

1 月

睦月 | January

すこやか  
プラザ だより尼崎市立  
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

ひとりじゃないよ

あけましておめでとうございます。今年は明るい話題がたくさんあることを心から願います。

さて、昨年は新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、これまで私たちが大切にしてきた「人と人がつながること（交流）」を制限せざるを得なくなり、パルの利用時間や人数を制限したり、イベントを縮小したりしました。

しばらくはこの状況が続きそうですが、皆さんの日々の暮らしや子どもの成長は待ってくれませぬ。悩み事や困ったことがあれば、どんな小さなことでも遠慮なく相談してください。来館を躊躇われる方には、電話やメールでの相談も受け付けています。☎ 06-6418-3463 (すこやかプラザ)  
✉ amakmirai@gmail.com  
(認定 NPO 法人子どものみらい尼崎)「寒いね」と話しかければ「寒いね」と  
答える人のいるあたたかさ (俵万智)

ひとりじゃないよ。だいじょうぶ。

副所長 鈴木 久美子

## 事業紹介

子どもの月齢が近い  
ママと話したいな困っているのは、  
私だけ?

## 新米ママセミナー

赤ちゃんとの暮らしがスタートしたけれど  
ちょっぴり不安…子育て初心者ママ同士で  
交流しながら育児の基本を学び合ひましょう!参加費  
無料日時: 2月4・18日・3月4日(木)  
14:00~15:00 (全3回)

内容: 赤ちゃんについての学習と仲間づくり

対象: 3~6か月の子どもと母親(第1子)

場所: すこやかプラザ ホール

定員: 6組 (応募多数の場合は抽選。結果は全員に連絡します。)

申込み: 締切日までに 専用申込みフォーム  
または メール にて

宛先: sukoyakayakusenyou@gmail.com

題名: 新米ママセミナー申込み

本文: ①保護者氏名(ふりがな) ②子どもの名前(ふりがな)  
③子どもの生年月日 ④電話番号 ⑤メールアドレス  
⑥志望動機 を書いてください。\* 締切日 **1月15日(金)**

状況により、オンライン(Zoom)開催になる可能性があります。

感染症予防にご協力ください m(\_ \_)m

全ての入館者と事業参加者  
へのお願い (入館時の注意事項)

小学生以上 マスク着用



体温計測

アルコール消毒

- ① 小学生以上の方はマスクを着用し、  
全員の体温計測と手指のアルコール  
消毒にご協力をお願いします。
- ② 入館者、事業参加者は全員、入館記録に氏名、  
電話番号を記入してからの入館となります。
- ③ すこやかプラザの事業は、感染症予防のために  
開催時間や内容を変更したり、入場制限を行っ  
たりと、通常とは異なる場合があります。各事業の詳  
細については直接お問い合わせください。





# 1月の予定

上段：午前 下段：午後

| 月                               | 火  | 水         | 木                      | 金                     | 土              | 日                                                                                            |
|---------------------------------|----|-----------|------------------------|-----------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                              | 29 | 30        | 31                     | 1 元日<br>← 12/29       | 2<br>～1/3 年末年始 | 3<br>休館日  |
| 4                               | 5  | 6<br>休館日  | 7                      | 8                     | 9              | 10 小学生ひろば<br>陽だまりズム<br><br>おもちゃクリニック                                                         |
| 11 成人の日<br>悠友サロン                | 12 | 13<br>休館日 | 14                     | 15                    | 16<br>乳幼児救命講座  | 17                                                                                           |
| 18<br>📅 ツインズ広場<br><br>📅 ぴよぴよタイム | 19 | 20<br>休館日 | 21<br>元気アップ講座          | 22<br>わいわい育児<br>トークング | 23             | 24                                                                                           |
| 25                              | 26 | 27<br>休館日 | 28<br>1歳からの<br>むし歯予防教室 | 29                    | 30             | 31<br>📅 パパとふれあい広場<br><br>📅 ほのぼの広場                                                            |

掲載しているイベントは、変更の可能性があります。  
最新の情報はHPでご確認ください。

HP [http://sukoyakaplaza.la.coocan.jp/] はこちらから →



あけおめ



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 📍

10日(日) 13:30～15:00

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 📍

11日(月) 10:00～11:30 定員 20人

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♪



## 📅 ひろば (時間内いつでもどうぞ)

### 小学生ひろば 陽だまりズム 📍

10日(日) 10:00～11:30 定員 15人

小学生が運動を楽しむ広場として再開。小学生のきょうだいがいる幼児とその保護者も参加可能。



### 世代交流広場 ほのぼの 📍

31日(日) 中止 10:00

赤ちゃん、おじいちゃん、おばあちゃん、誰でも参加できる広場です。



### ツインズ親子広場 📍

18日(月) 10:00～11:30 定員 15組

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 📍

18日(月) 13:30～15:00 定員 20組

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 📍

31日(日) 10:00～11:30 定員 15組

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



「集団生活に入る前に」  
をテーマに講師を交えてお話を。

日 時：1月22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：5人(申込先着)

