

# すこやか プラザだより



発行 2024年1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

あけましておめでとうございます

皆さん、どのようなお正月を過ごされたでしょうか。

コロナ禍で帰省や旅行がままならなかった年もありましたが、今年はお餅つきや新年会も再開されたようです。けれども世界では厳しい戦火にさらされる子どもたちがいて、胸が痛みます。

2024年こそ、すべての人が安心して暮らせる世界となりますように。

認定 NPO 法人子どものみらい尼崎 理事長 濱田 格子



## 事業紹介

### 親子で楽しむ 離乳食講習会

日時：1月25日(木) 10:00~11:30

内容：赤ちゃんの発達に合わせた離乳食の進め方

【お話】離乳食の開始~3回食への進め方

【メニュー紹介】

おとなごはんと一緒に作れる取り分け離乳食

対象：概ね4か月~9か月の赤ちゃんと保護者

保護者のみの参加も可能

\*離乳食を開始してからの受講がおすすめ

場所：多目的ホール

定員：18組(申込先着) / 参加費：無料

主催：尼崎市北部・南部保健福祉センター

申込み：1月9日(火)より

南部地域保健課  
TEL 06-6415-6342

### 尼崎市立すこやかプラザは

- 親子がつどう広場(バル)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。



困っているのは私だけ?

全3回

子どもの月齢の近いママと話したいな

## 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いましょう!

日時：2月6・13・20日  
14:00~15:00 (毎週火曜日・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(第一子)と母親

場所：多目的ホール

定員：10組(抽選) / 参加費：無料

申込み：専用申込みフォームより

\*締切日：1月18日(木)



🕒 時間内いつでもどうぞの広場

# 1月の予定

上段：午前 下段：午後

月	火	水	木	金	土	日
 <b>12/29~1/3</b> 年末年始休館			4	5	6	7
<b>8 成人の日</b> 悠友サロン	9	<b>10</b> 休館日	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> 乳幼児救命講座	<b>14</b> みんなのひろば 陽だまりスム  おもちゃクリニック
<b>15</b> ツインズ広場	<b>16</b>	<b>17</b> 休館日	<b>18</b> 元気アップ講座	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b> びよびよタイム	<b>23</b>	<b>24</b> 休館日	<b>25</b> 離乳食講習会	<b>26</b> わいわい育児 トーキング	<b>27</b>	<b>28</b> パパとふれあい広場  ほのほの広場
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b> 休館日				


 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 場所：多目的ホール

**すこやかおもちゃクリニック**  
**14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**  
**8日(月・祝) 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)

**みんなのひろば 陽だまりスム**  
**14日(日) 10:00~11:30 定員20人**  
 体を動かして楽しむための子どもの広場。



**ツインズ親子広場**  
**15日(月) 10:00~12:00 定員15組**  
 多胎児親子の交流広場。

プレママ・プレパパ  
 参加OK!



**びよびよタイム**  
**15日(月) 13:30~15:00 定員20組**  
 8か月までの赤ちゃんとお母さんの交流広場。

プレママ  
 参加OK!



**世代間交流広場 ほのほの**  
**28日(日) 13:30~15:00 定員30人**  
 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**  
**28日(日) 10:00~11:30 定員20組**  
 男性保護者と就学前の子どもの遊び場。

プレパパ (プレママも)  
 参加OK!



事前申込み必要

場所：多目的ホール

### わいわい育児トーキング

「子どもが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26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組(申込先着) / 参加費：無料

申込み：1月6日(土)より

すこやかプラザ  
TEL 06-6418-3463



### すこやか元気アップ講座

日時：1月18日(木) 10:00~11:15

内容：チェアエクササイズ

講師：地福 恵子さん(チェアエクササイズ・インストラクター)

対象：50歳以上の方

定員：60人(申込先着) / 参加費：無料

申込み：受付終了



### みんなのコンサート

～ひだまりコンサート～



日時：1月20日(土) 14:00~15:00

出演：ハーメルンクラリネットアンサンブル



1998年9月に「子連れで気楽にアンサンブルをしよう!」と結成。地域の子ども会や保育園、夏祭り、老人ホームなどボランティアで演奏活動しています。

～演奏予定曲～

勇気100% サザエさんメドレー 東京ブギウギ 他

対象：どなたでも / 参加費：無料

定員：60人(申込先着)

協力：(有)ハーモニー楽器

申込み：1月9日(火)より

すこやかプラザ  
TEL 06-6418-3463



### もしもの安心!乳幼児救命講座

日時：1月13日(土) 10:00~12:00

講師：川西 貴志さん(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~2歳児(第一子)の保護者  
(\*子どもを同伴しての受講はできません)

定員：20人(申込先着) / 参加費：無料

託児：10人(満6か月~2歳児)

\*託児料 一人につき500円

\*講座と一緒に申込みください

申込み：受付終了



### 1歳からのむし歯予防教室

日時：1月22日(月) 14:00~15:00

内容：【お話】今日からできるむし歯予防  
【実演】仕上げみがきの方法  
デンタルフロスの使用方法  
【実施】ご希望の方はRDテスト  
(むし歯菌の量を調べます)

