地域総合センター塚口だより　NO.52

－ENISHI－

思いやり　～人権について考える～

平成28(2016)年4月、「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律（障害者差別解消法）」、6月、「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律（ヘイトスピーチ解消法）」、12月、「部落差別の解消の推進に関する法律（部落差別解消推進法）」、と、人権に係る重要な法案が成立施行されています。しかしながら、まだまだ周知されているとはいえません。

当センターで先月開催された映画「かば」、ハートフルシネマ「君が、いるから」では、多くの方に参加していただき、部落差別・外国人差別、こどもや若者の人権・幼児虐待・DVについてみんなで考えることができました。ありがとうございました。

せんつか★ランチ会

今回は、塚口本町にある中華料理屋さんのおまかせランチです。
当センターの館長一押しです。いっぱい食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

日　時　7月29日（月）午前11時30分
場　所　中華料理アメちゃん　（お店前集合）
食事代　各自負担　1,000円
申込み　7月24日（水）までに、食事代を添えて、事務所までお申し込みください。

※ イラストはイメージです

A fundamental human rights center of Tsukaguchi area

はぐくもう　人へのやさしさ　思いやり

夏休み子ども向け教室　ご案内

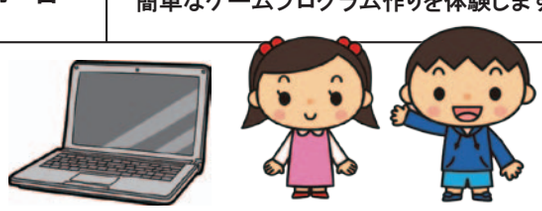
夏休み 子どもクラフト教室

日　付	令和元年7月30日(火)
時　間	午後2時00分～午後4時00
場　所	はつらつ元気館　教室 2
テーマ	ポーセラーツ作り
人　数	15名（先着順）
参 加 費	無　料
材 料 費	1,000円
申込み期間	7月1日(月)～
申 込 み	材料費を添えてセンター窓口にて

白いマグカップにシールを貼って【自分だけのマグカップ】を作ろう！
（電気炉で焼成の為、１週間程お預りします）

子ども向けパソコン教室（全3回）

日　付	8/5(月)　8/6(火)　8/7(水)
時　間	午前1０時 00分～午前1２時 00分
場　所	本館　1階　情報コーナー
対象者	小学生(連続3回出席出来る方)
人　数	8名（先着順）
受講料	無　料
募集開始	7月1日(月)～
申込み	センター窓口もしくは、電話にて受付
内　容	パソコン(マウス・キーボード)の使い方から、簡単なゲームプログラム作りを体験します。



夏休み 親子うどん教室

日　付	① 8/1(木) / ② 8/8(木)
時　間	午前10時～午後1時
場　所	本館　1階　料理教室
持ち物	エプロン・バンダナ
人　数	各10名（先着順）
参 加 費	無　料
材 料 費	500円
申込み期間	7月1日(月)～
申 込 み	材料費を添えてセンター窓口にて

練って、踏んで、切って、おいしいうどんを作ろう！
（試食とお持ち帰り分も有ります）

パッククッキング第2弾!!

日　付	令和元年8月10日(土)
時　間	午前11時30分～午後1時30分
場　所	本館　1階　料理教室
テーマ	減塩について楽しく学ぼう!
人　数	12名（先着順）
参 加 費	300円
持 ち 物	エプロン、三角巾、手拭きタオル、フキン、軍手、飲み物
申込み期間	7月1日(月)～8月2日(金)まで
申 込 み	材料費を添えてセンター窓口に

地域の方でパッククッキングと減塩に興味のある小学生以上の方募集です !!

パッククッキングは簡単で便利！そしてヘルシーな調理方法です。 今回はポリ袋を使ってパスタを作ります。 同じお鍋でサラダ、 デザートも一緒に作ります。

① パッククッキング
　クリームスパゲティ、 パプリカのマリネ、
　寒天ゼリーのフルーツポンチ
② 減塩について楽しく学んで考えよう！

※ メニュー内容は変更になる場合があります。
※ 今回は包丁や火を使います。 小学生の方は保護者の方と一緒にご参加お願いします。
※ 食物アレルギーのある方は事前にお問合せください。
（調理に牛乳を使いますが、 豆乳に変更することも可能です）

【熱中症に気をつけて】

暑さを避けて、こまめに水分を補給しましょう!!

熱中症は、高温多湿な環境下において、体内の水分と塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐（おうと）・倦怠（けんたい）感・虚脱感、意識障害・痙攣（けいれん）・手足の運動障害、高体温などの症状が現れます。

『熱中症が疑われる人を見かけたときは』

1. エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
2. 衣服をゆるめ、からだを冷やす
（特に、首の回り、脇の下、足の付け根など）
3. 水分・塩分、経口補水液などを補給する

※ 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

厚生労働省 HP及び熱中症予防リーフレットより

せんつか★ランチ会

松葉寿司さん行ってきました!!

