





## 新春凧あげ大会のご案内

新春恒例の凧あげ大会を開催いたします。

凧あげを新年に行うのは、空を見上げて一年の健康を祈るため、とのいわれがあります。今年も健やかに過ごせることを祈り、広いグラウンドを思いっきり走って元気に凧あげを楽しみましょう。



- 【日 時】 1月28日(土) 午前10:00~11:30
- 【会 場】 三菱電機伊丹総合グラウンド
- 【定 員】 30名(先着順・定員になり次第終了)
- 【対象者】 尼崎市在住の小学生(小学3年生以下のお子様は保護者同伴)
- 【お申込み】 1月4日(水)よりお電話またはセンター窓口にて受付けます。(1月25日(水)締切)
- 【持ち物】 飲み物、凧は各自ご持参ください。

## 薬膳料理～冷え対策メニュー～とワンポイントツボ療法を学ぶ



本格的な薬膳の知識をベースに、食材が本来持っている力と活用法を知り、日頃使っている材料で冷え対策メニューを調理して、召し上がっていただきます。

ぽかぽかと身体が温まり、簡単でおいしく健康になれる料理とワンポイントツボ療法が学べます。お気軽にご参加ください。

- 【日 時】 1月23日(月) 午前10:30~12:30
- 【会 場】 地域総合センター塚口 1階 料理教室

- 【講 師】 辻本由美さん(国際薬膳調理師、神戸中医美容整体学院認定経路セラピスト)
- 【定 員】 6名(先着順・定員になり次第終了) 【材料費】 1,500円(税込)
- 【献 立】 キノコと鶏肉の治部煮、人参とスルメの和え物、鮭の味噌玄米粥の3品  
※当日のレシピをお持ち帰りいただけます。
- 【持ち物】 エプロン、三角巾
- 【お申込み】 1月4日(水)よりお電話またはセンター窓口にて受付けます。(1月20日(金)締切)  
※締切日以降のキャンセルは、材料費のご返金はできません。ご了承ください。

## いざというときの救命入門コース実施報告

尼崎市北消防署職員を講師に迎え、救命入門コースを実施しました。

救急車が到着するまでにできる心肺蘇生のうち、胸骨圧迫とAEDの取り扱いを受講者全員が手順に従い実習しました。

「説明を聞いている時はわかっているつもりが、実際にやろうとするとわからなくなった」との感想に「講習で体験することが大切なんです」と体験することの大切さをあらためて認識しました。

救急車を呼んでから到着まで平均8分。その間の対応についても電話で指示を仰げることなど、いざという時に参考になるお話を伺えました。

センター1階エレベーターホールにもAEDを設置しています。緊急時に使用できるように、ご来館の際にはぜひご確認ください。



## 人権キャンペーン特別講演会 実施報告

～ コロナ禍における人権尊重のためのコミュニケーション ～



今年の人権キャンペーン特別講演会は、放送作家・漫才作家の村瀬健さんに、テレビの司会などでおなじみの芸能人を例に老若男女に好かれるコミュニケーション術をご講演いただきました。「人間関係の鉄則」は価値観の違いを受け入れること。

相手の立場と気持ちに焦点を当てて会話をする大切さを具体例を挙げてわかりやすくお話しされました。

会場では参加者がペアになり実際に話の聞き方の良い例、悪い例をやってみて「相手の目をじっと見る」「相手の話にうなずく」など、聞き方のテクニックを学びました。

相手の立場と気持ちを考えること＝相手の人権を尊重することにつながります。芸人さんのエピソードも交え、笑いの絶えない楽しい雰囲気の中とても良い学びの時間となりました。

## 2022年度 尼崎市新規採用職員 人権問題研修会 参加報告

12月に2022年度尼崎市新規採用職員人権問題研修会が地域総合センター塚口で開催されました。

塚口地域人権教育啓発促進委員会より、塚口地域の歴史についての講話とフィールドワークを、地域総合センター塚口からは、人権啓発事業を始めとする各種事業などの取り組みについて報告。

センター職員も聴講させていただき改めて振り返りと今後の取組を考える学びの機会となりました。



## 指定避難場所について



寒い中、みんなでがんばって元気の返事で避難訓練を。

地域総合センター塚口は尼崎市の指定避難場所の一つです。

12月中旬、北ふたば保育園の園児と先生方が避難訓練でセンターに来られました。日頃より慣れ親しんでいただき、緊急時の際は慌てず安全に避難してこられるよう、先生方も丁寧に熱心に園児に伝えておられました。センター職員と地域の方で迎えがてら簡単な誘導など参加させてもらいました。

## 年末年始 塚口本町家庭ごみ 収集カレンダー

年末年始はごみの量が多くなり、通常の収集時間より大きく前後することがあります。ごみは決められた日の朝8時までにご協力をお願いします。

大型ごみ・臨時ごみの事前申込は、市のホームページ、または家庭ごみ案内センター(TEL:06-6374-9999)へ。年末年始は大変混み合うため、収集日時のご希望に添えない場合があります。



燃	燃やすごみ
び	びん・缶・ペットボトル
小・危	金属製小型ごみ・危険なもの
紙・衣	紙類・衣類

2022年12月第3週～2023年1月第3週						
日	月	火	水	木	金	土
12/18	19	20	21	22	23	24
		紙・衣	燃		び	燃
25	26	27	28	29	30	31
		紙・衣 (年末最終)	燃 (年末最終)		び (年末最終)	
1/1	2	3	4	5	6	7
			燃 (年始最初)			燃
8	9	10	11	12	13	14
		紙・衣 (年始最初)	燃	小・危 (年始最初)	び (年始最初)	燃
15	16	17	18	19	20	21
		紙・衣	燃		び	燃