

10月

神無月 | October

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

## おしゃべりしませんか

「孤立」。これは、子育て中の人々の心を追いつめるものの一つです。

たださえ慣れない育児に戸惑っているのに、まして周りに頼れる人や話し相手がないことはとても辛いことです。

そんな時は、パルなどの広場に出向いて、おしゃべりしませんか。他の親子と一緒にその場にいるだけでも、なんとなく「一人じゃない」と思えます。思い切って話しかけてみると意外に会話が弾んだりもしますよ。子育て以外の話題でも大丈夫。

すこやかプラザでは、常設の広場「パル」の他に、毎週火・土曜日に0歳児の親子の広場「ぴよぴよ広場」を開催しています。心の健康のために、誰かと話して気持ちをリフレッシュしましょう。

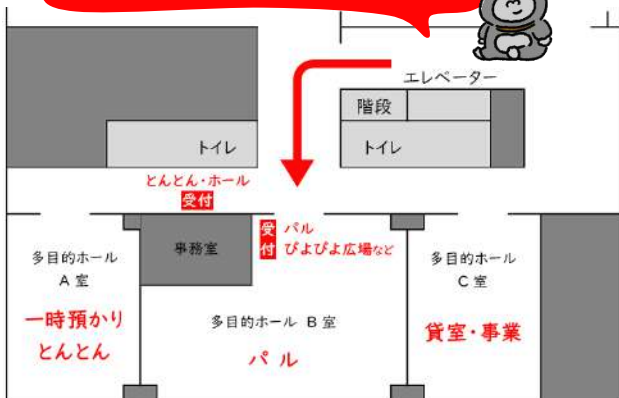
所長 鈴木 久美子



## 事業紹介

パル・とんとん・事務室が  
多目的ホールに移転しています。

エレベーターを降りたら左へ!



すこやかプラザ全体図は  
4ページに大きく掲載しています!

## 尼崎市立すこやかプラザは

- 親子がつどう広場(パル)の提供
- 子どもの一時預かり(とんとん)の提供
- 子育てや福祉の相談、情報提供
- さまざまな講座・イベントの開催
- 多目的ホール貸室の提供  
などを行っています。



0歳児対象

ぴよぴよ  
広場

0歳児さんだけの広場です。  
プレママ・パパの見学、参加も大歓迎♪  
のんびりゆったりお過ごしください。

## ♪ 10月の開催日 ♪

火曜日	-	4日 午前のみ	11日 午前のみ	18日 午前のみ	25日 午前のみ
土曜日	1日	8日	15日	-	29日

時間：【午前の部】10:00~12:00  
【午後の部】13:00~15:00

対象：0歳児とその保護者  
\*きょうだい児は入室できません。

場所：多目的ホールC室 / 参加費：無料


定員：5組(同時滞在の最大組数)

申込み：不要。時間内いつでもお越し下さい。  
\*組数が定員に達している場合は  
入室できません。



月	火	水	木	金	土	日
					1 🍌 びよびよ広場	2
3	4 🍌 びよびよ広場 新米ママセミナー	5 休館日	6 🍌 びよびよ広場 新米ママセミナー	7 🍌 びよびよ広場 新米ママセミナー	8 🍌 びよびよ広場	9 みんなのひろば 陽だまりスム おもちゃクリニック
10 🍌 びよびよ広場 新米ママセミナー	11 🍌 びよびよ広場 新米ママセミナー	12 休館日	13 🍌 びよびよ広場 新米ママセミナー	14 🍌 びよびよ広場 新米ママセミナー	15 🍌 びよびよ広場	16
17 🕒 ツインズ広場	18 🍌 びよびよ広場 新米ママセミナー	19 休館日	20 元気アップ講座	21	22	23
24	25 🍌 びよびよ広場	26 休館日	27 幼児食講座	28 わいわい育児 トークン	29 🍌 びよびよ広場	30 🕒 パパとふれあい広場 🕒 ほのほの広場
31						

