

## みずどうセンターだより

☎ 06-6436-8681  
FAX:06-6436-8885

在宅栄養士会による

### 男の料理教室

■ 日時：6月24日(土)  
午前9時～午後12時

■ 対象：市内在住の男性

■ 材料費：1000円

■ 定員：10名(※申込み先着順)

■ 場所：地域総合センター水堂 本館 集会室

#### 当日の献立

- ・簡単！ピリ辛生春巻き
- ・麻婆茄子炒め
- ・豆腐と海老のとろみスープ



申込み期間：6月5日(月)～16日(金) 午後5時〆切

### 押し花アート講座

講師：Kaori さん

■ 日時：7月6日(木)  
午前10時～午後12時

■ 対象：尼崎市在住の方

■ 材料費：800円

■ 定員：40名(※申込み先着順)

■ 場所：地域総合センター水堂 本館 集会室



申込み期間：6月5日(月)～6月23日(金) 午後5時〆切

# 講演会のお知らせ

## 「外国にルーツを持つ人々の 現状とコミュニケーション」

講師      こんぺいとう      代表  
            金子 智子      氏

■ 日時:6月21日(水)  
午後3時~午後4時

※SDGsポイント付与事業

■ 場所:地域総合センター水堂  
本館 集会室



■ 参加費:無料

■ 定員:20名  
※申込み先着順

申込み期間:6月5日(月)~6月16日(金)

## アロマ教室

講師      市川 容子      氏

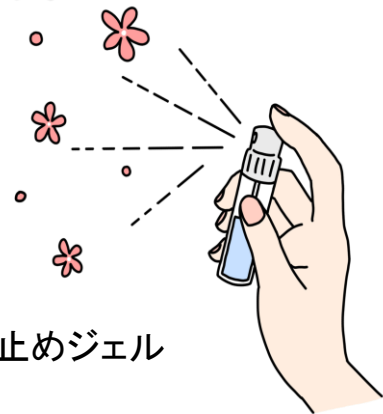
■ 日時:7月13日(木)  
午後1時30分~午後3時

■ 場所:地域総合センター水堂  
本館 集会室

■ 内容: 虫よけスプレー&かゆみ止めジェル

■ 材料費:700円      定員:20名      ※申込み先着順

申込み期間:6月26日(月)~7月6日(木)



# 6月の講演予定

※SDGsポイント付与対象事業

## そのサプリ、 薬との相性は大丈夫？

- 日時:6月15日(木)  
午後2時～午後3時30分
- 内容:薬の飲み合わせについて
- 講師:岡本 航策 氏  
株式会社ジャパンファーマシー

## 認知症サポーター 養成講座

- 日時:6月29日(木)  
午後1時30分～午後3時
- 内容:認知症の人への接し方を学び  
理解を深める。
- 講師:立花南地域包括支援センター職員

## 女性の人権を守ろう

令和5年度 啓発活動強調事項

尼崎市教育委員会 編「あけぼの」より抜粋

家庭や職場における男女差別や、女性に対する性犯罪や言葉の暴力など様々な人権問題が発生しています。誰もがお互いの立場を尊重して協力し合えるよう、この問題についての関心と理解を深めていくことが必要です。



# 水堂保育所です!

地域子育て支援のお知らせ



食べることは栄養をとるだけでなく、生活の基本です。子どものいろいろなことに対する意欲につながります。一緒に楽しく食べて、すくすく元気な心と体を育てましょう。



ワンポイント

## 子育て



♡ 食べたい気持ちを大切に  
最初は、「あーん」と口をあけて食べさせてもらっていた赤ちゃんも、自分で手を出して食べてみたくなります。「自分で食べたい」という気持ちを大切に、手づかみで食べさせてあげましょう。

♡ 遊びはじめたら「ごちそうさま」  
1歳を過ぎると自分の意思をはっきりと出すようになり、食事中にお皿をたたき、立ち上がっておもちゃで遊ぶといった「遊び食べ」やいろいろな味がわかるようになり「好き嫌い」に悩まされるようになります。遊びはじめたらお腹もある程度満たされたと考えて「ごちそうさまです?」と聞いて、切り上げましょう。

♡ かむ力を育てる  
2歳を過ぎると奥の歯も出てきて、3歳までには上下の乳歯が20本生え揃います。しかし、まだ大人と同じ調理方法では、薄切り肉や葉物の野菜もうまく食べられません。かむ力をつけるためには、大人の食事よりも軟らかめにして「噛んで食べる」ことのおいしさを体験させてあげましょう。

～子育てサポートブック amaえんぼうより～



問い合わせ先 水堂保育所 06-6436-8680





# 6月の予定



当センターの事業は、開始2時間前の時点で  
尼崎市内で「**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
休館日				1 子：そろばん教室	2 高：体づくり教室 高：健康教室	3 休館日
4 休館日	5 大：手話教室 子：そろばん教室	6 子：キッズ英会話 子：子ども学習教室	7 大：パソコン教室	8 子：そろばん教室	9 高：体づくり教室	10 大：うたおう会
11 休館日	12 大：手話教室 子：そろばん教室	13 大：水彩画教室 大：ヨガ教室 子：キッズ英会話 子/大：書道教室 子：子ども学習教室	14 大：パソコン教室	15 子：そろばん教室 講：講演会	16 高：体づくり教室 高：健康教室	17 休館日
18 休館日	19 大：手話教室 子：そろばん教室	20 子：キッズ英会話 子：子ども学習教室	21 大：パソコン教室	22 子：そろばん教室	23 高：体づくり教室	24 大：うたおう会
25 休館日	26 大：手話教室 子：そろばん教室	27 大：水彩画教室 子：キッズ英会話 子/大：書道教室 大：ヨガ教室 子：子ども学習教室	28 大：パソコン教室	29 子：そろばん教室 講：講演会	30 高：体づくり教室	

子：子ども向け講座 大：大人向け講座 高：高齢者向け講座 講：講演会

自習室は平日の9：00～21：00の間利用可能

※【18歳以下】午後5時まで【18歳以上】午後9時まで



① 南武庫之荘4丁目 ② 水堂町4丁目



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

センターへのお問合せは下記まで

☎ 06-6436-8681

FAX 06-6436-8885



<https://mizudou.jp>

地域総合センター水堂

検索

ホームページへGO