

# みずどう 2月号 センターだより

2023年2月1日発行  
尼崎市立地域総合センター水堂  
尼崎市水堂町2丁目35番1号  
電話 06-6436-8681  
FAX 06-6436-8885

## 講演会

～ 人権問題シリーズ 第3弾 ～

### テーマ 『ヤングケアラーの方々の現状』

開催日：2月9日(木)

時間：午後2時～3時30分

場所：地域総合センター水堂 本館 集会室

講師：【当事者】原田 伊織（はらだ いおり）さん

【事務局・支援者】森田 香陽（もりた かよ）さん

内容：ヤングケアラーとは、法令上の定義はありませんが、一般に、本来、大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを、日常的に行っている「子ども」とされています。実際にその当事者となった方と、その支援者の方に、お話をしていただきます。

対象者：どなたでも

参加費：無料

申込み：不要（当日、直接お越しください）



## ハートフル・シネマ

### 人権啓発映画 『バースデイ』

作品テーマ 性の多様性を認め合う  
～誰もが自分らしく生きられる社会をめざして～

開催日：2月16日(木)

時間：午後1時30分～3時30分

場所：地域総合センター水堂 本館 集会室

講師：人権教育指導者（社会教育課派遣）

内容：性の在り方は多様で、一人ひとりの人権に関わることであるため、性的少数者の存在や悩みに気づくことが大切です。この作品を性的少数者について理解するきっかけとし、その多様性を認め互いの人権を尊重することは、すべての人が自分らしく生きていける社会につながっていきます。そのような社会の実現を目指すことを目的として制作されました。

対象者：どなたでも

参加費：無料

申込み：不要（当日、直接お越しください）



## いきがい教室

### 但馬地方（コウノトリの郷・生野銀山）へ

開催日：3月16日(木)

時間：午前8時30分～午後5時30分（予定）

集合場所：地域総合センター水堂 分館前

目的地：コウノトリの郷・生野銀山

定員：35名（お申込み多数の場合は、抽選となります）

参加費：お一人2,400円（昼食費・保険料）

受付期間：2月20日(月)～3月6日(月)：平日9時～17時

申込方法：お申込みは、地域総合センター水堂 本館まで、お越しください。

電話での受付はできません。

お願い：必ずマスク着用でのご参加をお願いします。体調が思わしくない場合、また熱（37.5度以上）がある方は、参加をご遠慮ください。

※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。ご了承ください。



コウノトリの郷



生野銀山

## 令和5年度 活動団体登録説明会

開催日時：2月13日(月) 午前10時～  
2月14日(火) 午後2時～  
2月15日(水) 午後6時～

場所：地域総合センター水堂 本館

内容：登録要件、登録メリットなど

所要時間：約1時間（※代理出席も可能です。必ず出席してください。）

現在、登録して利用されている団体も、【年度ごとに更新】が必要です。  
※他の施設や他のセンターの更新手続きは、こちらでは出来ません。  
該当する施設において、個別に更新手続きをお願いします。

◆ご注意！◆

期間内に更新手続きが行われない場合は【1年間】再登録できなくなります。

## なんでも相談室



困りごと、悩みごと、心配ごと、どんな小さな事でも相談に来てください。  
お話するだけで、気が楽になる事もあります。

# 令和5年度【講座】参加者大募集

## ラジオ体操

映像に合わせて  
一緒に体を動かしましょう！

**日 程**：4月3日～R6年3月29日  
土・日・祝・年末年始はお休み  
**時 間**：午前9時～9時30分  
**場 所**：分館 サークル室  
**対 象 者**：市内在住の成人の方  
**持 ち 物**：動きやすい服装、お茶お水、タオル  
**募 集**：10名（申込先着順）

## なかよしキッズ広場

ルールを守って楽しく遊び・勉強しましょう！

**日 程**：4月3日～R6年3月29日  
土・日・祝・年末年始はお休み  
**時 間**：午前10時～午後5時  
**場 所**：分館  
子どもルーム・多目的ホール  
**対 象 者**：市内在住の小学生・中学生  
**持 ち 物**：宿題、筆記用具など  
※申込みが必要です！

## うたおう会

懐かしい曲、歌謡曲を楽しく歌って  
心身の健康をはかりましょう！

**日 程**：4月8日～R6年3月23日  
第2・第4土曜日（祝日年末年始休み）  
**時 間**：午前11時～12時  
**場 所**：分館 サークル室  
**対 象 者**：市内在住の成人の方  
**募 集**：12名（申込先着順）

## 健康教室

音楽の力で楽しく心身の健康と向上を  
はかりましょう！

**日 程**：4月7日～R6年3月15日  
第1・第3金曜日（祝日年末年始休み）  
**時 間**：午後2時～4時  
**場 所**：分館 多目的ホール  
**対 象 者**：市内在住の成人の方  
**募 集**：35名（申込先着順）

