

6月  
June

# すこやか プラザだより



発行 2019年6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

## ひとりじゃないよ

「私だけじゃなかったんだ」これは、すこやかプラザに来たお母さんが、他のお母さんと話して思わず出た言葉です。初めての子育ては、不安でいっぱいです。子どもが夜寝てくれない、離乳食が進まない、イヤイヤ・・・悩みも様々で、「こんなにしんどいのは、私だけ？」と思っているお母さんがたくさんいます。でも大丈夫。初めから、うまくいく人なんかいません。

近頃は、インターネットを見れば、子育てに関する情報がいくらでも手に入ります。でも、情報が多すぎて、どれが正しいのか、わが子に合っているのか、選ぶのは難しいですね。そんな時は、子どもを連れて出かけましょう。すこやかプラザでは、先輩ママやスタッフが温かく迎えてくれます。人に話すだけで、気持ちが軽くなることもあるでしょう。悩みを解決するヒントが見つかるかも知れませんよ。

私たちは、子どもの育ちとともに、親として成長される姿を日々応援しています。



副所長 鈴木 久美子

## 事業紹介

支援者養成講座①

知っておこう



子育て支援に関わる方対象！

## 乳幼児救命法

子育て支援者を対象にした、日々の活動の際の子どもの異変をいち早く察知し、対応する術を学ぶ講座です。AEDを使用した心肺蘇生法の実習も行います。大事な子どもの命を守るために、必要な知識と技能を学びましょう。

日時：**6月21日(金)** 10:00~11:30

講師：応急手当普及員

対象：子育て支援に関わっている又は、これから始めたいと思っている方

定員：10人(先着) / 参加費：無料

場所：すこやかプラザ ホール

申込み：**6月4日(火)**より

すこやかプラザにて電話受付  
TEL 06-6418-3463



当講座を受講すると「すこやかプラザサポーター」に登録できます。地域の親子の為に、すこやかプラザの子育て支援事業をサポートして下さる方をお待ちしています！

乳幼児の



初めての赤ちゃんの  
パパ・ママ対象！

## 事故予防と応急手当法講座

講師と一緒に子どもの事故予防について考え、いざという時の応急手当を学びます。これを機会に、安全対策を見直してみましょう。

日時：**7月13日(土)** 10:00~12:00

講師：川村 桃子さん(兵庫県立尼崎総合医療センター  
小児救急看護認定看護師)

対象：0歳~満2歳児(第一子)の保護者

定員：20人(先着) / 参加費：無料

託児：満6か月~2歳 定員10人  
(託児料500円/人)

\*子どもを同伴しての受講はできません。

場所：すこやかプラザ ホール

申込み：**6月13日(木)**より

すこやかプラザにて電話受付  
TEL 06-6418-3463



※この2事業で使用する人形・AEDは、公益財団法人 JR 西日本 あんしん社会財団の、2018年度 AED 訓練器等助成事業より受領しました。

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2
						ファミリー スクール⑤
3	4	5	6	7	8	9
		休館日				音楽&運動ひろば 陽だまりズム
						おもちゃクリニック
10	11	12	13	14	15	16
悠友サロン 絵本読み聞かせ会	ファミリー スクール⑥	休館日				休日版！パパのための マタニティセミナー
絵本読み聞かせ会			介護とリハビリ セミナー			
17	18	19	20	21	22	23
🕒 ツインズ広場	ファミリー スクール⑦	休館日	元気アップ講座 (受付終了)	子育て支援者 養成講座		ファミリー スクール⑧
🕒 ぴよぴよタイム						
24	25	26	27	28	29	30
ふたごのための 育児教室		休館日		わいわい育児 トークン		働くママの おしゃべりタイム
			認知症サポーター 養成講座			🕒 パパとふれあい広場
						🕒 ほのほの広場

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、家庭の壊れたおもちゃを修理します。\*おもちゃは1回につき3個まで。



## シニアのためのしゃべり場 悠友サロン 📍

10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♪

## 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。(各回先着15組)  
\*開始90分前から整理券を配布します。



## 働くママのおしゃべりtime 📍

30日(日) 10:00~11:15

“働くママ”のための交流会です。育休ママもどうぞ。



## 🕒 ろば (時間内いつでもどうぞ)

### 音楽&運動ひろば 陽だまりズム 📍

9日(日) 10:00~12:00

音楽と運動をみんなで楽しむ広場です。幼児の運動あそびコーナーもあります。



### 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。



### ぴよぴよタイム 📍

17日(月) 13:30~15:30

8か月くらいまでの赤ちゃんとお母さんの交流広場。



### 世代間交流広場 ほのほの 📍

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。



### パパとふれあい広場 📍

30日(日) 10:00~12:00

男性保護者と就学前のお子さんの遊び場。



事前申込み必要

場所：㊶ホール ㊷ランチルーム

### わいわい育児トーク

㊷



「子どものもめごと?! どう考える？」  
をテーマに講師を交えてお話を。

日時：6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)