刺身、天ぷら、茶そば、ちらし寿司、上品な和の膳をいただきました。
次回もお楽しみに

絵本の読み聞かせ会

日　付	令和元年7月1日（月）
時　間	午前11時～午前11時30分
場　所	はつらつ元気館　大広間
参 加 費	無　料
申 込 み	当日、直接お越しください

絵本の読み聞かせは、子どもの感性や想像力を豊かに育てます。ぜひ一度参加してみませんか？

月1 料理教室

日　付	令和元年7月12日（金）
時　間	午前10時～午後1時
場　所	本館 1階 料理教室
人　数	16名（先着順）
参 加 費	無 料
材 料 費	800円
持 ち 物	エプロン、三角布
申込み期間	6月24日（月）～7月9日（火）
申 込 み	材料費を添えてセンター窓口にて

歴 史 カ フ ェ

日　付	令和元年7月 1 1 日（木）
時　間	午後 1 時 30分～午後 3 時 30分
場　所	はつらつ元気館　大広間
参 加 費	200円
申 込 み	当日、直接お越しください
お　題	「尼崎市の歴史」

幅広い歴史の話で大盛り上がり。歴史好きな方、そうでない方も、気軽にお茶をしながらお話しませんか？ みんなのお話を聞くだけでも、OKです!!

音 楽 療 法

日　付	令和元年7月26日（金）
時　間	午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分
場　所	はつらつ元気館　大広間
参 加 費	無　料
申 込 み	当日、直接お越しください

先生の楽しいお話や、懐かしい歌を歌ったり、体を軽く動かしたり、楽しく健康づくりをします。

地域総合センター塚口　7月　事業予定

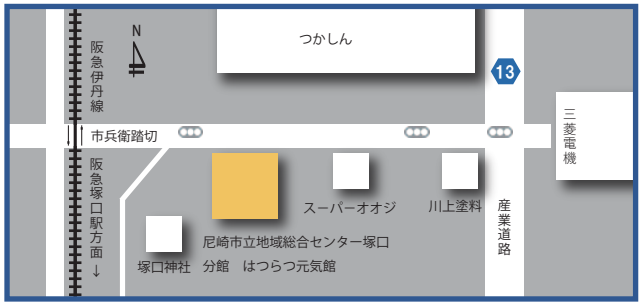
日	月	火	水	木	金	土
	1 幼：絵本の 読み聞かせ会 11：00～	2 成：日本語 読み書き教室 19：00～	3 高：いきいき体操 花 （アンチエイジング） 13：30～ 少：えいご教室 16:00～ 成：パソコン教室 18：30～	4	5	6 休日
7 休日	8 成：絵画教室 13：30～	9 高：バーチャル いきいき 13：30～ 少：さんすう教室 16：00～ 成：日本語 読み書き教室 19：00～	10 高：いきいき体操 星 （アンチエイジング） 13：30～ 成：パソコン教室 18：30～	11 歴史カフェ 13：30～	12 成：料理教室 10：00～ 少：習字教室 17：00～	13 成：せんつか コーラス部 13：30～
14 海の日	15 振替休日	16 高：バーチャル いきいき 13：30～ 成：日本語 読み書き教室 19：00～	17 高：いきいき体操 花 （脳筋トレ） 13：30～ 少：えいご教室 16:00～ 成：パソコン教室 18：30～	18 せんつか映画会 13：30～	19 少：習字教室 17：00～	20 休日
21 休日	22 成：絵画教室 13：30～	23 少：さんすう教室 16：00～ 成：日本語 読み書き教室 懇親会 19：00～	24 高：いきいき体操 星 （脳筋トレ） 13：30～ 成：パソコン教室 18：30～	25	26 高：音楽療法講座 13：30～	27 世：歌声広場 カラオケ 9：30～
28 休日	29 せんつかランチ会 11：30～	30 成：日本語 読み書き教室 19：00～ 子：クラフト教室 14：00～	31 成：パソコン教室 18：30～			

高：高齢者　成：成人　少：こども　幼：幼児　世：世代間交流　　※予定は予告なしに変更になる場合があります。

せんつか
【映画会】

九州のローカル鉄道を舞台に、愛する人を失った“3人の家族の再出発”。今、この時代に見ていただきたい映画です

日　時　7月18日（木）午後1時30分から
場　所　「はつらつ元気館」1階　大広間
参加費　無料
申し込み　不要（当日、直接お越し下さい。）



地域総合センター塚口
ホームページ

【発行】　2019年 7月 NO.52
尼崎市立地域総合センター塚口
尼崎市塚口本町2丁目28－11
【センターへアクセス】
TEL(FAX)06－6423－5266
https://sogo-center-tsukaguchi.jp/

◆阪急バス（56番、55番）塚口本町バス停下車
北側最初の信号を西へ約200m
◆阪急塚口駅北出口より北東へ徒歩10分
阪急伊丹線に沿って北へ約600m
市兵衛踏み切りを東に約150m
指定管理者　株式会社 ハウスビルシステム

せんつか

A fundamental human rights center of Tsukaguchi area
地域に拡げようコミュニティ・人権の輪