参加費：無料

申込み：1月7日(木)より

すこやかプラザ  
TEL 06-6418-3463

申込み：受付中

## すこやか元気アップ講座

㊶

日 時：1月21日(木) 10:00～11:15

内 容：消費者トラブルについて  
\*12月と同じ内容です。  
(12月か1月どちらか1回申込み可能。)

講 師：尼崎市消費生活センター 職員

対 象：50歳以上の方

定 員：30人(申込先着) / 参加費：無料



## ふたごのための育児教室

㊶

日 時：2月1日(月) 10:00～11:30

内 容：「親子で遊ぼう Time」  
\*座談会も行います！妊婦さんもお越しください。

講 師：認定NPO法人子どものみらい尼崎

対 象：多胎児の親子または妊娠中の人

参加費：無料

定 員：5組(申込先着) / 参加費：無料

託 児：なし(子どもの同伴可)

主 催：

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：2月5日(金) 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：15人(申込先着) / 参加費：無料

主 催：

包括支援担当課  
TEL 06-6489-6356

\*認知症サポーターとは  
認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。何かを特別に行う必要はなく、例えば、友人や家族に知識を伝えたり、認知症の方やその家族の気持ちを理解するように努めたり、仕事を通じて認知症の人やその家族と接する際に参考にするなど自分の出来る範囲で活動します。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

### 情報局①

今年のお正月は、串にいろんな飾りがついた  
かわいいお正月飾りを作ってもらいました！



## すこやか工房の作品紹介



すこやか工房とは、すこやかサポーターさんに、すこやか  
プラザで使う布のおもちゃや飾りを作ってもらう活動です。



土台に挿すと  
←こんな感じ！

1月中はロビーに  
飾っていますので、  
ぜひご覧ください。



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。







パル・ロビー・ランチルーム (利用における注意事項)



1 月  
睦月 | January

ランチルーム  
利用不可



赤ちゃん  
ルームを設置

① ランチルームは「赤ちゃんルーム  
(8 か月児までのお部屋)」として  
利用します。飲食はできません。

入れ替え制  
(閉室時間あり)

② パル(概ね 1・2 歳児)・ロビー(概ね 3 歳～6 歳児)・赤ちゃん  
ルーム(概ね 8 か月児まで)は、以下の 3 つの時間区分での  
入れ替え制となります。

9:00-11:00 / 12:00-14:00 / 15:00-16:45

それぞれの終了時刻には、全員退出してもらい、おもちゃの入れ替え、消毒、換気をします。

時間区分につき  
各室定員 5 組

③ パル・ロビー・赤ちゃんルームは、それぞれ定員を 5 組とし、おも  
ちゃの数もかなり減らしています。入館できない場合や長時間の  
利用をお断りする場合などがありますので、ご了承ください。

旧暦【和風月名】

睦月(むつき)

現在の 1 月下旬～3 月上旬頃

■代表的な由来「睦び月」  
正月に親類一同が集まる、睦  
び(親しくする)の月の意味。

■覚え方 睦月  
「①月は おがむ月」  
NHK E テレ【0655・2355】の歌  
『かなりくるしい だじやれ DE  
一年間』より

多目的ホール 貸室 (利用における注意事項)

入室は定員  
の半数程度

手洗い  
を敢行

入口扉  
の開放

名簿の  
保管

① A 室・C 室は概ね 15 名以内、B 室は概ね  
25 名以内での利用をお願いします。

② 入室前の手洗いを徹底し、換気のために  
入口の扉は開けておいてください。

③ 代表の方は、入室された方のお名前と連絡先を 1 か月程度保管  
しておいてください。



一時預かりルーム とんとん

通常通り 10:00-15:00(定員 5 人)で実施。同居家族  
に体調不良の方がいる場合は利用できません。

館内図



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)

〒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)



〈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)

[<http://sukoyakaplaza.la.coocan.jp/>]



← HP はこちらから

HP でもすこやか  
プラザだよりを見る  
ことができます。