定員：10人(先着) / 参加費：無料

### すこやか元気アップ講座

㊶

日時：7月18日(木) 10:00~12:00

【1部】地球温暖化対策

講師：尼崎市環境創造課 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

定員：50人(先着) / 参加費：無料



申込み：6月6日(木)より →

すこやかプラザにて電話受付  
TEL 06-6418-3463

← 申込み：6月6日(木)より

### ふたごのための育児教室

㊶

日時：6月24日(月) 10:00~12:00

内容：「ふたごちゃん、こんにちは！」  
～ふたごの妊娠・出産～  
「レッツ トライ! 同時授乳」

\*座談会も行います! 妊婦さんもお越しください。

講師：林 周作さん  
(大阪府立母子保健総合医療センター産科副部長)

大岸 弘子さん  
(日本多胎児支援協会理事)

対象：多胎児の親子または妊娠中の人

参加費：無料

託児：先着12人(6か月~就学前)、無料

共催：保健所健康増進課

✓ 詳しい内容の問い合わせ・申込みは →

尼崎市保健所健康増進課  
TEL 06-4869-3033



### 休日版パパのためのマタニティセミナー

㊶

### & 子育て交流会

共催：保健所健康増進課

“先輩パパ・ママ”として、妊婦さんとそのパートナーとの交流会に参加して下さる方を募集しています。夫婦でご参加ください!!

日時：6月16日(日) 10:15~12:00

内容：第1部「ちょっと聞いて子育て談話」  
～子育て中の父親・母親同士の交流会～

第2部「先輩パパ・ママとして…」  
～妊婦とそのパートナーとの交流会～

対象：1歳未満の子どもの父親と母親(尼崎市在住)

参加費：無料

主催：尼崎市保健所・兵庫県看護協会阪神南支部  
尼崎市立すこやかプラザ

← ✓ 詳しい内容の問い合わせ・申込みは



### 知って得する! 介護とリハビリセミナー

㊶

#### ～介護保険制度の基礎知識～

今後の自分や家族のために、制度や技術など、介護の基礎を一緒に学びませんか? 高齢者支援の専門職が、みなさんの質問にお答えします。

日時：6月13日(木) 13:00~15:00

講師：頼末 拓也さん(立花南地域包括支援センター長)

協力：尼崎市 立花南・北地域包括支援センター

対象：関心のある方

定員：30人(先着) / 参加費：無料

申込み：受付中

すこやかプラザにて電話受付  
TEL 06-6418-3463



### 認知症サポーター養成講座

㊶

日時：6月27日(木) 13:30~15:00

講師：キャラバン・メイト

対象：尼崎市在住・在勤・在学の方

定員：30人(先着) / 参加費：無料

申込み：受付中↓

主催・問合せ↓

尼崎市コールセンター  
TEL 06-6375-5639

尼崎市包括支援担当課  
TEL 06-6489-6356



すこやかプラザ主催の事業は、  
【午前の事業】午前9時の時点で  
【午後の事業】正午(午後0時)の時点で  
尼崎市に大雨・洪水・暴風警報のいずれかが  
発令されている場合、中止となります。





毎月最終日曜日 10:00-11:15

## 働くママのおしゃべり Time

6月  
June



紫陽花

季節の花  
【和名】  
紫陽花(アジサイ)  
【洋名】  
Hydrangea  
【花言葉】  
移り気  
冷淡  
辛抱強さ



一人で悶々としていたことを話し、わかってくれる人もいて嬉しかったです。

病気になった時のことなど具体的にイメージできました。

夫に話してもわかってもらえないこと(保活の不安など)を打ち明けてスッキリ!

仕事復帰は、子どもと離れ自分の時間を持てるというプラス面もある。



6月の開催日は**30日(日)**。

働くママも、育休中のママも集まって情報交換しましょう!先輩ママが毎回来てくれるので、体験談も聞けますよ。子どもはすこやかサポーターさんが見守ってくれるので、子ども連れでも安心して参加できます。



保活の厳しさを実感。今まで甘く考えていました...

## 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か月～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か月前から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・受付時間 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か月前の月初から
- 利用開始までに要入金
- ホールは水曜日利用可、年末年始のみ休み

抽選予約の方法はHPでご確認ください。

〒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  
阪神バス尼崎市内線(幹線)  
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。