## 手話教室

みんなで一緒に  
手でお話しましょう！

**日 程**：4月3日～R6年3月25日  
毎週 月曜日（祝日年末年始休み）  
**時 間**：午後1時30分～3時30分  
**場 所**：本館 集会室  
**対 象 者**：市内在住の成人の方  
**募 集**：35名（申込先着順）

## 書道教室

字の上達や、集中力・持続力の向上に！

**日 程**：4月11日～R6年3月26日  
第2・第4火曜日（祝日年末年始休み）  
**時 間**：午後6時30分～8時30分  
子どもの部：前半 大人の部：後半  
**場 所**：本館 教室C  
**対 象 者**：子どもの部：小学校2～6年生  
大人の部：中学生以上  
**持 ち 物**：習字道具一式・半紙  
**募 集**：子ども・大人各12名（申込先着順）

## そろばん教室

計算力や集中力、右脳の活性化など  
さまざまな脳力が養われます！

**日 程**：4月3日～R6年3月28日  
毎週 月・木曜日（祝日年末年始休み）  
**時 間**：午後6時～7時  
**場 所**：本館 集会室  
**対 象 者**：市内在住の小学1年生以上の方  
**教 材 費**：年間1,000円必要  
**持 ち 物**：そろばん、えんぴつ（短いもの）  
**募 集**：20名（申込先着順）

## キッズ英会話教室

みんなで英会話を楽しみましょう！

**日 程**：4月4日～R6年3月26日  
毎週 火曜日（祝日年末年始休み）  
**時 間**：小学3・4年生：午後5時～6時  
小学5・6年生：午後6時～7時  
**場 所**：本館 教室B  
**対 象 者**：市内在住の小学3～6年生の方  
**持 ち 物**：筆記用具、お水お茶等（水分補給用）  
**募 集**：各コース10名（申込先着順）

# 令和5年度【講座】参加者大募集

## ヨガ教室

呼吸法とやさしいヨガで、  
心と体をリフレッシュしましょう！

**日 程**：4月11日～R6年3月26日  
第2・第4 火曜日（祝日・年末年始休み）  
**時 間**：第1部：11時～11時45分  
第2部：13時30分～14時15分  
**場 所**：分館 多目的ホール  
**対 象 者**：市内在住の成人の方  
**持 ち 物**：タオル、お水お茶等（水分補給用）  
**募 集**：第1部：20名（申込先着順）  
第2部：20名（ " " ）

## パソコン教室

マウスやキーボードなどの  
基本的な操作を習得しましょう！

**日 程**：4月5日～6月28日  
毎週 水曜日（祝日休み）  
**時 間**：午後1時30分～3時30分  
**場 所**：分館 パソコンルーム  
**対 象 者**：市内在住の成人の方  
**持 ち 物**：筆記用具、お水お茶等（水分補給用）  
**募 集**：6名（申込が定員超過の時は抽選）

## コロナに負けない体づくり教室

座ってできる簡単なトレーニング  
ストレッチ体操です！

**日 程**：4月7日～R6年3月29日  
毎週 金曜日（祝日・年末年始休み）  
**時 間**：午前11時～12時  
**場 所**：分館 多目的ホール  
**対 象 者**：市内在住の40歳以上の方  
**持 ち 物**：動きやすい服装  
タオル、お水お茶等（水分補給用）  
**募 集**：40名（申込先着順）

## 高齢者 いこいの場

ほっと一息、くつろいでいきませんか？  
お一人でも、ご友人と一緒にでも、のんびりと過ご  
しませんか？ そんな場所を提供しています。

**日 程**：4月3日～R6年3月29日  
（土・日・祝・年末年始は休み）  
**時 間**：午前10時～午後5時  
**場 所**：分館 和室  
**対 象 者**：市内在住の高齢者の方

## 令和5年度 講座のお申込み

本館 窓口までお越し頂き、申込書への記入をお願いします。

※ 電話での受付はいたしません。

※ 前年度に受講された方も、新たにお申込みが必要です。

上記それぞれの講座の【お申込み期間】は、

【 2月20日(月) ～ 3月10日(金) 】となります。

詳しくは、地域総合センター水堂 本館まで、お問い合わせください。

電話 ☎ 06-6436-8681

## 【そろばん教室】のお手伝いを募集します！

**日 時**：毎週 月曜日・木曜日  
午後6時～7時  
**場 所**：地域総合センター水堂 本館  
**対 象 者**：市内在住の方  
**募 集**：1名

※ 詳しくは、地域総合センター水堂 本館までお問い合わせください。

電話：06-6436-8681

「そろばん」出来なくてもOKです。

## 【 地域と人権 】 つながりが生む地域の支え合い

地域では、さまざまな人権問題が日常的な場面で起こっています。それらを改め、みんなが笑顔で暮らせるよう「人権文化」あふれる社会を築いていくことが重要です。

特に子どもたちにとって、地域は思いやりの心や自立心を育み、社会性などを体験的に学ぶ場として重要な役割を担っています。

日本では社会産業構造の変化とともに都市化が進み、核家族化が顕著になり、地域社会における人々の結びつきが弱くなっています。

近隣同士であっても、お互いに無関心な状況にあり、かつては見られなかった「高齢者の孤独死」・「いじめ」・「児童虐待」・「外国人とのトラブル」といった出来事が起き、社会問題になっています。

