



6月

みずどう センターだより

尼崎市立地域総合センター水堂

発行2026年6月1日

新講座のご案内 『お役立ち講座』

高齢者の皆さんが日ごろ疑問に思っていること、知りたいことを分かりやすく説明する講座『お役立ち講座』を始めます。講師は、立花南地域包括支援センターの職員の方です。講座は、奇数月の第4金曜日、時間は午後2時から3時。第1回目だけ特別に6月に行います。

日時：令和8年6月26日（金）午後2時～午後3時

場所：地域総合センター水堂 本館 集会室

テーマ：「介護保険って何？どこに相談したらいいの？」

内容：介護保険制度と地域包括支援センターの機能などをパンフレットで説明

講師：立花南地域包括支援センター職員



入場無料／申込み不要

人権啓発講演会 『多文化共生』

演題：異文化理解のための視点と実践

～“空気を読む日本人”と外国人のすれ違いから学ぶコミュニケーション術～

「ちゃんと言ったつもりなのに、うまく伝わらない」という経験は、誰にもあるものです。日本人の「空気を読む文化」と、空気を読むことをあまり前提にしない外国人とのズレが生む、身近なすれ違いを手がかりに、その違いを整理して外国の方と気持ちよく付き合うヒントをお話していただきます。外国人とだけでなく日本人同士のつき合いでも参考になるのではないのでしょうか。

日時：令和8年7月8日（水）午後2時30分～午後4時

場所：地域総合センター水堂 本館 集会室

講師：清水拓野（しみず たくや）先生
関西国際大学 国際コミュニケーション学部
グローバルコミュニケーション学科教授

対象：どなたでも参加できます。

入場無料／申込み不要

※あま咲きコイン付与対象



夏の事業のご案内

七夕まつりのご案内

短冊（たんざく）に願いを込めて、笹（ささ）に飾ってみませんか？期間中は、本館と分館に笹と短冊をご用意しますので、自由に願い事を書いて飾ってください。どなたでもお気軽にご参加いただけます。

期 間：6月23日（火）～7月7日（火）
時 間：平日 午前9時～午後9時
第4土曜日 午前9時～午後5時
場 所：地域総合センター水堂 本館、分館ロビー



こども向け催しのご案内

・7月11日（土）水堂こども夏のお楽しみ会

射的（しゃてき）や魚釣りなどのゲーム、人形劇があります。

時間：午前10時～午後1時

・7月29日（水）、30日（木）夏休みこども絵画教室

絵の具やクレヨン、色鉛筆など持ち寄って、みんなで楽しく絵を描きましょう。

時間：午前10時～午後12時

※どちらも詳しくは7月号でお知らせします。



千羽鶴（せんばづる）をおってみませんか

みんなで一緒に「千羽鶴（せんばづる）」をおってみませんか。おりあがった鶴は、広島市の平和記念公園「原爆の子の像」へ届けます。

期 間：6月1日（月）～7月31日（金）まで

場 所：地域総合センター水堂 本館

※おり紙はセンターで用意します。おり方がわからない方は、お教えします。

夏の健康料理教室

7月23日（木）午前10時～午後1時
場所：地域総合センター水堂 本館 料理教室
※詳しくは7月号でお知らせします。

ご提案・ご意見箱を設置しました

本館と分館のロビーに専用の箱を置いてあります。ご提案やご意見をご自由に書いて投函してください。



実施済み事業のご報告

自立支援講演会『認知症講演会』

5月14日（木）に兵庫県立大学教授の高見美保先生をお招きし、認知症をテーマにお話を伺いました。認知症は、覚える力はおとろえても、人生で得た経験や知恵、豊かな感性は残ること、人と人とのつながりを絶たないことが大切とお話されました。会場は55名の参加者で大盛況でした。





年齢を我が国の高齢化率は1970（昭和45）年から上昇を続け、2020（令和2）年の65歳以上の人口は、28.8%に達しています。 —略—
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の中には、財産や金銭を搾取されるといった権利侵害の事例が見受けられます。

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、高齢者を狙った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。 —略—

そのため、尼崎市では「成年後見制度」の紹介や消費生活相談などを行っています。

もし、お困りのことがあれば、ひとりで悩まず地域総合センターまでご相談ください。お話をうかがい、市役所などの窓口をご紹介します。



令和令和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



地域子育て支援のお知らせ 水堂保育所



親子で楽しむ ふれあい遊び

大人の温かな声や心地よいリズムは子どもに安心感を与えます。触れ合い、笑い合う親子のコミュニケーションを通して、子どもの情緒の安定や、身体の感覚の発達につながります。

『おすわりやす』

対象：4か月くらいから
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、子どもを足の上に座らせませす。歌いながら膝を上下や左右にゆすり、歌い終わったら足を広げて、「どっすーん」と子どもをゆっくり足の間に落とします。

『一本橋こちょこちょ』

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



＜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

園庭開放をしています！

「のびのび」

毎週 月～金曜日（祝日を除く）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。
- ※ 日差しが強くなり、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

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
1 ラジオ体操 手話教室（初級） そろばん教室 （初・中級）	2 ラジオ体操 初級ヨガ教室 キッズ英会話教室 水彩画教室	3 ラジオ体操 いきいき百歳体操	4 ラジオ体操 そろばん教室 （初・中級）	5 ラジオ体操 体づくり教室 健康教室	6 休館日	7 休館日
8 ラジオ体操 手話教室（中級） そろばん教室 （初・中級）	9 ラジオ体操 初級ヨガ教室 おりがみ教室 キッズ英会話教室 書道教室	10 ラジオ体操 いきいき百歳体操	11 ラジオ体操 そろばん教室 （初・中級）	12 ラジオ体操 体づくり教室	13 うたおう会	14 休館日
15 ラジオ体操 手話教室（初級） そろばん教室 （初・中級）	16 ラジオ体操 初級ヨガ教室 キッズ英会話教室	17 ラジオ体操 いきいき百歳体操	18 ラジオ体操 そろばん教室 （初・中級）	19 ラジオ体操 体づくり教室 健康教室	20 休館日	21 休館日
22 ラジオ体操 手話教室（中級） そろばん教室 （初・中級）	23 ラジオ体操 初級ヨガ教室 おりがみ教室 水彩画教室 キッズ英会話教室 書道教室	24 ラジオ体操 いきいき百歳体操	25 ラジオ体操 そろばん教室 （初・中級）	26 ラジオ体操 体づくり教室 お役立ち講座	27 うたおう会	28 休館日
29 ラジオ体操 そろばん教室 （初・中級）	30 ラジオ体操	1	2 分館 本館	3	4 休館日	5 休館日

セタまつり(本館・分館)

相談窓口

お困りごと、悩みごと、心配ごと、どんな小さなことでも相談に来てください。お話しするだけで、気が楽になることもあります。

※個人情報厳守します。

なかよしキッズ広場やってるよ！

お申し込みの上、説明会に出席していただいた方のおこさまは、分館の「こどもルーム」をご利用いただけます。平日は午後3時～5時、夏・冬・春休み中は午前10時～午後5時までです。



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（限定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