対象：1歳以上の幼児(概ね3歳まで)  
とその保護者

定員：10組(申込先着) / 参加費：無料

主催：尼崎市北部・南部保健福祉センター

申込み・問合せ：

南部地域保健課  
TEL 06-6415-6342



### ふたごのための育児教室

日時：2月5日(月) 10:00~11:30

内容：① 助産師さんに聞いてみよう  
～妊娠中の過ごし方・出産に向けた準備～  
② レッツトライ!同時授乳

対象：尼崎市在住・在勤の多胎児を妊娠中の方  
やそのご家族

定員：8組(申込先着) / 参加費：無料

主催・問合せ：尼崎市保健所 健康増進課

申込み：1月9日(火)より 尼崎市HPから

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。





# 1月の行事

お正月

お正月といえばおせち料理。おせち料理の種類は全部で5種類あり、「祝い肴」「口取り」「焼き物」「酢の物」「煮物」に分けられることをご存じですか？祝い肴は神様にお供えるのに欠かせない3品(かずのこ、黒豆、田作り)のことで、五穀豊穡、子孫繁栄といった新年に願うべき思いが込められています。関西では、黒豆、田作りのどちらかがたたきごぼうに代わり、また、田作りはごまめと呼ぶのが一般的です。食材やその呼び方、重箱の詰め方など全てに由来や意味があるおせち料理。願いを込めながら食べたいですね。

## すこやか情報局

### ～ 子育て相談 ～

子育てに関する相談に、随時スタッフが対応します。専門相談員への相談(電話・面談)をご希望の際には、あらかじめご予約ください。

### すこやかの森(飲食スペース)

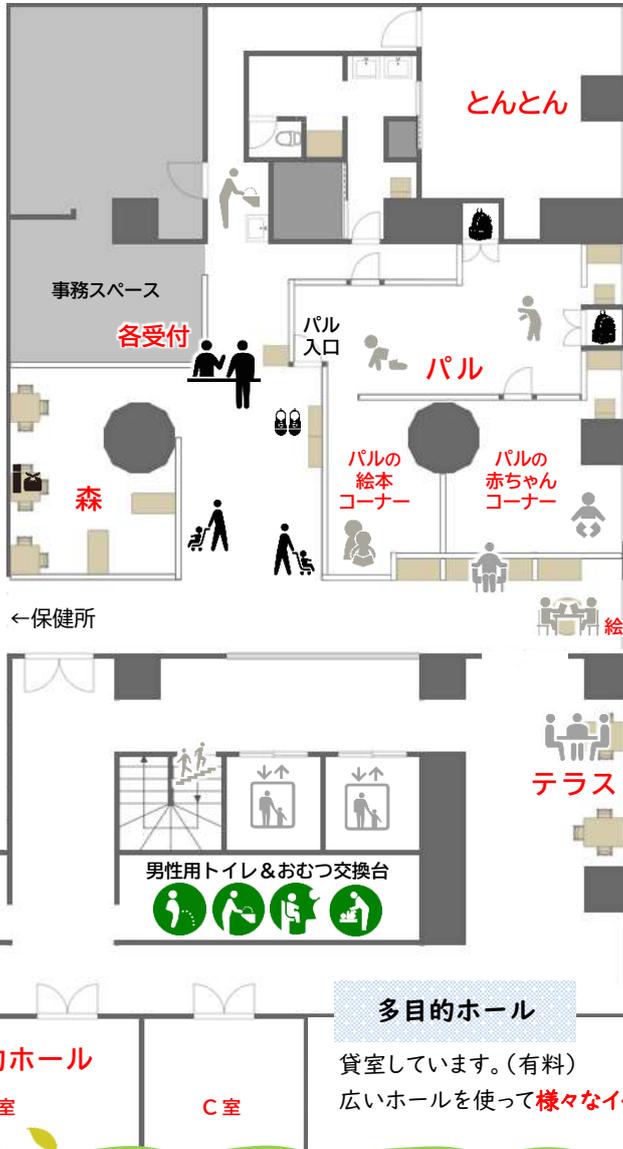
お弁当、おやつ、離乳食などを持って来て食べることができます。

- 時間 9:30～16:30 (30分単位)
- 対象 就学前の子どもとその保護者

- 定員 時間帯あたり4組

- \* 当日、受付にて希望時間を予約してください。
- \* 調乳用ポットあります。
- \* 電子レンジはありません。

## すこやかプラザの施設紹介



### 一時預かりルーム とんとん

6か月から就学前までのお子さん保育士がお預かりします。(有料)

### 就学前の子どもと保護者の遊び場 パル

お子さんと保護者が一緒に、玩具であそんだり、絵本を読んだりして自由に過ごせる広場です。

- 時間 9:00～17:00
- 対象 就学前の子どもとその保護者
- 定員 同時滞在の定員は15組または40人
- \* 定員に達している場合は入室できません。

### すこやかテラス

テーブルとイス、ベンチ、絵本コーナーがあります。受付なしで誰でも利用できます。

### ～ 図書の貸出 ～

- ・パルにある大人向けの図書
- ・テラスの絵本コーナーの絵本は貸出が可能です！詳しくはスタッフまで。

### 多目的ホール

貸室しています。(有料) 広いホールを使って様々なイベントも開催しています。

## 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

(多目的ホールは午後9時まで・水曜日も開館)

\* 午前9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は休館(多目的ホールを除く)となります。



TEL 06-6418-3463  
 FAX 06-6418-3464  
 Mail sukoyakaplaza@nifty.com  
 ホームページ



〒660-0052

尼崎市七松町1丁目3番1-502号  
フェスタ立花南館5F

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)

南館周囲に民間駐車場あり(有料)

すこやかプラザ  
公式 SNS



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



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!!