

# みずどうセンター だより 3月号

発行2025.3.1

尼崎市立地域総合センター水堂

☎ 06-6436-8681

📠 06-6436-8885

## 令和7年度 定例講座の受講生募集 受付開始 3月10日(月)～

受付開始日時: 3月10日(月)午前9:00～ 先着順に受付け、定員になり次第終了

お申込み方法: センター受付(本館)、FAX(06-6436-8885)

3月11日(火)午前9:00より、ホームページの申込みフォーム

からお申込みできます。 ※電話での受付けはできません 申込みフォーム



### 子ども向け定例講座

- ・書道教室
- ・そろばん教室
- ・キッズ英会話教室
- ・なかよしキッズ広場



※写真は令和6年度のものです

### 大人向け定例講座

- ・書道教室
- ・健康教室
- ・体づくり教室
- ・水彩画教室
- ・手話教室(初級・中級)
- ・うたおう会
- ・ラジオ体操
- ・高齢者いこいの場



受講料 無料

(教材費などの自費がかかる講座もあります)

募集講座 詳細は次頁をご覧ください

## 交通安全/特殊詐欺を防ぐための教室 3月12日(水)

日時: 令和7年3月12日(水) 14:00～15:30

場所: 地域総合センター水堂 本館 集会室

対象: 市内在住の成人/高齢者

内容: 講師の話やDVD視聴による自転車ルールとマナー、  
特殊詐欺にあわないための防犯対策など

講師: 尼崎市生活安全課・尼崎北警察署



参加費無料 / 申込不要

## 短期講座 料理教室 3月19日(水)

### 春の行楽弁当

【予定メニュー】

- ・桜押し寿司
- ・鶏のつくね焼き
- ・シュウマイ
- ・かき揚げ
- ・こんにゃくのおかか揚げ
- ・ピンチョス
- ・ポテトサラダ
- ・春色ミニどら焼き



日時: 令和7年3月19日(水) 10:00～13:00

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: 850円(食材費) ※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)

定員: 20名

募集開始: 3月3日(月)～

申込先着順 定員になり次第締切

# 令和7年度（令和7年4月～令和8年3月） 定例講座 受講生新規募集

講座名	日程	時間	場所	対象	定員 (先着順)
書道教室	4月8日～3月24日 第2・第4火曜	子どもの部 18:45～19:45	本館	小学2～6年生	12名
		大人の部 19:45～20:45	教室C	中学生以上	12名
そろばん教室	4月7日～3月30日 毎週月曜・木曜	18:00～19:00	本館 集会室	小学2年生～ 中学生 ※中学生は 経験者に限る	20名
キッズ 英会話教室	4月1日～3月31日 毎週火曜	小学3・4年生 17:00～18:00	本館	小学3・4年生	10名
		小学5・6年生 18:00～19:00	教室B	小学5・6年生	10名
手話教室	(初級) 4月7日～3月16日 第1・第3月曜	13:30～15:30	本館 集会室	成人	30名
	(中級) 4月14日～3月23日 第2・第4月曜				30名
水彩画教室	4月1日～3月6日 月1～2回火曜	13:30～15:30	本館 教室C	成人	10名
健康教室	4月4日～3月6日 第1・第3金曜	14:00～15:30	分館 多目的ホール	成人	20名
体づくり教室	4月4日～3月27日 毎週金曜	11:00～12:00	分館 多目的ホール	成人	40名
うたおう会	4月12日～3月28日 第2・第4土曜	11:00～12:00	分館 サークル室	成人	20名
ラジオ体操・ ストレッチ	4月1日～3月31日 月～金曜	9:00～9:40	分館 サークル室	成人	10名
なかよし キッズ広場	4月1日～3月31日 月～金曜	10:00～17:00	分館 子どもルーム 多目的ホール	小学生	★要登録
高齢者 いこいの場	4月1日～3月31日 月～金曜	10:00～17:00	分館 和室	高齢者	★要登録

※ 全て尼崎市在住の方が対象です。

※ 「書道教室」、「水彩画教室」、「そろばん教室」は教材費などの自費がかかります。

※ 「健康教室」はあま咲きコインの付与対象となります。

※ 各講座は定員割れの場合、開講をしない場合がありますので、予めご了承下さい。

※ 各講座の詳細はチラシ、ホームページでご確認いただくか、お問合せ下さい(電話:06-6436-8681)。

## 事業報告 ハートフルシネマ あなたのいる庭 2月6日



阪神・淡路大震災で家族を亡くした主人公と児童養護施設で暮らす子どもたちとの交流を描いた物語を上映しました。

上映後、映画の意図する課題や国連の子どもの権利条約についての講話があり、子どもの人権について改めて考える機会となりました。

## 事業報告 料理教室 ひなまつり料理 2月19日



春の訪れにちなんだ料理として、「ひなまつり料理」にチャレンジしました。15名の参加者全員が和気あいあいと“お内裏様/お雛様 飾り巻きずし”など5品を楽しく作りました。試食では、ひと足先にひな祭りの雰囲気味わいながら、地域の交流を一層深めることができました。

3月号

地域子育て支援

# 水堂保育所です!



★ 子育てワンポイントアドバイス 「眠る」 ★

子どもの健やかな成長のために、睡眠は大切なものです。生活リズムを整えるために早寝早起きの習慣をつけましょう。

### ♡ 赤ちゃんの睡眠サイクル ♡

昼夜の区別がついてくるのは3~4か月からです。8か月頃になると、午前と午後にお昼寝をして、夜中にまとめて眠るようになります。個人差はありますが、1歳を過ぎる頃には、午前睡が短くなるとともに、次第に午後の昼寝だけになっていきます。

### ♡ 睡眠のリズムを作ると… ♡

睡眠のリズムを作ると生活リズムがつきます。朝はだいたい7時頃には起こし、昼間は散歩に行ったり、おもちゃで遊んだりなど、楽しく過ごしましょう。

### こんなときどうしたらいいの?

- ♡ 眠そうにしている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もイライラして眠れなかったりします。また、寝る直前までスマホを見せたり、活動的な遊びをしたりすると気持ちが高ぶり、寝つけないので避けましょう。昼間に公園に行ったり、散歩をしたり、しっかりと運動することも大切です。焦らず、ゆったりとした気持ちで寝かしつけてみましょう。



~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

※ 詳しくは尼崎市のHPをご覧ください。保育所に問い合わせてください。

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



# 3月の予定



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
24	25	26	27	28	1	2
				本館 分館	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	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 初級ヨガ教室 水彩画教室 キッズ英会話教室 書道教室	ラジオ体操 交通安全/特殊詐欺 を防ぐための教室	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 料理教室	休館日	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 書道教室 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	休館日	休館日
31	1					
ラジオ体操 そろばん教室						

## 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。 ※個人情報厳守します。



## 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(ただし貸館の場合は除く)。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。



## 水堂きつずくらぶ 「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)
- ・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