


# 地域総合センター南武庫之荘 だより

## TEL&FAX 06-6438-5875

2020年5月号

**新型コロナウイルスの感染防止のため、各種講座・イベント等は中止や延期となる場合があります。**

**ご理解・ご協力・ご了承願います。**




**尼崎市からのお知らせ&お願い**

ご自宅で過ごす時間が多くなった  
シニア世代の皆さまへ

**お家で健康に過ごすために**

※右のチラシ資料をお届けしています。  
地域総合センター南武庫之荘



各種講座の募集は、継続して受け付けています。(電話でも可)

## ■ 青少年定例講座 (新規)

### お子様の成長を応援します

わからないことはやりたくない。  
わからないことは苦手ときめつけてしまう。

では、わかればできる。  
できると自信がつく。  
どうなるようにお手伝いします。



科目	対象	曜日	時間
さんすう	小1~3年	月・木曜日	16:30~17:30
	プリントを中心に、ひとりひとりの力に合わせて進めます。		
えいご	小1~2年	月・金曜日	17:00~18:00
	英語のぬりえやアニメ、ゲームなどを使って楽しく学びます。		
えいご	小3~4年	月曜日	18:00~19:00
		水曜日	17:00~18:00
簡単なあいさつや日常の会話を体験します。			
えいご	小5~6年	水・金曜日	18:00~19:00
	「読み書き聞き話す」。英語で意思が伝えられるように		
英語	中学生	木曜日	18:00~19:00
		木曜日	19:00~20:00
	学校の授業についていけるように基本を復習します。		

## 高齢者 定例講座 (通年)

- 音楽療法教室** 日時：第1・第3火曜 14:00 ~ 16:00  
 定員：15人  
 音楽を聴いたり唄うことで、脳の活性化や心身の健康をはかります。
- 民踊教室** 日時：第2・第4火曜 14:00 ~ 16:00  
 定員：15人  
 踊りの練習成果を秋まつりや講座発表会で披露します。
- ヨガ教室** 日時：第2・第4水曜 14:00 ~ 16:00  
 定員：15人  
 備考：ヨガマット持参  
 ゆったりしたペースで無理なく取り組めるヨガです。
- カラオケ教室** 日時：金曜 (月3回) 13:30 ~ 15:30  
 定員：36人  
 課題曲を2週練習して3週目に成果を披露します。

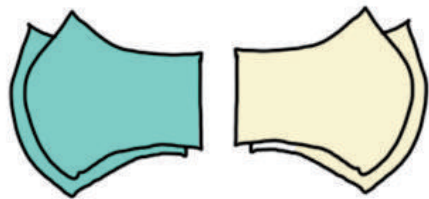
## 青少年定例講座 (通年)

- ピアノ教室 (火)**  
 対象：小学生・中学生  
 日時：火曜 16:00 ~ 19:00  
 定員：6人  
 備考：夏休み・冬休みは休講予定  
 初心者向け、30分の個人レッスンです。
  - ピアノ教室 (水) 連弾コース**  
 対象：小学生・中学生  
 日時：水曜 16:00 ~ 19:00  
 定員：10人  
 備考：夏休み・冬休みは休講予定  
 上級者向け、60分のグループレッスンで連弾に挑戦します。
  - 習字教室 (1) (2)**  
 対象：小学生・中学生  
 日時：火曜 (1) 16:30 ~ 17:30  
 (2) 17:30 ~ 18:30  
 定員：36人  
 備考：夏休み・冬休みは休講予定  
 秋まつりや講座発表会で作品の展示を行います。  
 ※小学1年生は、5月~7月の間は硬筆(鉛筆)ですが、9月から毛筆になります。習字道具の用意をお願いします。
  - こども太鼓教室**  
 対象：小学生 全10回  
 日時：水曜 18:00 ~ 20:00  
 ※低学年は 19:30 まで  
 定員：10人  
 初回：6月3日(予定)
- 募集期間：5月7日(木)~13日(水)  
発表：5月15日(金)

