

みずどうセンター だより 6月号

発行2025.6.1

尼崎市立地域総合センター水堂

☎ 06-6436-8681

📠 06-6436-8885

七夕まつり 6月24日(火)～7月7日(月)

短冊(たんざく)に願いを込めて。

だれでも願い事を書いた短冊を笹に飾ることができます。

本館・分館に短冊・筆記具を用意しています。

みんなで、笹に飾りつけてみませんか？

スタンプラリーもします。

期間:6月24日(火)～7月7日(月)

時間:平日 9:00～21:00

第2・4土曜日 9:00～17:00

場所:地域総合センター水堂 本館・分館各ロビー



人権啓発講演会 7月1日(火)

インターネット(SNS)と人権 ～加害者にも被害者にもならないために～

インターネットやSNSは、今や、私たちの生活に欠かすことのできないものになっています。一方で、私たちの人権やプライバシーの侵害につながる行為は後を絶たちません。インターネットやSNSで起こっている問題を知り、どのように、これらを使っていったら良いのか、学びませんか。

インターネットやSNSに馴染みのない方も、どうぞ、この機会にご参加ください。

日時:7月1日(火)14:30～16:00

場所:地域総合センター水堂 本館 集会室

講師:雁金 順一(かりがね じゅんいち)さん

兵庫県人権啓発協会 研修部



入場無料
申込不要



50コイン

あま咲き
コイン
付与対象

小学生 夏休みのイベント日程のお知らせ

楽しい夏休みイベントの日程が決まりましたので、お知らせします！

詳しい内容は、来月発行される「センターだより7月号」や、6月下旬頃
ホームページでお知らせします。



- 7月24日(木) 夏まつり 千本引き・輪投げなどのゲーム、かき氷・ポップコーン屋台など
- 8月 6日(水) こどもの社会見学 人と防災未来センター、バンドー青少年科学館を見学
- 8月20日(水) こどもの工作教室 乳飲料の空容器を使った夏休みの工作など
- お申込み期間 7月1日(火)～7月12日(土)定員オーバーの場合、抽選にて決定
- お申込み方法 センター受付(本館)、FAX(06-6436-8885)、ホームページ
※電話での受付は行いません。



6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
26	27	28	29	30	31	1
				本館 分館		休館日
2	3	4	5	6	7	8
ラジオ体操 手話教室（初級） そろばん教室	ラジオ体操 初級ヨガ教室 キッズ英会話教室	ラジオ体操 スマホ写真教室	ラジオ体操 薬膳料理教室 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
9	10	11	12	13	14	15
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 スマホ写真教室	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
16	17	18	19	20	21	22
ラジオ体操 手話教室（初級） そろばん教室	ラジオ体操 初級ヨガ教室 キッズ英会話教室	ラジオ体操 スマホ写真教室	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	休館日	休館日
23	24	25	26	27	28	29
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	うたおう会	休館日
30	セタまつり(本館・分館)					
ラジオ体操 そろばん教室	セタまつり / 7月7日まで					

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。



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、祝日



<https://mizudou.jp>

地域総合センター水堂

検索

事業報告 新規短期講座開講 スマホ写真教室 5月14日(水)

今年度5月から新たに短期講座「スマホ写真教室」を開講しました。

はじめに、スマホカメラの得意なこと、苦手なこと、日常生活の中でどのように利用すれば良いかなどの基本的な説明が行われました。

説明の後は、各自が自分のスマホで、持ち方やシャッターの切り方、撮影モードなどの操作を行い、おもちゃの撮影も交えながら、日頃、見逃していた便利な機能を学ぶことができました。



細菌が原因となる食中毒は夏場(6月から8月)に多く発生しています

「政府広報オンライン」より抜粋

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です

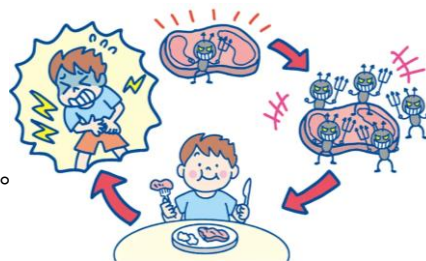
食中毒を引き起こす「細菌」の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

