

# 8月 すこやかプラザ だより

発行 平成27年8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

## 感情について

人にはさまざまな感情があります。「うれしい」「たのしい」などプラスの感情を表現するのは良いけれど、「かなしい」「こわい」「くやしい」などマイナスの感情の表現は好ましくないと思いませんか。

友達におもちゃを取られて激しく泣いている子どもに、「せっかく遊んでいたのに、くやしかったね」と言葉かけしているお母さんがいました。自分の気持ちを汲み取ってもらえて、その子は少しずつ穏やかになっていきました。

「人間の気持ちは伸び縮みする。落ち込んだり喜んだりして気持ちを伸ばしたり縮めたりしておかないと、人間の気持ちは固まってしまい、必要とされているときに、自在に動かなくなるのでは」（細谷亮太『きっと「大丈夫。」』佼成出版社 より）

時には大人の言葉で補いながら、子どもたちの気持ちの伸び縮みを手伝ってあげたいですね。

副所長 鈴木 久美子



### ♪♪ 事業紹介 ♪♪

## “赤ちゃんがきた！” (BPプログラム)

初めて子育てする母親同士で、赤ちゃんのことを学んだり、交流したりするプログラムです。「初めての子育てで不安…」「月齢の近い赤ちゃんのママと話してみたい！」そんなあなたにぴったり♪ 参加してみませんか？

日時：**9月7日・9月14日・9月28日**  
**10月5日**（月曜日・全4回）**13:30~15:30**

対象：H27年4月～H27年7月生まれの赤ちゃん（第一子）とその母親 ＊プログラムは母子一緒に受けていただきます。

場所：すこやかプラザ ホール

定員：14組（応募者多数の場合は抽選）

↓ 往復はがき記入例

費用：テキスト代  
864円（税込）

申込み：

往復はがきに右記事項を記入の上、すこやかプラザまで郵送

【注】**8月15日(土)**  
消印有効

660 0052	尼崎市七松町一丁目 三番一五〇二 尼崎市立すこやかプラザ 赤ちゃんがきた！係	(白紙のまま)
(返信)		

返信はがきには  
ご自宅の住所の記入  
をお願いします。

□□□□

あなたの住所  
お名前  
様

- 住所
- 氏名(ふりがな)
- 電話番号
- お子さんの名前(ふりがな) / 生年月日
- 参加動機



きたよ♡

### ♪♪ 事業紹介 ♪♪

## 夏休み自由研究

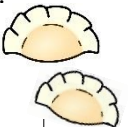
共催：保健所健康増進課

## おじいちゃん おばあちゃんと一緒に おやつごはん を作ろう♪

保健所管理栄養士と食育サポーターさんによる  
クイズや実験、調理実習をします！

【実験】小麦のふしぎ！？

【実習】皮からギョウザ作り！



日時：**8月21日(金)** 13:30~16:00

対象：小学生と祖父母

場所：すこやかプラザ ホール

尼崎市保健所 栄養室

(当日の受付はすこやかプラザで行います)

定員：20組（先着）

参加費：無料

持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾  
タオル、水筒

申込み：**8月6日(木)**より



尼崎市コールセンターにて電話受付

TEL 06-6375-5639

月	火	水	木	金	土	日
				11月分ホール 利用受付開始	1 布の絵本とおもちゃ であそぼう!①	2 布の絵本とおもちゃ であそぼう!②
3	4 ふたごのための 育児教室	5 休館日	6	7	8	9 ふれあい工作 フェア おもちゃクリニック
10 絵本読み聞かせ会	11	12 休館日	13	14	15 乳幼児救命講座	16
絵本読み聞かせ会						
17 🕒 ツインズ広場	18	19 休館日	20 元気アップ講座 (受付終了)	21	22	23
🕒 びよびよタイム				おやつごはん を作ろう		
24 🕒 悠友サロン	25	26 休館日	27	28 わいわい育児 トークング	29	30 🕒 パパと ふれあい広場 🕒 ほのほの広場 (尼の夏まつり)
	健康キッズ クラブ					
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 🕒