8月の夏まつりの演奏デビューをめざして、太鼓集団「鼓舞童」のメンバーが指導します。



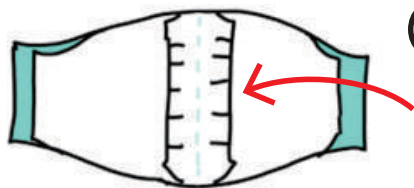
# 立体マスクの作り方



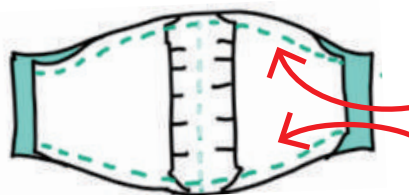
① 型紙にそって左右のパーツ各2枚（合計4枚）を切る。



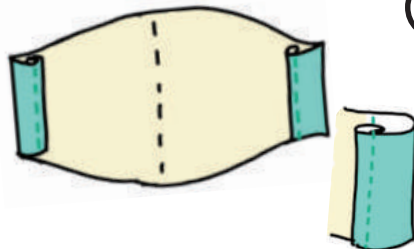
② 左右のパーツの中心側を縫い合わせ、カーブに切り込みを入れて開き形を整える。



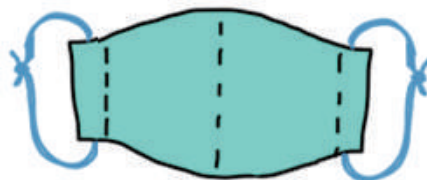
③ 中表に合わせて上下部を縫う。



④ 表に返し、上下にステッチをかける。



⑤ 表布の両端を三つ折り以内側におりステッチをかける。



⑥ 長さを調節してゴムを通す。結び目はマスクの中にする。

引用：文部科学省・岡山県教育委員会のホームページ

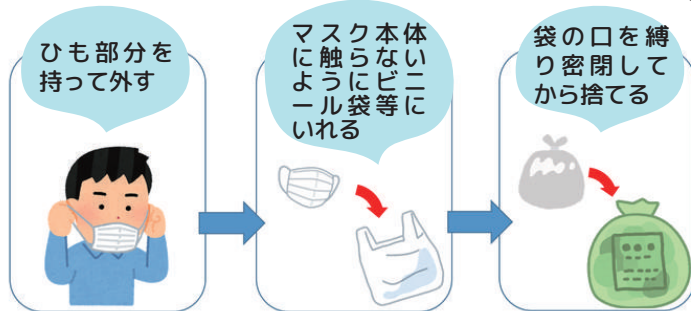
この立体マスクの型紙を、地域総合センター南武庫之荘で配布しています。

## マスク等の捨て方に注意しましょう!

使い終わったマスクは、ひも部分をもって外し、マスク本体には触らないようにビニール袋等に入れ、口を縛って密閉してから捨てましょう。

また、鼻をかんだティッシュ等も同様に、袋等に入れて密閉してから捨ててください。そして、マスク等を捨てた後は石鹸で手を洗いましょう。

引用：尼崎市ホームページ



### 尼崎市

## 新型コロナウイルス関連肺炎に関するお問い合わせ

### ●新型コロナウイルス感染症一般相談ダイヤル（その他のご相談）

上記の受付時間外は06-6489-6900（市役所警備室）におかけいただくと、感染症対策担当が折り返し電話をします。



### ●尼崎市 帰国者・接触者相談センター（感染の疑いのある方からのご相談）

上記の受付時間外は06-6489-6900（市役所警備室）におかけいただくと、感染症対策担当が折り返し電話をします。



受付日	受付時間	電話番号
平日	午前7時から午後10時30分	06-4869-3008
土日祝	午前8時から午後9時	06-4869-3008

受付日	受付時間	電話番号
平日	午前7時から午後10時30分	06-4869-3015
土日祝	午前8時から午後9時	06-4869-3015



# 南武庫之荘保育所だより

南武庫之荘11丁目1-18 Tel・Fax:06-6438-3265

## 入所・進級おめでとうございます!!

桜が咲き始め、心を弾ませる春を迎え、保育所に新しいお友達が入所されました。

「入所おめでとう」と一人一人にレイの首飾りをプレゼントしました。



保育所内も春がいっぱい!!

