



はぐくもう 人へのやさしさ おもいやり

いほきた 6月号

〒660-0054
 尼崎市西立花町3丁目14-1
 TEL:06-6416-5729
 FAX:06-6419-0045
 指定管理者
 NPO法人 人権センター東今北

～季節(6月)のお知らせ～



6月といえば「梅雨(つゆ)」…。
 今年は6月の中ごろの予想だそうです。



6月といえば、皆さんは何を思い浮かべますか？

きっと多くの人が、「雨の日が多くて、湿度も高く、ジメジメした日が続く」「梅雨」とお答えしますよね。洗濯物は乾きにくいし、出かけるのも億劫だし、なぜか体調も崩れやすいことも…。

しかし、6月(梅雨時期)には、その時期ならではの楽しみ方があります。

例えば、この時期にしか見れない淡い色の「あじさい」の鑑賞や、この時期旬の「さくらんぼ」を味わって見る♪ また、雨対策として、お気に入りの雨具(傘・長靴・レインコートなど)を探しておしゃれに過ごすなど。こう考えてみると、うっとうしいだけではなく、たくさんの気分転換があり、気分だけでも晴れやかになれますね！

ちなみに、今年の梅雨入りは、6月6日(前年平均)ごろではないかと予想されているそうです。梅雨時期が過ぎると、あつ～い夏がやってきますので、しっかり食事を取り、体力をつけて、早寝早起きなど日常生活を整えて真夏に向けて準備しておきましょう！

これからの時期は「食中毒!!」に気をつけて!

食中毒は、6月この梅雨時期が1年で最も発生し易いとされています。

この時期は、梅雨独特のジメジメ感…。そう、湿度や気温が高くなるのが原因で、細菌やウイルスが増殖しやすい環境となるからです。

一番気をつけてほしいのが、家庭での料理です。

「手をきちんと洗い、水分を拭きとってから調理にかかる」「肉や野菜などの準備の際は、包丁とまな板はその都度洗う」など…。少し手間はかかりますが、こういった食中毒予防を心がけて健康に過ごしましょう。また、一部ですが、皆さんにわかりやすく、資料を掲載していますので、ぜひ参考にいただければ幸いです。

「付けない」「増やさない」「やっつける」が予防三原則

食中毒予防の三原則

① 付けない 手と調理器具は いつも清潔に	② 増やさない 食品は素早く調理、 早めに食べる	③ やっつける 中までしっかり 加熱殺菌
せっけんなどで しっかり 手洗い 食品ごとに区別して 保管・調理 包丁、まな板、ふきん などの殺菌	調理中の食品、残り物を 放置しない 10℃以下で冷蔵、 15℃以下で冷凍	中心部を75℃で1分以上 加熱する 電子レンジでは均一に 加熱する

厚生労働省「家庭での食中毒予防」の資料を基に作成

NWウェザーニュース

ひとあし早い! 事業のご紹介 Part①

小学1年生～6年生対象

2024年度 夏休み子ども短期講座

☆7月3日(水)～9日(火) 午前9時～午後9時 窓口/WEB 申込みで申込開始!(電話不可) 受講料、材料費無料☆

絵画教室 芝田 順子 先生

『人権ポスターと自由ポスター』の2種類を描きます!

【日時】 7/30(火)・31(水)
8/1(木)

【時間】 10:00～12:00

【定員】 10名



工作教室 田中 捨雄 先生

牛乳パックで『ジンバイザメ』と『こま』を作ります!

【日時】 8/19(月)・20(火)

【時間】 10:00～12:00

【定員】 7名



手芸教室 たちごり 朔晦 真澄 先生

樹脂粘土と紙粘土で、キュートな☆
アフタヌーン・プチケーキを作ります♪

【日時】 8/6(火)・8(木)・15(木)

【時間】 13:30～15:30

【定員】 10名



わんぱくクッキング&ランチDAY

●みんなで楽しく作って食事します!●



【時間】 10:00～12:00
(終了時間は前後する場合があります)

【定員】 10名

8/21(水)

メニュー
お好み焼き

※各メニューには、小麦粉、卵、りんごなど(アレルギー食品を含む)を使用しますので、お子様のアレルギーの有無をご判断いただき、お申込下さい。

2024年度 夏休み子ども短期講座 申込みについて

申込期間: 7月3日(水)～9日(火) 午前9時～午後9時(窓口申込/WEB 申込のみ)
抽選結果発表日: 7月16日(火)～19日(金) センター今北2階 玄関ロビーに申込番号を掲示します。