9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 🕒

10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 🕒

17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 🕒

17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。



### 立花のホットスペース悠友サロン 🕒

24日(月) 10:00~11:30

概ね60歳以上の方が気軽にお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♪

### パパとふれあい広場 🕒

30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 🕒

8月特別編! 「<sup>おま</sup>尼の夏まつり」

30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。8月は特別企画もあります。

- 参加型壁面作り  
夏に頑張ったことを集めて、大きな花火にしよう!
- DVDなどの鑑賞  
夏にぴったりの“イルカショー”や“花火”



事前申込み必要

## ● わいわい育児トーク

「子育てのイライラ解消法」  
をテーマに講師を交えてお話を。

日時：**8月28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：**8月6日(木)**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：**9月17日(木) 10:00~12:00**

【1部】**うつ病ってどんな病気？**

講師：尼崎市保健所 健康増進課 職員

【2部】**チェアエクササイズ**

講師：地福 恵子さん

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：**8月6日(木)**より

## ● 認知症サポーター養成講座「～地域で支え合うために～ 正しく知ろう！認知症」

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気の一つ。正しい知識と理解が必要です。  
認知症の症状や接し方について、参加者のみなさんと共に学びませんか？

日時：**9月10日(木) 13:30~15:30**

講師：立花南地域包括支援センター職員

対象：関心のある方

場所：すこやかプラザ ホール

定員：30人(先着)

参加費：無料 / 申込み：**8月7日(金)**より

### 地域包括支援センターとは？

地域で暮らす高齢者の方を、介護・福祉・健康・医療等さまざまな面から支えるために設けられた、高齢者の総合相談窓口です。市内には12か所あります。

\*受講された方には「認知症の方を支援します」という意味を込めた「オレンジリング」を進呈します。

すこやかプラザにて電話受付  
TEL 06-6418-3463



## ● 夏休みふれあい工作フェアー

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！

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)

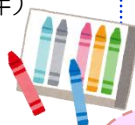
場所：すこやかプラザ ホール

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



### 申込み必要

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

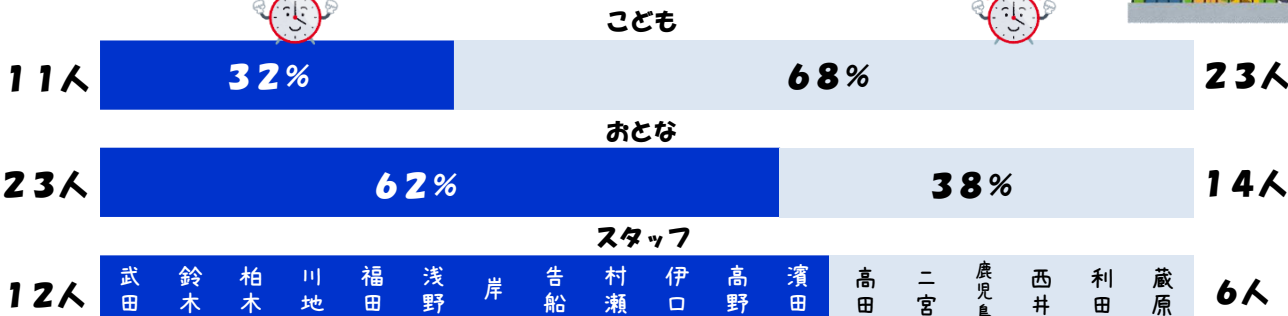
# すこやか投票 どっちが好き？



**水族館**

パルとロビーで、ちょこっとアンケート！  
「水族館 と 動物園、どっちが好き？」

**動物園**



水族館といえば、やっぱり“チンアナゴ”！  
によきによき、ゆらゆら、ゆるーい動きが大好きで、  
水槽の前を離れずにずっと見ていたい... でも、  
大人なのでちょっと恥ずかしい (ノωノ)

すこやかプラザで飼ってくれないかなあ... 笑

スタッフいちばんの水族館好き 柏木より

暑〜い夏、動物達も日中はぐったり... でも！  
「どういふうに寝るの？」「ライオンの肉球って？」など、  
動かないからこそ、じ〜っと観察できるチャンス (笑) V

動物園は好奇心が詰まった宝箱

新たな発見があった方は、ぜひ教えてくださいね！

スタッフいちばんの動物園好き 鹿兒島より

## 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

検索



HPでもすこやかプラザ  
だよりを見ることができ  
ます。