毎年桜がきれいに咲きます



保育所正面玄関のツツジが満開です



ハナミズキです



ナデシコも咲いています

## 子育て支援事業の紹介

### 園庭開放について

月～金曜日午前 10:00～12:00

保育所の園庭で遊びましょう♪  
雨の日は、室内（なかよしルーム）で遊べます。

★育児相談も随時行っていますので、お気軽にお越しください。

### あそぼうの日について

毎月第2火曜日 午前 10:30～12:00

園庭で保育所の子どもたちと一緒に、体操や触れ合い遊びをしたり、身長、体重を測ったり、絵本貸し出しなどもしています。

★元気いっぱいの保育所の子どもたちと一緒に遊びましょう。

### 夢ルームについて

11月開催

第一子の0歳児のお子様を持つ方対象

初めての子育てで分からないことや、悩んでいることを保育者に尋ねたり、離乳食や健康について学んだりすることができます。

★同年代の子どもを持つ保護者同士でおしゃべりしませんか？

※詳しくは市役所のホームページや市報に掲載されますのでご確認ください。

※ 新型コロナウイルスの感染防止のため、日程・内容に変更が生じる場合があります。

## 「お役立ち講座」ご案内

主催：武庫西地域包括支援センター

### ◆第45回講座

日時 5月20日(水)14:00～15:00

テーマ フレイル予防

講師 保健師

フレイル(心身の活力が低下すること、虚弱)を予防するために、健康を保つために必要な講義と、音楽に合わせた全身のストレッチ体操を行います。

無料



### ◆第46回講座

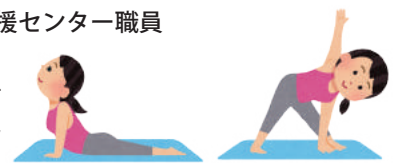
日時 6月17日(水)14:00～15:00

テーマ 身体の疲れとサビをとリませんか？

講師 武庫西地域包括支援センター職員

身体の疲れとサビをとリませんか？をテーマに包括職員より、ヨガを行う予定です。

無料



## 相談はいつでも受付しています

相談



- 相談 / 金曜日
- 費用 / 無料
- 時間 / 14:00～16:00

事前予約制

相談の種類は福祉・健康、産業・職業、教育、人権、法律など、特に就労・雇用保険・労働災害・企業経営など産業・職業に関する専門家による相談を受け付けています。

申込先 / 地域総合センター南武庫之荘 (電話: 06-6438-5875)

## 施設情報

### 地域総合センター南武庫之荘



・ステップ・リフト (車イスなどに対応)



・多目的トイレ (車イス可、おむつ交換)



・赤ちゃんの駅 (授乳、おむつ交換)

・AED (自動体外式除細動器)

・Wi-Fi (無料)