また、阪神淡路大震災を経験した私たちは、復興の歩みの中で、人と人のつながりや、地域での支え合いの重要性を学びました。そして東日本大震災の被災者への支援を通して、改めてその大切さが分かりました。

これらの震災で教えられた「共に生きる」ということをもとに、誰もが安全で安心して暮らせる地域づくりを進めていく必要があります。



## 水堂保育所です!

子育て Q&A ~こんなときどうする?~

地域子育て支援のお知らせ

「眠る」編



♥ Q. 眠たいのになかなか寝てくれません。

A 運動不足、空腹、おむつかぶれなどでイライラして眠れなかったりします。また、眠る直前までテレビを見せたり、活動的な遊びをしたりするのもやめましょう。昼間に公園に行ったり、散歩をしたりなどしっかり運動することも大切です。あせらずゆったりとした気持ちでいきましょう。

♥ Q. 夜泣きで困っています。

A 医学的な原因ははっきりとしていません。発育期の赤ちゃんが睡眠のリズムを作っていくためのものであり、病気ではないので、成長するにつれて治っていきます。

まずは、抱っこして安心させてから、やさしく言葉をかけてあげましょう。眠たくて辛いと思いますが、イライラせずにおおらかな気持ちでいるようにしましょう。パパに手伝ってもらうのも一つの方法です。

~子育てサポートブック ama えんぼうより~

☆ 保育所では育児相談も行っています。気軽に話しに来られませんか。



園庭開放しています! 🌱「のびのび」🌱

毎週 火・水・木曜日 10:30~12:00 雨天 中止

保育所の園庭で遊びませんか?

※ 新型コロナウイルス感染状況により予定を変更または中止することがあります。

詳しくは保育所に問い合わせください。体調不良のときは、ご利用をご遠慮ください。



問い合わせ先 水堂保育所 06-6436-8680



# 2月の予定



当センターの事業は、**開始2時間前**の時点で、**尼崎市に【大雨】【洪水】【暴風】などの警報が発令されている場合、中止**となります。

日	月	火	水	木	金	土
			1 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>分</b> パソコン教室 午後1時30分～	2 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	3 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>分</b> 体づくり体操 午前11時～ <b>分</b> 健康教室 午後2時～	4  <b>お休み</b>
5 <b>お休み</b>	6 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 手話教室 午後1時30分～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	7 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 書道教室 午後6時30分～	8 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 糸かけ教室 午前10時～ <b>分</b> パソコン教室 午後1時30分～	9 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	10 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>分</b> 体づくり体操 午前11時～	11  <b>お休み</b> 建国記念の日
12 <b>お休み</b>	13 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 登録団体説明会 午前10時～ <b>本</b> 手話教室 午後1時30分～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	14 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 登録団体説明会 午後2時～ <b>本</b> キッズ英会話 午後5時～	15 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>分</b> パソコン教室 午後1時30分～ <b>本</b> 登録団体説明会 午後6時～	16 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> ハートフルシネマ 午後1時30分～ <b>分</b> ヨガ教室 午後1時30分～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	17 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>分</b> 体づくり体操 午前11時～ <b>分</b> 健康教室 午後2時～	18
19 <b>お休み</b>	20 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 手話教室 午後1時30分～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	21 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 書道教室 午後6時30分～	22 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 糸かけ教室 午前10時～ <b>分</b> パソコン教室 午後1時30分～	23  <b>お休み</b>  <b>天皇誕生日</b>	24 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>分</b> 体づくり体操 午前11時～	25 <b>分</b> うたおう会 午前11時～
26 <b>お休み</b>	27 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> 手話教室 午後1時30分～ <b>本</b> そろばん教室 午後6時～	28 <b>分</b> ラジオ体操 午前9時～ <b>本</b> キッズ英会話 午後5時～			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>保</b> 保育所園庭開放「のびのび」            毎週 火・水・木曜日            午前10:30～12:00            雨天中止            新型コロナウイルス感染状況により予定を変更または中止することがあります。         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">           新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。         </div>	

## ハートフル・シネマ【バースディ】2月16日(木) 13:30～15:30



ホームページ  
<https://mizudou.jp>



Twitter

@center\_mizudou



LINE

@179zuwqk



Instagram

centermizudou



**本** : 本館  
**分** : 分館  
**保** : 保育所



自動体外式除細動器

# AED

センター本館・分館  
受付に設置しています

バス停①: 南武庫之荘4丁目

バス停②: 水堂

尼崎市立地域総合センター水堂 指定管理者 一般社団法人水堂総合センター運営委員会