# **◆◆** 地域総合センター塚口 **1**月カレンダー **◆◆**

	月	火	水	木	金	土
1 休館日 (元日)	全 休館日 (振替休日)	休館日	4 交: 和凧作り教室 13:00~	交: 新春鏡獅子と もちつきばやし 10:00~   高: 書道教室 13:30~	6 高: いきいき体操 月1 13:30~	休館日
8 休館日	9 休館日 (成人の日)	10 高: 歴史勉強会 14:00~ 少: 子どもさんすう教室 16:00~ 成: 日本語よみかき 19:00~	11 高: いきいき体操 星1 13:30~ 少: 子どもえいご教室 16:30~	12 高: 手芸同好会 10:00~	13 高: いきいき体操 雪1 13:30~ 少: 子ども 習字教室 17:00~	14 高: コーラス教室 13:30~
休館日	16	17 高: 手芸同好会 10:00~ 成: 日本語よみかき 19:00~	18 高: いきいき体操 花1 13:30~	19	20 高: いきいき体操 月2 13:30~ 少: 子ども習字教室 17:00~	21 休館日
22 休館日	23 成: 薬膳料理教室 10:30~ 高: 絵画教室 13:30~	24 高: 茶道教室 14:00~ 少: 子どもさんすう教室 16:00~ 成: 日本語よみかき 19:00~	25 高: いきいき体操 星2 13:30~ 少: 子どもえいご教室 16:30~	26 高: 手芸同好会 10:00~	27 高: いきいき体操 雪2 13:30~ 高: 音楽療法 13:30~	28 交: 新春風あげ大会 10:00~ 高: コーラス教室 13:30~
29 休館日	30	31 成: 日本語よみかき 19:00~	新型二	ンターだより掲載のイへ コロナウイルス感染症の ごになる場合があります	影響により、中止や延	

高:高齢者 成:成人 少:こども 幼:幼児 世:世代間交流 啓:啓発事業 交:地域交流事業

## 年末年始 救急医療機関などのご案内

◆休日夜間急病診療所(内科・小児科・耳鼻科・眼科) TEL:06-6436-8701 水堂町3丁目15-20 12/29-1/3 午前9時〜翌日午前5時30分 (小児科は午後11時30分まで)

◆あまがさき小児救急相談ダイヤル

子どもの体調が悪く、医療機関へ連れていくべきか迷うときなどにご相談を。 TEL:06-6436-9900 午前0時~6時(12/29-1/3を含む)

#### 【 当センターについて 】

尼崎市立地域総合センター塚口は、「人権意識の向上を 図り、正しい理解と認識を深めるコミュニティの拠点」と しての役割を担った施設です。このことをあらためて広く 地域の皆様にご周知・ご理解、ご協力いただきながら、今 後も気軽に活用していただければと思います。



【発行】 2023年1月 NO.93

尼崎市立地域総合センター塚口 尼崎市塚口本町2-28-11 https://sogo-center-tsukaguchi.jp/

第2・4 土曜日9:00~17:00

TEL / FAX 06-6423-5266

【開館時間】月 ~ 金曜日 9:00 ~21:00

【休館日】第1・3・5土曜日/日曜日/祝日



【 センターへのアクセス 】

https://sogo-center-tsukaguchi.jp/ 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 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



#### 地域総合センター塚口だより

はぐくもう 人へのやさしさ 思いやり

1月号

#### 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます

健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

本年も引き続き感染防止対策を行いながら 人権啓発事業、地域交流事業などを開催させていただきます。 たくさんのご参加をお待ちしております。

> 皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ 新年のご挨拶とさせていただきます。 本年もどうぞよろしくお願いいたします。

> > 尼崎市立地域総合センター塚口 職員一同

新年は1月4日(水)午前9時より開館いたします。

## 「新春 鏡獅子ともちつきばやし」ご案内

民族歌舞団 花こまさんによる「寿獅子ともちつきばやし」 無病息災と平穏無事な一年を願って、新年最初の地域交流事業として 開催します。縁起物である「寿獅子」と、三味線、太鼓、歌のお囃子。 地域の皆さまとの交流と賑やかなお正月をお楽しみください。



【日時】 1月5日(木) 午前10:00~11:00

【会場】 地域総合センター塚口 3階集会室 【 対象者 】塚口地域周辺在住の方

【定員】 80名(先着順・定員になり次第終了) 【お申込み】お電話またはFAX、センター窓口にて受付中。

【共催】 塚口地域人権教育啓発促進委員会

□ご観覧にあたって□

申し訳ありませんがお席のご用意はございません。立ったままでのご観覧となります。ご了承ください。 また、室内ですが、換気を行いながら実施しますので、寒くない服装などでご来場ください。

※事情があって椅子の必要な方はお申し込み時にご相談ください。

回					
覧					

# 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ことの大切さ を具体例を挙げてわかりやすくお話されました。

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 元気な返事で避難訓練を。

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。



2	022年	12月第3	3週~20	)23年1	月第3進	
Ш	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 (年未最終)	燃 (年末最終)		び (年末最終)	
1/1	2	3	4	5	6	7
			<b>燃</b> (年始最初)			燃
8	9	10	11	12	13	14
		紙·衣 (年始最初)	燃	小·危	び (年始最初)	燃
15	16	17	18	19	20	21
		紙·衣	燃		び	燃