### 絵本大好き！読み聞かせ会 🕒

13日(月) 10:30~11:00 / 15:00~15:30

手遊びや読み聞かせの楽しい時間。  
0歳児さんもどうぞ！（各回先着15組）  
\*開始90分前から整理券を配布します。



### ツインズ親子広場 🕒

20日(月) 10:00~12:00

多胎児親子の交流広場。妊婦さんも参加OKです。



### びよびよタイム 🕒

20日(月) 13:30~15:30

8カ月くらいまでの赤ちゃんとお母さんの交流広場。

### パパとふれあい広場 🕒

26日(日) 10:00~12:00

お父さんと就学前のお子さんの遊び場。



### 世代間交流広場 ほのほの 🕒

26日(日) 13:30~15:30

赤ちゃんからおじいちゃん、おばあちゃんまで、誰でも参加できる広場です。



### 立花のホットスペース悠友サロン

27日(月) 10:00~11:30

概ね60歳以上の方が気軽にしゃべりできる憩いのスペースです。お話好きな人、友達をつくりたい人など大歓迎！

🕒

事前申込み必要

● わいわい育児トーク

「育休中のママ集まれ！」  
をテーマに講師を交えてお話を。

日時：7月24日(金) 10:00~11:00

講師：濱田 格子さん  
(認定NPO法人子どものみらい尼崎 理事長)

対象：子育て中の人(子どもの同伴可)

場所：すこやかプラザ ランチルーム

定員：10人(先着)

参加費：無料

申込み：7月6日(月)より



すこやかプラザにて電話受付  
TEL 06-6418-3463

● すこやか元気アップ講座

ストレス発散、運動不足の解消！楽しみながら、  
心と体を健康に！

日時：8月20日(木) 10:00~12:00

【1部】“遺言”ってどんなこと？

講師：司法書士 上野 貴志さん

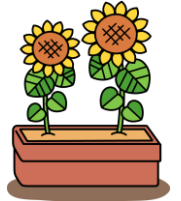
【2部】自力整体

講師：西谷 みどりさん

対象：50歳以上の方

場所：すこやかプラザ ホール

定員：50人(先着) / 参加費：無料



申込み：7月6日(月)より

尼崎市コールセンターに申込み

● 親子でいっしょに！健康キッズクラブ「生活時間の作り方講座」

共催：保健所健康増進課

～ながい夏休み、生活リズムをととのえよう～ をテーマにした、  
「幼児期」に身につけたい食事・運動(遊び)・睡眠などの生活リズムのお話や、  
子どもの遊び、ゲーム、リズム体操など参加型のプログラムです。  
夏休みのはじめとおわりに1日ずつの2回シリーズです。2日間ともご参加ください。



日時：① 7月24日(金) 13:30~15:40

② 8月27日(木) 13:30~15:40

対象：3歳児～就学前までの親子

場所：すこやかプラザ ホール

定員：24組(先着) / 参加費：無料

持ち物：母子手帳、汗ふきタオル、お茶、筆記用具  
(子どもは動きやすい服装で、素足になれるようにしてきてください)

～ 内容 ～

- ① 小児科医師のお話「子どもの生活習慣病について」  
遊び「楽しく体を使って遊ぼう」  
お話「夏休みの生活リズムづくり」  
計測「身長体重曲線の活用」
- ② 親子でチャレンジ「野菜をどこまで食べられる」  
お話「よく噛んで食べる。一日に必要な食事量」

問い合わせ：尼崎市保健所健康増進課

TEL 06-4869-3053

申込み：7月4日(土)より


尼崎市コールセンターにて電話受付  
TEL 06-6375-5639


実習生が  
来ています！



すこやかプラザでは、5月中旬から7月中旬  
までの約2か月間、関西国際大学の学生が学外  
活動(授業の一環)として働いています。社会  
福祉の学びのために来ていますので、ぜひ、声を  
かけてください。

