みずどうセンター だより　5月号

発行2024.5.1
尼崎市立地域総合センター水堂
☎ 06-6436-8681
06-6436-8885

5月10日(金)まで

残された家族の負担軽く
元気なうちに何ができる

生前整理、遺品整理「家じまいの作法」
～遺品整理のプロが見た現場から～

最近、マスコミなどで取り上げられることの多い「生前整理」や「遺品整理」。社会に認知される前から、この仕事に取り組んできた業界の第一人者の屋宜明彦(やぎ・あきひこ)さんを招き、遺品整理にまつわる逸話や現場での経験談を聞かせていただきます。そして、残された家族に負担をかけないようにするためには、元気なうちに何をしたらよいか、などの提言をいただきます。


屋宜明彦さん

人権啓発講演会　5月16日(木)

日　　時：令和６年５月１６日（木）午後２時～３時半
場　　所：地域総合センター水堂　本館　集会室
講師所属：(株）スリーマインド代表取締役
　　(一社）心結（しんゆう）代表理事
聴講無料、要申し込み　申込受付 5月10日(金)まで

あま咲きコイン付与対象




実際の作業風景

人権啓発講演会　6月20日(木)

申込受付　5月20日(月)～6月14日(金)

いのちの大切さを考える
～子どもたちを被害者にも加害者にもさせないために～

少年犯罪被害当事者のお話を通して、いのちの大切さ、犯罪被害者や家族の人権について理解を深めます。また、子どもたちが被害者や加害者にならないようにするために、周りにいる大人たちが何をしたらよいのか、お話ししていただきます。

日　　時：令和６年６月２０日（木）午後３時～
場　　所：地域総合センター水堂　本館　集会室
講　　師：一井　彩子さん
　　少年犯罪被害当事者の会
聴講無料、要申し込み

あま咲きコイン付与対象

カラスの被害に注意しましょう



毎年３月から７月ごろにかけてカラスによる人への威嚇・攻撃などが多く見られようになります。これは子育て中の親鳥がヒナや卵を守るために行っているものです。また、収集前の生ごみを食べる姿も増える傾向にあります。市役所へのカラスの相談件数も増え、約半数はごみの散乱被害だそうです。

ごみの出し方を工夫して 被害を減らしましょう



- 生ごみを減らす　・ごみを出す時間を守る
- 防鳥ネットを利用する　・ごみ箱に入れる
- ごみの周りを覆う

できる対策をして街の美化に努めましょう

ＱＲコードを読み取ると市のホームページの情報を見ることができます。

カラスの被害が増えています	ごみの出し方の工夫	防鳥ネットの効果的な使い方	カラスを学ぼう	有害鳥獣の捕獲について

【注意】野生のカラスは「鳥獣保護管理法」により原則的に捕獲等は禁止されています。しかし、身体への危険が予測されたり、生活環境などの被害が発生している場合には、市農政課（電話: 06-6489-6542）へご相談ください。

出典：尼崎市公式ホームページ https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/

短期講座 料理教室　6月5日(水)

申込受付　5月20日(月)～31日(金)

初夏の簡単健康ごはん

男性の方でも簡単に調理できる栄養たっぷり、口当たりあっさりの料理でスタミナをつけましょう！！



①野菜たっぷりとりつくね
②くずしじゃがいものコーンスープ
③なすのそうめん風
④かぼちゃとアボカドのツナサラダ
⑤あずきゼリー

定員　10人（先着順）

日　時：６月５日（水）
　　午前１０時～午後１時（予定）
場　所：地域総合センター水堂
　　本館　料理教室
講　師：斧田　清美さん
受講料：８００円（食材、調味料代）
　　※当日、講師にお渡しください。
持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ）

要申し込み

人権について考えよう(2)

令和5年　公益社団法人 尼崎人権啓発協会
人権啓発テキスト「人権スタディガイド」より抜粋

人には違いがある

人にはそれぞれ、違い＝「個性」があります。人それぞれの「個性」がいかされて社会ができています。必要とされていない人などはいませんし、誰かが優れていたり劣っていたりするわけでもありません。

わたしたちは、そうした多様な「個性」を持った人たちの中で暮らしているにもかかわらず、時として他の人と出会ったときに、違いにとまどったり、違いを恐れたり、また、間違った認識や噂にふりまわされ忌み嫌い、違いから逃げ出してしまうことがあります。しかし、違いと向き合うことを避け続けていると、永久に違いを受け止めることや知る機会を逃がしてしまいます。他の人との新たな出会いは多様な「個性」を見つけ出し、自らの人間性を深めるチャンスであると考える発想が必要です。

