みずどうセンターだより　6月号

発行2024.6.1
尼崎市立地域総合センター水堂
☎ 06-6436-8681
06-6436-8885

人権啓発講演会　6月20日(木)

定員になり次第締切

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
定　員：４０人

聴講無料、要申し込み



あま咲きポイント付与対象

短期講座 料理教室　6月5日(水)

定員になり次第締切

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





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）

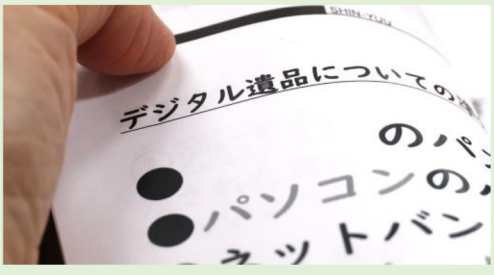
要申し込み

定員　10人(先着順)

事業実施報告　人権啓発講演会「生前整理」　5月16日







残された家族の負担を軽くするため、生きているうちに何ができるかーー。

株式会社スリーマインド代表取締役の屋宜明彦(やぎ・あきひこ)さんにお越しいただき、「生前整理」「遺品整理」などについてお話しいただきました。個別の事例なども交えながら、「大切なのは体が動くうちに少しずつでも整理していくこと」と説明。最近増えている「デジタル遺品」についても、パスワードを記録しておくことなどの重要性を説かれました。業者選びのポイントなど、具体的なアドバイスもあり学びの多いひとときとなりました。

夏休みのイベント決まりました

●７月３１日㈬ 夏まつり
ゲーム４種（予定）のほか、かき氷やポップコーンがあります

●８月８日㈭ 子どもの社会見学
県広域防災センター（三木市）やバンドー神戸青少年科学館（ポートアイランド）へ行きます

●８月１５日㈭ 世代間交流「スポーツ吹矢」

●８月２０日㈫ レンゴー(株)の「段ボールおもしろ授業」
レンゴー(株)の方から段ボールの製造やリサイクルを学び、ペン立てを作ります

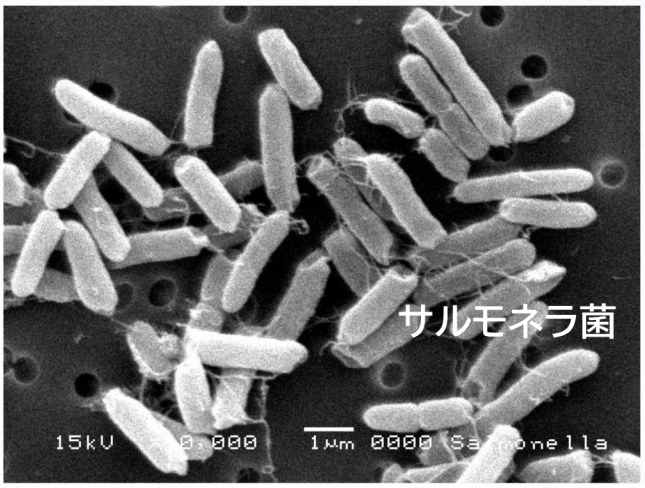
●８月５日(月)～９月５日(木)平和パネル展「よみがえる沖縄　１９３５」

詳しくは「センターだより７月号」やホームページでご確認ください。

食中毒に注意しましょう

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。

その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。例えば、O157やO111などの場合は、７～８℃ぐらいから増殖し始め、35～40℃で最も増殖が活発になります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。





細菌による食中毒を予防するためには、

細菌性食中毒予防の3原則

- **細菌を食べ物に「つけない」**
- **食べ物に付着した細菌を「増やさない」**
- **食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」**

という３つのことが原則となります。

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。

- **手話教室（初級、中級）**
- **健康教室　・体づくり教室**
- **キッズ英会話教室（小３・４、小５・６）**



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。

国際的な人権保障とは(1)

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

国際連合では、人権の尊重が平和を守ることと密接な関係にあり、差別を撤廃し人権を確立することが恒久平和に通じるとしており、人権を国際的な問題ととらえ、人権についての国際的な共通の基準をつくりました。その最初の成果が、1948(昭和23)年12月10日に第3回総会において採択された「世界人権宣言」です。そして、1950(昭和25)年の第5回総会において、12月10日を「人権デー(Human Rights Day)」として、世界中で記念行事を行うことが決議されました。

世界人権宣言の意味とは

「世界人権宣言」は、前文と30の条文からなり、誰もが自由であることにより保障される(第1条～第20条)、参政権(第21条)、国家や地方自治体の関与によって保障される社会権(第22条～第27条)が規定されており、第29条では、他人の権利及び自由を尊重しなければならないことを定めています。

この宣言の考え方は世界各国の憲法や法律に取り入れられ、さまざまな国際会議の決議にも用いられ、世界各国に強い影響を及ぼしています。

国際人権規約とは

人権の問題は、第二次世界大戦以降、各国のみならず国際社会全体にかかわる重要な問題であるという考え方が一般的になってきました。

このような考え方から、法的な拘束力をもつ「国際人権規約」が1966(昭和41)年の第21回国連総会において採択されました。



水堂保育所です！

地域子育て支援のお知らせ



★　触れ合い遊びの紹介『 一本橋 』&「 おすわりやす 」　★

『 一本橋 』
対象：6か月くらいから
種類：くすぐり遊び

〈 歌詞 〉
♫　いっぽんばし　こちょこちょ
すべって　たたいて　つねって
かいだん　のぼって
こちょこちょこちょ

〈 遊び方 〉
① いっぽんばし　こちょこちょ
指を一本出して、子どもの手のひらを触る
② すべって　たたいて　つねって
子どもの手の平を滑らせたり、優しくたたいたりする
③ かいだん　のぼって
指を二本出して、子どもの手から肩につたっていく
④ こちょこちょこちょ
子どもの体を優しく、くすぐる



『 おすわりやす 』
対象：4か月から9か月
種類：わらべうた遊び





〈 歌詞 〉
♫　おすわりやす　いすどっせ
あんまりのったら　こけまっせ

〈 遊び方 〉
足を伸ばして座り、子どもをのせます。歌いながら膝を上下や左右にゆすり、歌い終わったら「どっすーん」と膝を広げて子どもをゆっくり落とします。

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

保育所の園庭で遊びませんか？



※　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。



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
27	28	29	30	31	1	2
	本館 分館	【ご注意】 ※健康教室の時間を変更します。 6月から14:00～15:30の１時間半となります。			休館日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
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 料理教室	ラジオ体操 そろばん教室	ラジオ体操 体づくり教室 健康教室	うたおう会	休館日
10	11	12	13	14	15	16
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 そろばん教室	ラジオ体操 体づくり教室	休館日	休館日
17	18	19	20	21	22	23
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 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	うたおう会	休館日
24	25	26	27	28	29	30
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	休館日	休館日

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