# ◆ 5月イベントカレンダー ◆

日	月	火	水	木	金	土
	㊟=センター事業 ㊟=子ども向け ㊟=高齢者向け				1	2 休館日
3 休館日 (憲法記念日)	4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 休館日 (振替休日)	7	8	9
こども太鼓教室 申込期間：5月7日(木)～13日(水) 9：00～21：00 ※9日(土)は9：00～17：00						
10 休館日	11 ㊟さんすう小1～3 えいご小1～2 えいご小3～4 こども太鼓教室 申込期間	12 ㊟ピアノ(火) ㊟習字(1)(2)	13 ㊟ピアノ(水) ㊟えいご小3～4 ㊟えいご小5～6	14	15	16 休館日
<b>各種講座の募集は、継続して受付けています。                  新型コロナウイルス感染拡大が終息するまで開講できません。                  開講できるようになればお知らせします。</b>						
17 休館日	18 ㊟さんすう小1～3 えいご小1～2 えいご小3～4 ㊟健康体操	19 ㊟ピアノ(火) ㊟習字(1)(2) ㊟健康体操 音楽療法	20 ㊟えいご小3～4 ㊟えいご小5～6 ㊟健康体操 お役立ち講座	21 ㊟さんすう小1～3 英語 中学生 ㊟健康体操 いきいき百歳体操	22 ㊟えいご小1～2 えいご小5～6 ㊟健康体操 カラオケ	23
24 休館日	25 ㊟さんすう小1～3 えいご小1～2 えいご小3～4 ㊟健康体操	26 ㊟ピアノ(火) ㊟習字(1)(2) ㊟健康体操 民 踊	27 ㊟ピアノ(水) ㊟えいご小3～4 ㊟えいご小5～6 ㊟健康体操 ヨ ガ	28 ㊟茶話会	29 ㊟さんすう小1～3 英語 中学生 ㊟健康体操 いきいき百歳体操	30 休館日
31 休館日						



## 5月のこども食堂

### にじの子ども食堂(夕食) 毎月第3水曜日

- 時間：17:30～19:00 (受付は19:00まで)
- 場所：地域総合センター南武庫之荘
- 費用：子ども 無料 高校生以上 300円
- 定員：50名(先着順)

5月20日(水)

主催：尼崎医療生活協同組合「にじの子ども食堂」グループ  
 後援：社会福祉法人虹の会、地域総合センター南武庫之荘(指定管理者：公益社団法人 尼崎人権啓発協会)  
 お問合せ：尼崎医療生活協同組合 総務部 電話：0796-920



### なかよし食堂(昼食) 毎月第4土曜日

- 時間：11:00～14:00 (食事は12:00～13:00)
- 場所：地域総合センター南武庫之荘
- 費用：子ども 無料 高校生以上 300円
- 定員：30名(先着順)

月 日(土)  
日(土)

主催：地域ボランティアグループ「コミュニティルーム なかよし」  
 共催：地域総合センター南武庫之荘(指定管理者：公益社団法人 尼崎人権啓発協会)  
 お問合せ：地域総合センター南武庫之荘

## 地域総合センター南武庫之荘

指定管理者：公益社団法人尼崎人権啓発協会

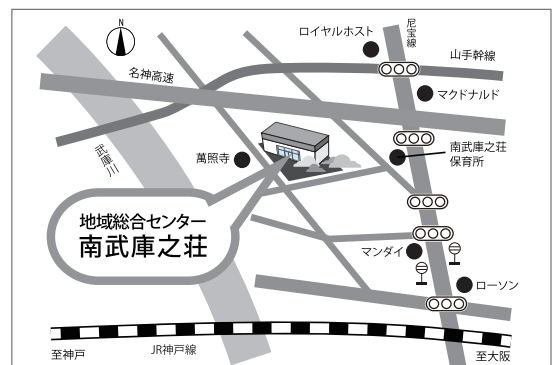
電話・FAX

☎ 06-6438-5875

✉ メール：info@nanbu-c.org

利用時間 平日：午前9時～午後9時  
 (第2・第4土曜日は午後5時まで)  
 休館日 日曜日、祝日、第1・第3・第5土曜日  
 年末年始

アクセス 阪神バス「水堂町4丁目」・「水堂」  
 バス停下車、北西へ徒歩3分



発行元：尼崎市立地域総合センター南武庫之荘  
 指定管理者：公益社団法人尼崎人権啓発協会

センター南武庫之荘 ホームページ  
<https://nanbu-c.org/>

地域総合センター南武庫之荘のホームページでは、  
 イベントや講座の情報をいち早くお伝えしています。  
 パソコン、スマートフォンなどでご覧いただけます。



センター南武庫之荘 検索