

# すこやかプラザだより

September 9 2024



発行 2024年9月1日  
 尼崎市立  
**すこやかプラザ**  
 指定管理者  
 NPO 法人子どものみらい尼崎

## 備えあれば憂いなし

8月に発表された南海トラフ地震臨時情報に基づく特別な注意の呼びかけは終了しましたが、この機会に身の回りの防災用品や避難場所を確認した方は多いのではないのでしょうか。

天災はいつやってくるかわかりません。いざという時に冷静な行動をとるためのツールとして「マイ避難カード」の作成をおすすめします。尼崎市のホームページからもダウンロードできますので、ぜひこの機会に家族で話し合いながら記入してみてください。

所長 鈴木 久美子

マイ避難カード	
災害の種類	名前
判断材料の入手 (自宅付近の何が危険? 大雨や台風のときに何を確認する?)	
逃げるとき (何がどうなったら逃げる?)	
避難先 (どこに? どのルートで?)	
昼 (明るいつき)	
夜 (暗いつき)	
避難する方法 (誰と? 歩いて? 車で?)	

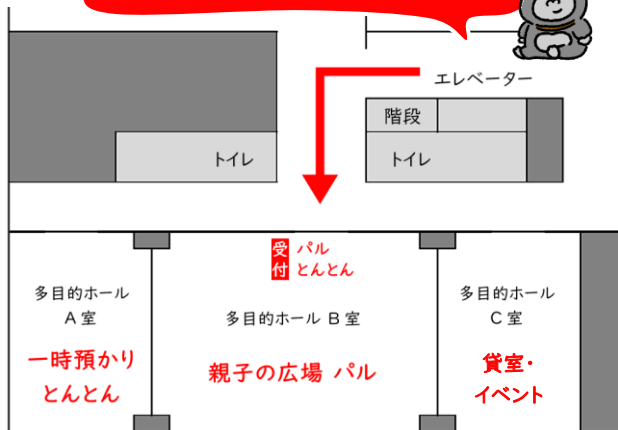


← 尼崎市HP  
 「マイ避難カード」  
 紹介ページ

## 事業紹介

パル・とんとは  
 空調機の故障に伴い、多目的  
 ホールに移動しています!

エレベーターを降りたら左へ!



- 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(とんとは)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。



詳細はこちら

## パパと絵本 de あそぼ

パパと一緒に絵本の楽しさを♪

日時: **9月23日**(月・振休) 10:00~11:00

内容: 大型絵本の読み聞かせ・特殊な絵本の紹介など

対象: 1歳~就学前の子どもとその男性保護者

場所: 多目的ホール / 参加費: 無料

定員: 10組(抽選)

申込み: 専用申込みフォームより



\*締切日: **9月18日**(水)

## 新米パパセミナー

### パパと赤ちゃんのあそび&絵本&てがた day

1歳未満の赤ちゃんパパ限定のイベントです!

日時: **9月23日**(月・振休) 13:00~14:00

内容: ふれあい遊び・絵本読み聞かせ・てがたなど

対象: 1歳未満の子どもとその男性保護者

場所: 多目的ホール / 参加費: 無料

定員: 10組(抽選)

申込み: 専用申込みフォームより



\*締切日: **9月18日**(水)

📅 時間内いつでもどうぞの広場

# 9月の予定

上段：午前 下段：午後

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 <b>実習生</b>	3 <b>実</b>	4 休館日	5 <b>実</b>	6 <b>実</b>	7	8 ツインズ広場 おもちゃクリニック
9 <b>実</b> 悠友サロン むし歯予防教室	10 <b>実</b> 新米ママセミナー	11 休館日	12 <b>実</b>	13 <b>実</b>	14 13:00-16:00 パル閉室 みんなのコンサート	15
16 敬老の日 📺 陽だまりズム 📺 ぴよぴよタイム	17 新米ママセミナー	18 休館日	19 元気アップ 講座ミニ	20	21	22 秋分の日
23 振替休日 <b>実</b> パパと絵本 de あそび 新米パパセミナー	24 <b>実</b> 新米ママセミナー	25 休館日	26 離乳食講習会	27 <b>実</b> わいわい育児 トークング	28	29 📺 パパとふれあい広場 📺 ほのぼの広場
30 <b>実</b>						

事前申込み不要

場所：多目的ホール | 参加費：無料

## すこやかおもちゃクリニック

8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

9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♪



\*パルと合同での開催になるイベントがあります。イベント開催時はパルの定員が少なくなりますのでご了承ください。

## ひろば (時間内いつでもどうぞ)

### みんなのひろば 陽だまりズム

16日(月・祝) 10:00~11:30 定員 30人

体を動かして楽しむための広場。年齢問わずどなたでもどうぞ。祝日のため幼稚園児や小学生も大歓迎です!



プラレール day



### 世代間交流広場 ほのぼの

29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。



### ツインズ親子広場

プレママ・プレパパ 参加OK!

8日(日) 10:00~12:00 定員 8組

今月は1・2歳児対象! 多胎児親子の交流広場。



### ぴよぴよタイム

プレママ 参加OK!

