

# みずどうセンター だより 3月号

発行2026.3.1  
尼崎市立地域総合センター水堂

☎ 06-6436-8681  
☎ 06-6436-8885



## 令和8年度 定例講座の受講生募集

受付期間: 3月9日(月) 午前9:00~ 3月23日(月) 午後5:00

定員を超える場合は抽選します。定員に満たない場合は、定員になるまで随時受け付けます。

結果発表: 3月25日(水) 午前9:00~

「本館に掲示」および「ホームページ上に掲載」します

申込方法: センター受付(本館)、FAX(06-6436-8885)、ホームページ

※電話による「受付」および「結果のお知らせ」はいたしません



### こども向け定例講座

- ・書道教室
- ・キッズ英会話教室
- ・そろばん教室 (初級・中級)

### 大人向け定例講座

- ・書道教室
- ・健康教室
- ・体づくり教室
- ・初級ヨガ教室
- ・手話教室 (初級・中級)
- ・うたおう会
- ・水彩画教室
- ・ラジオ体操

募集講座 詳細は次頁をご覧ください

## 令和8年度「なかよしキッズ広場」利用者募集中

★令和8年度より、「なかよしキッズ広場※」の登録方法が変更となりますのでご注意ください。

- ①センター受付(本館)、FAX、ホームページいずれかで申し込む(定員超の場合は抽選)
- ②センターよりお申込み結果通知後、保護者説明会にご出席いただく(必須条件となります)

定員: 40名(尼崎市内在住の小学生)

※小学生の遊びや学習の場として分館のこどもルームなどを提供しています。

受付期間: ~ 3月23日(月) 午後5:00まで

申込方法: センター受付(本館)、FAX(06-6436-8885)、ホームページ

結果通知: 3月25日(水) 午前9:00~ Eメール(アドレスが無い方は電話)



結果通知時に保護者説明会の日程(3月27日(金)午後・夜間を予定)等の詳細をご連絡します。

## 交通安全教室 3月19日(木)



入場無料/ 申込不要

4月から自転車に適用される交通反則通告制度「青切符」について、その内容と注意するポイントを説明します。

「青切符」制度の対象者や、対象となる違反、反則金額など、具体的な内容や注意点について、分かり易く説明して頂きます。

日時: 令和8年3月19日(木) 14:00~15:30

場所: 地域総合センター水堂 本館 集会室

講師: 尼崎市生活安全課



# 令和8年度（令和8年4月～令和9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
書道教室	5月12日～3月23日 月2回火曜	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6日～3月29日 毎週月曜・木曜	(初級) 17:45～18:30	本館	小学2年生～中学生 そろばんで足し算・ 引き算・掛け算がで きる方は中級(中学 生は中級のみ受講可)	各15名
		(中級) 18:30～19:30	集会室		
キッズ 英会話教室	4月14日～3月23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6日～3月15日 第1・第3月曜	13:30～15:30	本館 集会室	成人・高齢者	30名
	(中級) 4月13日～3月8日 第2・第4月曜				30名
水彩画教室	4月7日～3月16日 月1～2回火曜	13:30～15:30	本館 教室C	成人・高齢者	10名
健康教室	4月3日～3月19日 第1・第3金曜	14:00～15:30	分館 多目的ホール	成人・高齢者	25名
体づくり教室	4月3日～3月26日 毎週金曜	11:00～12:00	分館 多目的ホール	成人・高齢者	40名
初級 ヨガ教室	4月14日～3月23日 火曜	11:00～12:00	分館 多目的ホール	成人・高齢者	25名
うたおう会	4月11日～3月27日 第2・第4土曜	11:00～12:00	分館 サークル室	成人・高齢者	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・高齢者	10名

- 対象者はすべて尼崎市在住の方に限ります。
- 「書道教室」、「水彩画教室」、「そろばん教室」の教材費は自費負担です。
- 「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。
- 「なかよしキッズ広場」、「高齢者いこいの場」のご利用については申込書(チラシ)をご確認の上、お申込み下さい。
- 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)。

## 短期講座 薬膳料理教室 (薬膳座学+調理実習) 3月26日(木)

日時: 令和8年3月26日(木) 10:00~13:00

場所: 地域総合センター水堂 本館 料理教室

講師: 辻本 由美さん (国際薬膳調理師)