逆に、低温や乾燥した環境中で長く生存する「ウイルス」が原因となる食中毒は、冬場(11月から3月)に多く発生しています。

細菌とウイルスは食材や自分の手に

食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるか分かりませんが、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。

肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。



食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」

■つけない＝洗う！分ける！

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食物につけないよう、調理の前、生ものの処理の前後などこまめに手を洗いましょう。

■増やさない＝低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

■やっつける＝加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。



★ 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、お申込み時、すでに定員に達している場合があります。

- 手話教室 初級
- 書道教室 成人・中高生
- キッズ英会話 5・6年生
- 体づくり教室
- 水彩画教室



★ 公式SNSはじめました

地域総合センター水堂の公式SNSをスタートさせました。こちらのQRコードから、アクセスできます。

Instagram



CENTERMIZUDOU

LINE



X (Twitter)



ホームページ



高齢者の人権のこと 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

高齢者の権利を守るために

年を取るにつれて判断能力が低下することから、財産管理や悪徳商法の勧誘、振り込め詐欺が発生します。尼崎市では「成年後見制度」の紹介や消費生活相談を行っています。

高齢者への財産・金銭の搾取

一人暮らしの高齢者や認知症高齢者、障がいや疾病を有する高齢者などに対し、実態のはっきりしない事業への投資を勧誘したり、投資詐欺の被害者に被害回復をよそおって新たな投資商品を購入させたりする悪徳商法など、悪質な手口のトラブルが依然として多く発生しています。また、認知症に関する理解不足から高齢者の尊厳が阻害されるという実情もあります。こうしたことをなくし、高齢者の尊厳を守り、安心して過ごせる社会を実現するためには、地域社会で高齢者と共生する意識を持つことが必要です。

★ ボランティア募集中

ボランティアスタッフメンバーとしてご登録させていただき、事業に対するご意見をいただいたり、企画などに参加いただくことで、より良い事業にしていきたいと思っています。

地域総合センター水堂主催のフェスティバルなどのイベントにもご協力をお願いいたします。性別・年齢不問で未経験者も大歓迎です。どなたでもお気軽にご応募をお待ちしています。お問合せ：地域総合センター水堂

TEL 06-6436-8681



★ みんなの自習室

利用日時

Wi-Fi 使えます

平日 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、祝日)

場 所：本館 自習室

定 員：10名

どなたでもご利用できます。

※本館受付にてお申込みください。



水堂 保育所 です！



地域子育て支援事業「**夢ルーム**」はじまります！



★ 5月20日、27日、6月3日、10日(火)の4回行います。

★ 13時から15時までの1時間程度



♡生後3か月から9か月までの子どもとその保護者を対象に、4回シリーズで、子どもの健康や遊びの紹介、離乳食の進め方など子育てについて保育士や参加者と一緒に話のできる場です。

～触れ合い遊び～

ちょっとした時間に道具を使わなくても、いつでも親子でのコミュニケーションをとって遊べる触れ合い遊び。大人の声や、心地よいリズム・子どもの情緒の安定や、身体の感覚も伸びやかになります。

♪一本橋こちょこちょ♪

- ① いっぱんぱし こちょこちょ
(子どもの手の平の上をくすぐる)
- ② すべって たたいて つねって
(手の平の上で指を滑らせ、優しくたたく)
- ③ かいだん のぼって
(2本の指を動かし、子どもの腕をつたって肩の方へ)
- ④ こちょこちょ
(脇の下などをくすぐる)



園庭開放しています！

「のびのび」

毎週 月～金曜日 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。

詳しくは保育所にお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。

※ 日差しや気温が高くなってきましたので、水分補給(お茶、水など)帽子などを持参してください。

問い合わせ先 水堂保育所 06-6436-8680