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



事前申込み不要① 場所：多目的ホールC室

## みんなのひろば 陽だまりスム

🐱 9日(日) 10:00~11:30 定員10人  
体を動かして楽しむための子どもの広場。

## おこやかおもちゃクリニック

🔧 9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

🌸 10日(月・祝) 10:00~11:15 定員15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♪

🍌 申込み不要のイベントは、時間内いつでもお越しいただけます。  
(定員に達している場合は入室できません。ご了承ください。)

## 🍌 びよびよ広場

0歳児とその保護者専用の広場  
(きょうだいでも1歳以上の子どもは入れません)  
開催日：火・土曜日(不定期) / 定員：5組  
時間：10~12時・13~15時

## 🍌 ツインズ親子広場

👧👦 17日(月) 10:00~11:30 定員5組  
多胎児親子の交流広場。



👩👧👦 プレママ&パパ Zoom 参加OK!  
(Zoomは出入り自由。定員には含みません。)

\*Zoomでの参加は申込みが必要です。

申込み：専用申込みフォーム→

**10月13日(木)締切**



実習生が  
来ます!



| 園田学園女子 10月4日(火)~7日(金)・11日(火)~14日(金)・25日(火)~28日(金) |

| 甲南女子 10月10日(月)・10月31日(月)~11月1日(火) |

園田学園女子大学人間看護学科、甲南女子大学看護学科の学生が実習に来ます。看護師を目指す学生が、親子の様子を知る実習です。みなさんと話すことが勉強になるので、気軽に声をかけてくださいね。

事前申込み不要②

場所：多目的ホールC室

## ブラレールであそぼう day

毎月最終日曜日開催の「パパとふれあい広場」と「世代間交流広場ほのぼの」ですが、9~12月は会場がC室のみなので、おもちゃはブラレールのみになります。

日程：**10月30日(日)**  
定員：同時入室 10組 (先着)  
参加費：無料



## パパとふれあい広場

<1部> 9:30~10:30 どちらか1回  
<2部> 11:00~12:00 参加可能です。  
対象：就学前の子どもとその男性保護者

## 世代間交流広場 ほのぼの

<1部> 13:00~14:00 どちらか1回  
<2部> 14:30~15:30 参加可能です。



廊下には、どなたでも利用できる卓球・ポッチャなどの運動コーナーも設置します。

対象：ブラレール 就学前の子どもとその保護者  
運動コーナー どなたでも



事前申込み必要

## わいわい育児トーク

「きょうだい育児」  
をテーマに講師を交えてお話を。



日時：**10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：5組(申込先着) / 参加費：無料

## すこやか元気アップ講座

日時：**10月20日(木)** <1部> 10:00~10:30  
<2部> 10:45~11:15

\*1部・2部同じ内容で、どちらかのみ参加可能です。

内容：ラジオ体操・椅子に座ってできる体操・口腔体操  
講師：なし(スタッフと一緒にいきます)  
対象：50歳以上の方  
定員：各回10人(申込先着) / 参加費：無料

申込み：**10月6日(木)**より➡

すこやかプラザ  
TEL 06-6418-3463

← 申込み：**10月2日(日)**より



## 心と体を育む 幼児食講座

日時：**10月27日(木) 10:00~11:30**  
内容：幼児期の食事の量や硬さ、味付けについてのお話と子どもの発達に合わせた調理工夫やレシピの紹介。  
対象：1歳~3歳未満の子どもと保護者  
保護者のみの参加も可能(尼崎市在住)  
定員：12組(申込先着) / 参加費：無料

主催・問合せ：尼崎市北部・南部保健福祉センター

申込み：**10月5日(水)**より

南部地域保健課  
TEL 06-6415-6342

いっしょに食べよう



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。







ひょうごの市の花

川西市 リンドウ

昭和43年1月に市民の投票を受け決定。昔、川西をひらいた源氏が旗印にサザリンドウを使用していたので、市花として最適であるという意見が多かったようです。(川西市HPより) リンドウは漢字で書くと「竜胆」。主に根が生薬にされ、その味が「竜の肝のように苦い」ことから、中国で名付けられました。それが日本に伝わり「りゅうたん」と呼ばれ、なまって「りんどう」となったようです。