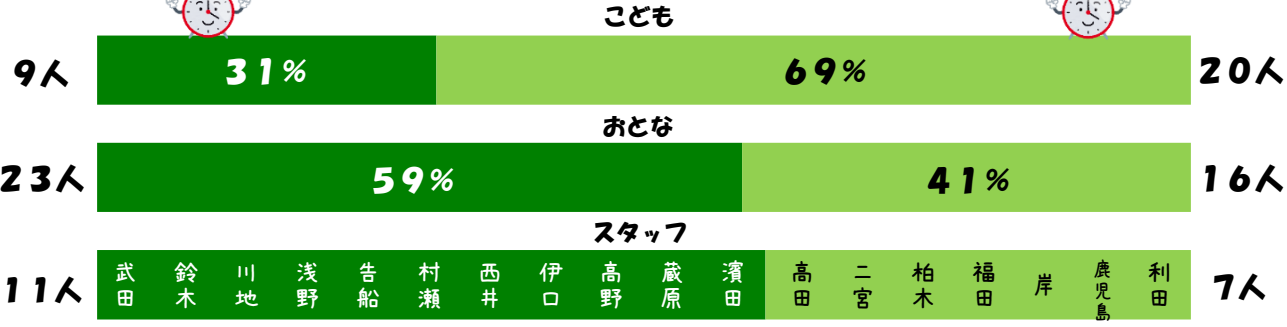
# すこやか投票 どっちが好き？

**スイカ** 




パルとロビーで、ちょこっとアンケート！  
「**スイカ**と**メロン**、どっちが好き？」


**メロン** 

意外にスイカは栄養豊富！  
 ① 熱中症・夏バテ対策 ② 美肌・美白  
 ③ むくみ改善・動脈硬化予防 ④ 便秘解消  
 などの効果があると言われていよ。  
 スイカは朝に食べると、水分と糖分がとれて朝から頭がしゃっきりするんだって！  
 でも、食べすぎには気をつけてね♪



スイカとメロンを漢字で書くと、「西瓜」と「甜瓜」なんだって。どっちも「ウリ科」で、キュウリやカボチャの仲間なんだよ。  
 メロンとスイカは同じ仲間だけあって、食べると同じような効果が期待できるよ！メロンに多く含まれるのはカリウムで、むくみの改善、腎臓病や高血圧の予防にも効果的！



## 尼崎市立すこやかプラザ

(指定管理者 認定NPO 法人子どものみらい尼崎)

〈開館時間〉 午前9時～午後5時  
 〈休館日〉 毎週水曜日・年末年始  
 (土日祝は開館)

- 《パル》 親子で自由に遊べるプレイルームです**
  - 利用時間 午前9時～午後5時 ●対象 就学前のお子さんと保護者
  - 子どものみでの利用不可(子どもトイレ、授乳スペースあり)
- 《親子ランチルーム》 お弁当などを持ち込んでご利用いただけます**
  - 利用時間 午前11時30分～午後2時30分
  - 対象 小学6年生までのお子さんと保護者
  - 子どものみ、大人のみでの利用不可(ポット、電子レンジ等は置いていません)
- 《一時あずかりルームとんとん》 お子さんをお預かりします**
  - 利用時間 午前10時～午後3時 ●対象 6カ月～就学前のお子さん(定員5人)
  - 料金 350円/30分(1回1時間以上)
  - 要予約 予約は利用日の3カ月前から2日前まで \*経験豊富な保育士2人が常駐!

**《多目的ホール》 貸室しています(有料)**

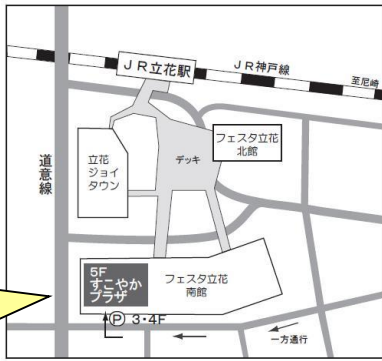
- 利用時間 午前9時～午後9時
- 対象 営利目的以外の利用(ホール内では飲食できません)
- 予約は利用月の3カ月前の月初から
- 利用3日前までに要入金
- ホールは水曜日利用可、年末年始のみ休み

〒660-0052 兵庫県尼崎市七松町1丁目3番1-502号  
 フェスタ立花南館5F

TEL06-6418-3463 / FAX06-6418-3464  
 E-mail sukoyakaplaza@nifty.com



**アクセス**  
 JR立花駅改札を出て南へ徒歩2分  
 市バス14・15・30・47番 JR立花(上)  
 43・49・50番 JR立花(下)下車  
 民間駐車場あります(有料)



尼崎市立すこやかプラザ



HPでもすこやかプラザだよりを見ることができます。