受講生募集中

定員を満たしていない各講座の受講者を随時募集しています。いずれも若干名ですので、空き人数などは当センターまでお問い合わせください。すでに満員になっている場合もあります。

- 手話教室（初級・中級）　・健康教室
- キッズ英会話教室（小学３・４年生）

なんでも相談室

困りごと、悩みごと、心配ごと、どんな小さなことでも相談にきてください。お話するだけで、気が楽になることもあります。お電話でも結構です。

※個人情報は厳守します。



水堂保育所です！



地域子育て支援のお知らせ



★　子育てワンポイントアドバイス　「食べる」　★



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。

赤ちゃんのペースで

離乳食が思い通りに進まないのは、よくあることです。食べた量や食品の数にとらわれず、食事は楽しいという体験を積み重ねていきましょう。

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し、手づかみで食べさせてあげましょう。

こんなときどうしたらいいの？

Q. 好きな物しか食べず、野菜を食べてくれません。どうすればいいですか？

A. 自己主張がはっきりしてくると、食事の場面でもその子らしさが出るようになります。嫌いな食べ物も、「嫌い」と決めつけず、スープやみそ汁に入れる、星や花の型抜きにする、お弁当箱に入れるなど、工夫して食卓に出してみましょう。「ほうれん草やピーマンを食べると力が強くなるんだよ」といった話をさりげなくしてみるのも効果的です。

～子育てサポートブック　amaえんぼう　より～

園庭開放しています！　「のびのび」

毎週　火・水・木曜日　　10:00～12:00　　雨天　中止

※　保育所の行事等の都合により変更または中止になる場合があります。
詳しくは保育所に問い合わせください。子どもさんの身長や体重も測れます。



保育所の園庭で遊びませんか？

問い合わせ先　水堂保育所　☎06－6436－8680

5月の予定

当センターの事業は、開始2時間前の時点で
尼崎市内に「警報」が発令されている場合、中止となります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
29	30	1	2	3	4	5
	本館 分館	ラジオ体操	ラジオ体操 そろばん教室	祝日 休館日	休館日	休館日
6	7	8	9	10	11	12
祝日 休館日	ラジオ体操 キッズ英会話教室	ラジオ体操	ラジオ体操 そろばん教室	ラジオ体操 体づくり教室	うたおう会	休館日
13	14	15	16	17	18	19
ラジオ体操 手話教室(中級) そろばん教室	ラジオ体操 水彩画教室 初級ヨガ教室 キッズ英会話教室 書道教室	ラジオ体操	ラジオ体操 人権啓発講演会 そろばん教室	ラジオ体操 体づくり教室 健康教室	休館日	休館日
20	21	22	23	24	25	26
ラジオ体操 手話教室(初級) そろばん教室	ラジオ体操 キッズ英会話教室	ラジオ体操	ラジオ体操 そろばん教室	ラジオ体操 体づくり教室	うたおう会	休館日
27	28	29	30	31	1	2
ラジオ体操 手話教室(中級) そろばん教室	ラジオ体操 水彩画教室 キッズ英会話教室 書道教室	ラジオ体操	ラジオ体操 そろばん教室	ラジオ体操 体づくり教室		

なかよしキッズ広場やってるよ！



毎日午前10時～午後5時まで分館「子どもルーム」
と「多目的ホール」を開放しています。
学習や遊びの場として活用してください。
ご利用には保護者による申し込みが必要です。



水堂きっずくらぶ「こども食堂」

【活動日】毎月第2・第4土曜日
10:00～12:30

・食事の受付時間は11:15～11:45の間です
・メニューは日によって変わります(60食限定)
・こどもは無料、18歳以上は一食300円
※アレルギーがある人はスタッフに伝えてください

お問い合わせ　代表の永田さん　090－3160－7602

地域総合センター水堂

〒661-0026　尼崎市水堂町2-35-1
TEL　06-6436-8681　FAX　06-6436-8885
E-mail：info8681@mizudou.jp

【開館日】◎月～金曜日　9:00～21:00
◎第2・4土曜日　9:00～17:00
【休館日】第1・3・5土曜日、日曜日・祝祭日

https://mizudou.jp
地域総合センター水堂　検索

発行元：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