すこやか  
情報局①

パル・とんとんの一時移転について



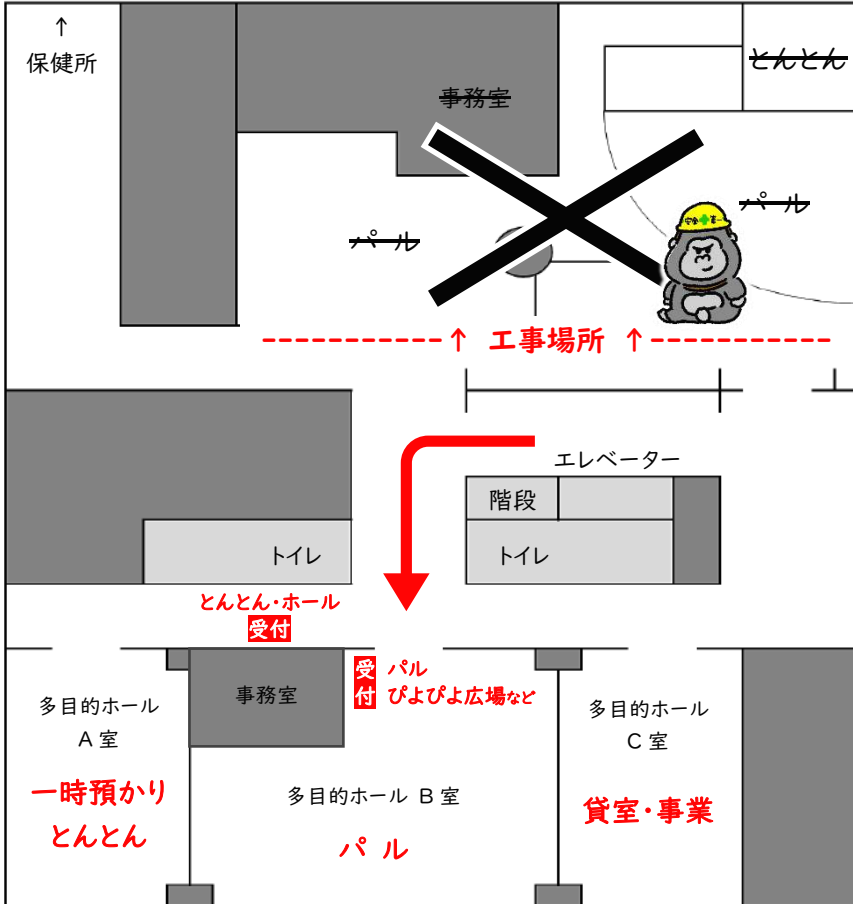
すこやかプラザの一部を市の他の用途に転用する工事をしています。

パル・とんとん・事務室が移転しています。

工事期間：2022年8月1日(月)～12月28日(水)

A室	一時預かり とんとん
B室	パル・事務室(各受付)
C室	貸室・事業

受付場所 など詳しくは  
左のマップでご確認ください！



パルの注意事項

利用時間は3区分  
9:00-11:30  
12:00-14:30  
15:00-16:45

- ① パルは上の3つの時間区分での入れ替え制となります。
- ② パルの定員は10組です。定員に達している場合、利用をお断りする可能性がありますので、ご了承ください。
- ③ すこやかプラザ内には飲食できるスペースはありません。授乳、水分補給のみ可能です。

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

(多目的ホールは午後9時まで・水曜日も開館)

〒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



TEL 06-6418-3463

FAX 06-6418-3464

ホームページ

Mail sukoyakaplaza@nifty.com



JR立花駅

改札から2階通路を南にまっすぐ

阪神バス尼崎市内線(幹線)

14・15・30・47・AD1番 JR立花駅(上)

43・49・50・55番 JR立花駅(下)下車

南館3・4階に民間駐車場あり(有料)

南館周囲に民間駐輪場あり(有料)

認定NPO法人子どものみらい尼崎

公式Instagram

すこやかプラザのイベント報告も発信!!

すこやかプラザ  
公式SNS



←LINEは告知  
Facebook→  
Twitter→  
は報告が中心!

