

8月  
August

# すこやか プラザだより



発行 2019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

可愛い子には・・・



「はじめてのおつかい」（日本テレビ）という、3歳前後の子が生まれて初めて“おつかい”をする様子を撮影したテレビ番組が大好きです。

3歳といえば、自我が育ち、自分で決めたことは最後までやりとげようとする時期です。心が成長するタイミングを見逃さず、その子の性格に合ったチャレンジをさせると、子どもは親の予想以上の力を発揮します。さまざまハプニングもありますが、それらを乗り越えて“おつかい”をやり遂げた子どもの表情は、嬉しさと自信に満ち溢れています。

子どもの成長には、親が子どもを信じて待つこと、できたことを認めることが必要不可欠ですね。「はじめてのおつかい」では、親だけでなく多くのスタッフが見守り、安全を確保していますが、お隣におすそ分けを持って行くといった“おつかい”なら、わたしたちにもできそうです。子どもを伸ばすチャンスを探してみませんか。



副所長 鈴木 久美子

## 事業紹介

さわって・よんで・あそんで

第8回 尼崎市立  
すこやかプラザ de

### 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。大人だけの参加もOKです！

日時：8月3日(土) 13:00~16:30

8月4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。時間内いつでもお越しください。

主催：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）
- ・ふぁーファー（尼崎市）
- ・いずみ（川西市）
- ・さわる絵本れんらく会（神戸市）

地域の

小学生と

おじいちゃん  
おばあちゃん



一緒に

## クッキング

尼崎で採れる野菜を知ろう！食べよう！

日時：8月22日(木) 10:00~12:00

対象：①小学生 20人（先着）

②概ね50歳以上の方 10人（先着）

\*詳細は3ページで！

### ※ワークショップもあるよ！

事前の申し込みはいりませんが、それぞれ先着30個程度限定です。（個数は予定です。変更の可能性があります。）

3日(土) [受付 16:00 まで]

『ネームカバーマスコット』

材料費：100円/1個 協力：布あそび



4日(日) [受付 14:30 まで]

『マカロンストラップ』

『ぼんぼりヘアゴム』

材料費：100円/1個 協力：ふぁーファー



月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4
					布の絵本とおもちゃであそぼう！	布の絵本とおもちゃであそぼう！
5 ふたごのための 育児教室	6	7 休館日	8	9	10	11 山の日 音楽&運動ひろば 陽だまりズム おもちゃクリニック
12 振替休日 悠友サロン 絵本読み聞かせ会	13	14 休館日	15 元気アップ講座 (受付終了)	16 認知症サポーター 養成講座	17 乳幼児救命講座	18
19 🕒 ツインズ広場 🕒 びよびよタイム	20	21 休館日	22 世代間交流 クッキング	23 わいわい育児 トークンク	24	25 働くママの おしゃべりタイム 🕒 パパとふれあい広場 🕒 ほのほの広場
26	27	28 休館日	29 離乳食講習会	30	31	

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 📍

11日(日・祝) 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 📍

12日(月・祝) 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 📍

12日(月・祝) 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 📍

25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 📍

11日(日・祝) 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。



### 世代間交流広場 ほのほの 📍

25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。



### ツインズ親子広場 📍

19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。



7・8・9月はファミリーDAY。小学生以上も参加可能！衣類の交換会も実施♪

### びよびよタイム 📍

19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。



### パパとふれあい広場 📍

25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ング ㊷



「集まろう！育休ママ」  
をテーマに講師を交えてお話を。

日時：8月23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

申込み：8月5日(月)より →

すこやかプラザにて電話受付  
TEL 06-6418-3463

← 申込み：8月6日(火)より

## すこやか元気アップ講座 ㊶

日時：9月19日(木) 10:00~12:00

【1部】シニア世代の食事

講師：尼崎市南部保健福祉センター 栄養士

【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



## 親子で楽しむ 離乳食講習会 ㊷

日時：8月29日(木) 10:00~11:30  
(受付は当日会場で。9:45~10:00 締切)

対象：概ね4か月~9か月の赤ちゃんとお母さん

内容：赤ちゃんの発達に合わせた離乳食の進め方

① お話「離乳食の開始~3回食への進め方」

② メニュー紹介・試食

「おとなごはんと一緒に作れる取り分け離乳食」

持ち物：あまっこ元気ブック、筆記用具など  
(↑こんにちは赤ちゃん事業にて配布しています)

定員：なし / 参加費：無料

申込み：不要。当日直接会場へお越しください

主催：尼崎市北部・南部保健福祉センター

問合せ：北部地域保健課 管理栄養士まで  
TEL 06-4950-0637



## 地域の小学生とおじいちゃんおばあちゃんと一緒にクッキング

日時：8月22日(木) 10:00~12:00

場所：保健所栄養室(すこやかプラザロビーにて受付)

対象：①小学生 ②概ね50歳以上の方

内容：尼崎で採れる野菜を知ろう！食べよう！

【お話】尼崎の農家さんに聞いてみよう！

講師：島中 健太さん(市内生産者)

【実習】尼崎産の夏野菜をおいしく食べよう！

講師：岡本 恭子さん(南部地域保健課管理栄養士)

持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、タオル、水筒

定員：①20人(先着) ②10人(先着)

参加費：100円(島中さんが作った野菜のお土産あり)

申込み：受付中 すこやかプラザまで

共催：尼崎市保健所健康増進課  
尼崎市南部保健福祉センター南部地域保健課



## ふたごのための育児教室 ㊶

日時：8月5日(月) 10:00~11:30

内容：ふたごの子育て、親育ち~先輩ママのお話~  
\*座談会も行います！妊婦さんもお越しください。

講師：東 好美さん

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



## 認知症サポーター養成講座 ㊶

日時：8月16日(金) 10:00~11:30

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



\*講座修了者には、サポーターの証であるオレンジリングをお渡しします。

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  
【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。



毎月第3月曜日 10:00-12:00

ツインズ親子広場  
ファミリーDAY(7月)の様子

8月  
August



向日葵

季節の花  
【和名】  
向日葵(ヒマワリ)  
【洋名】  
Sunflower  
【花言葉】  
憧れ  
あなただけを  
見つめる



すこやかプラザサポーターさんが見守ってくれるので安心。

お父さんやきょうだい児の参加が多く、とってものにぎやか!

多胎児親子のための広場「ツインズ親子広場」は、開催日が祝日・夏休みと重なる7~9月をファミリーDAYとしています。小学校に入るまでの多胎児親子、お兄ちゃんやお姉ちゃん、家族みんなで是非ご参加ください。もちろん、多胎児を妊娠中の方やご家族も大歓迎です。

多胎児を連れていっても2人、3人を遊ばせるのは大変という方も大丈夫。すこやかプラザのサポーターさんによる、見守りを実施しているので安心です! 8月の開催日は**19日(月)**。多胎児を育てているみなさん、お待ちしております♪

《ファミリーDAYだけの特別なコーナー》

- ①衣類の交換会 要らなくなった服や小物をお持ちください。欲しいものが見つかったら、お持ち帰りください。
- ②癒しの時間を 「ふれあいアロマてとて」さんの、ハンドトリートメントが無料で受けられます。



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、大人みの利用不可(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。