持ち物: エプロン、三角巾(バンダナ)、布巾、お茶

参加費: 1,500円 (食材費として、前日までにセンター本館までご持参下さい。)

対象者: 尼崎市在住・在職で成人の方

定員: 20名 (定員を超えた場合は抽選にて決定)

募集期間: ~3月13日(金) まで

お申込み方法: センター 受付(本館)、FAX、ホームページ ※電話は不可



## 大人のちょっと遠足会 3月31日(火)

日時: 令和8年3月31日(火) 午前10:00~午前11:30頃

集合場所: 地域総合センター水堂 本館 集会室 午前9時50分

定員: 10名 定員を超えた場合、抽選します

センター近隣の「武庫川花の咲く堤」など桜並木をゆっくり散策する約2kmのコースです。詳細はチラシやホームページ等をご覧ください。



写真提供: 尼崎緑化公園協会



### 地域子育て支援のお知らせ



### 水堂保育所



#### ~ 子育てワンポイントアドバイス ~



今回は悩みの多い~排泄~についてのお話です。排泄の自立の目安はあくまで目安ですので一人一人に合わせて進めていくことが大切です。ここでは排泄のワンポイントアドバイスを紹介します!

#### 0~6か月頃

##### 清潔感を身につける時期

(おしっこは1日15~20回、うんちは1日3~5回程度) 泣いたらすぐに替えましょう。

#### 1歳頃

##### おしっこの出る感覚がわかるようになる時期

濡れていないときにはオマルに座せましょう。1歳6か月頃からは時間を決めておしっこに誘い「しー」「うーん」などいつも同じ言葉をかけたり、タイミングが合ったら「おしっこでたね!」「トイレでたね」など言葉をかけてあげましょう。



#### 2~3歳頃

##### おしっこの出る感覚がほぼ一定になる時期

日中は活動しやすいように、トレーニングパンツか布パンツを使用してみましょう! 生活の区切り(食事の前、お散歩に行く前など)のよいときに、トイレに誘ってみましょう。



※ トイレトレーニングは無理をせず、嫌がる時には、しばらく誘うのを控えて様子を見ましょう。出なくてもオマルや便器に座れたことを認めたり褒めたりすることを大切に、焦らずゆっくり進めていきましょう!



暖かくなったら遊びに来てね!

### 園庭開放をしています! 「のびのび」

※ 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。



※ (3/4、3/5、3/12、3/13、3/17、3/31はお休みです)



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
23	24	25	26	27	28	1
				本館 分館		休館日
2 ラジオ体操 手話教室(初級) そろばん教室	3 ラジオ体操 初級ヨガ教室 キッズ英会話教室	4 ラジオ体操 大人の社会見学	5 ラジオ体操 そろばん教室	6 ラジオ体操 体づくり教室 健康教室	7 休館日	8 休館日
9 ラジオ体操 手話教室(中級) そろばん教室	10 ラジオ体操 水彩画教室 キッズ英会話教室 書道教室	11 ラジオ体操	12 ラジオ体操 そろばん教室	13 ラジオ体操 体づくり教室	14 うたおう会	15 休館日
16 ラジオ体操 手話教室(初級) そろばん教室	17 ラジオ体操 初級ヨガ教室 キッズ英会話教室	18 ラジオ体操	19 ラジオ体操 交通安全教室 そろばん教室	20 休館日	21 休館日	22 休館日
23 ラジオ体操 手話教室(中級) そろばん教室	24 ラジオ体操 水彩画教室 書道教室 キッズ英会話教室	25 ラジオ体操	26 ラジオ体操 薬膳料理教室 そろばん教室	27 ラジオ体操 体づくり教室 なかよしキッズ広場 保護者説明会	28 うたおう会	29 休館日
30 ラジオ体操 そろばん教室	31 ラジオ体操 大人のちょっと遠足 会 キッズ英会話教室		★令和8年度の新規事業のお知らせ 「いきいき百歳体操」を始めます。 詳しくは、センターだより4月号でお知らせします。			

## 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。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、祝日



<https://mizudou.jp>

地域総合センター水堂

検索