16日(月・祝) 13:30~15:00 定員 10組

8か月までの赤ちゃんとお母さんの交流広場。祝日のためお父さんも参加できます!



### パパとふれあい広場

プレパパ (プレママも) 参加OK!

29日(日) 10:00~11:30 定員 25組

男性保護者と就学前の子ども遊び場。



**実習生が  
来ます!**

甲南女子大学・園田学園女子大学・神戸女子大学の看護師を目指す大学生が親子の様子を知る実習に来ます。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!



事前申込み必要

## わいわい育児トークン



「パートナーとのコミュニケーション」  
をテーマに講師を交えてお話を。

日時: **9月27日(金) 10:00~11:00**

講師: 濱田 格子さん  
(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)

申込み: **9月6日(金)より**

すこやかプラザ  
TEL 06-6418-3463

場所: 多目的ホール | 参加費: 無料

## すこやか元気アップ講座 ミニ



日時: **9月19日(木) 10:30~11:00**

内容: スタッフと一緒に、椅子に座ってできる体操や  
口腔体操、ラジオ体操をします。

対象: 50歳以上の方 / 定員: 10人 (申込先着)

申込み: **受付終了**

コンサート開催のため  
13:00-16:00は  
パルを閉室します!

## みんなのコンサート

~クラリネットと楽しむ音楽の散歩道~

日時: **9月14日(土) 14:00~15:00**

出演: 山本聡美(やまもと さとみ)  
山口真希(やまぐち まき)  
西本彩香(にしもと あやか)  
吉本沙矢(よしもと さや)



プロのクラリネット奏者によるカルテット。  
幅広いジャンルのプログラムをお届けいたします。

~演奏予定曲~

リトル・マーメイドより「アンダー・ザ・シー」  
川の流れのように 他

対象: どなたでも / 定員: 50人 (申込先着)

申込み: **9月6日(金)より**

すこやかプラザ  
TEL 06-6418-3463

## 尼崎市主催の事業

### 1歳からのむし歯予防教室



日程: **9月9日(月) 14:00~15:00**

内容: 【お話】 今日からできるむし歯予防と  
大人のお口のケア  
【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

対象: 市内在住の1歳以上の幼児とその保護者  
(概ね3歳まで)

定員: 10組程度 (申込先着)

場所: 保健所集団指導室

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

### 親子で楽しむ 離乳食講習会

いっしょに学びます



日程: **9月26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)

定員: 18組 (申込先着)

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

## 新米ママセミナー

日程: **9月10・17・24日(火) \*受付期間終了**

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 誕生月の  
スタッフを  
紹介します!

- ① ニックネーム
- ②好きなもの・こと

- ③ 特技
- ④ 尼崎のおすすめスポット

9月生まれ  
は2人です!



高齢者支援・  
世代間交流事業担当  
かわもと りかこ  
河本 里佳子



- ① りか・時々かわちゃん
- ② リラックスヨガ
- ③ 料理
- ④ 元浜緑地  
自然にふれながらゆっくり過ごせます。  
子どもの遊び場も充実◎

パル・とんとん  
担当  
たけむら ともこ  
武村 友子



- ① ともちゃん・武村さん
- ② 韓国、中国のドラマを観ること
- ③ 字幕のドラマを1.5倍速で観る
- ④ 元浜緑地  
夏は水遊びができる。芝生いろいろな遊具があって楽しい。

# すこやか 情報局

## 事業報告(Instagramより)



8/3(土)・4(日)  
「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！を開催しました😊

毎年1回開催している、手作りの布の絵本やおもちゃで遊べるイベントです👍

今回は会場が狭いため、座って楽しめるように、パーツをはずして遊べる絵本をたくさん集めました📖  
子どもも大人もゆったり楽しんでもらえたようでよかったです!

絵本以外では  
恐竜ランド  
バーベキュー  
むけるくだもの  
魚釣り🐟  
ひよこのかくれんぼ🐣  
などは毎回とっても人気!



尼崎マップ🗺️は尼崎を走る各線の車両🚆があるので、電車好きの子どもたちがとっても喜んでいました😊

協力グループの1つ、ふぁーファーさんの提案で、七夕の短冊に願い事を書いて吊るすとお土産をもらえるコーナーも🎋

1か月遅れの七夕飾りが、願い事でいっぱいになりました🌟

2日間で、のべ200人以上の方が参加してくれました！  
楽しすぎて全然お家に帰ってくれなかったという嬉しい感想も😊

参加してくれたみなさん、協力グループのみなさん、今年もありがとうございました😊

- #布の絵本とおもちゃであそぼう
- #布おもちゃ
- #尼崎市立すこやかプラザ
- #すこやかプラザ
- #すこやかプラザ尼崎
- #フェスタ立花 #子育て #尼崎



## 尼崎市立すこやかプラザ

指定管理者 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)

🚶 南館周囲に民間駐輪場あり(有料)

すこやかプラザ  
公式SNS



←LINEは告知  
Facebook  
は報告→  
が中心です。



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!!