- 原則、全回出席できる方で、当センターの文化祭(10月予定)に作品を出展できる方を対象とします。
- 申込方法は、窓口/WEB のみで受付を致します。(※電話申込不可)
- 受講料・材料費は無料。
- 1人2講座まで選択可能です(※応募数が定員を超えた場合は抽選とします)
- 申込結果(抽選結果)は、センター今北2階の玄関ロビーに『申込番号』を講座ごとに掲示します。
『申込番号』の掲示がありましたら、受講確定となりますので窓口までお越し下さい。各講座について、持ち物などの詳細をご案内します。

また、受講確定された方で抽選発表期間中に窓口へお越してない場合は受講辞退と判断させていただきます。

- 夏休み講座受講の場合、スポーツ安全保険の加入は任意とします。希望者は窓口までご相談ください。

WEB 申込みは

👉 こちら 👈



窓口申込み

- ①窓口で申込用紙の配布/受け取りをします。
- ②申込時に「申込番号」をお知らせします。
- ③結果発表日にご来館いただき「申込番号」をご確認ください。
- ④掲示に「申込番号」がございましたら受講が確定となりますので窓口までお越しください。

※申込用紙は、必ず保護者様をご記入ください。

WEB申込み

- ①QRコードからお申込みください。
- ②自動返信メールで「申込番号」が送られます。
- ③結果発表日にご来館いただき「申込番号」をご確認ください。
- ④掲示に「申込番号」がございましたら受講が確定となりますので窓口までお越しください。

※WEB 申込の場合、こちらからのメールが受信できるよう設定して下さい。また、自動返信メール(申込番号)が送られてこない場合は、当センターまでお問合せください。

ひとあし早い! 事業のご紹介 Part②

どなたでも対象 2024年度 夏休み元気ラジオ体操

7月3日(水)～ 8月26日(月) 午前9時～午後9時 窓口/電話で申込開始(WEB 申込ございません)☆

8月 ラジオ体操日程 【全10回】

2日(金)	5日(月)
7日(水)	9日(金)
14日(水)	16日(金)
19日(月)	21日(水)
23日(金)	26日(月)

【日程】右記をご参照ください

【時間】9:30～体操開始!! (9:25 集合)

【場所】地域総合センター今北 前庭
(※雨天時: 2階プレイルームで実施)

【定員】20名 どなたでも参加大歓迎です!

【申込について】センター今北2階の窓口で申込用紙を配布します。
(※窓口/電話で受け付けます。途中・当日申込も大歓迎です!)

※ラジオ体操の様子です



必申込 20定員 対象 申込OK 申込OK

あき咲きポイント対象事業
ラジオ体操に「参加」すると50ポイント付与可★



今北保育所から

【住所】尼崎市西立花町3丁目14-5 【電話・FAX】6416-3184

今北保育所は、家庭・地域と協力し合い、尼崎市立保育所の保育理念である『笑顔の輝く子ども』を目指して、一人一人の子どもを大切にする「人権保育」に取り組んでいます。

今月の保育所トピックス♡

「エコロコ自然体験」

今年も、三田市にある「兵庫県立人と自然の博物館」から「葉っぱのはかせ」にお越しいただき、身近にある、木や葉っぱ、虫などについて学びました。

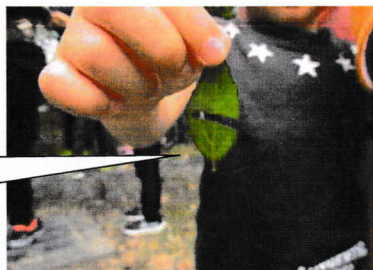
～ 今北公園にて～



葉っぱの裏には筋があるよ。見えるかな?

葉っぱをそーっとちぎってごらん。糸が出てくるよ。

ハナソノツクバネウツギの葉



「愛がいっぱい ぎゅっぎゅっぎゅ」



ぎゅっとくん・はぐっとちゃん

育児相談

子育てに関する相談を行っています。お気軽にご相談ください。

6月の園庭開放

実施日: 毎週火・水・木曜日
時間: 10時～12時

お知らせ

保育所の子どもたちと交流しませんか?
(未就学児と保護者)

6月25日(火) 10:00から10:40

一緒にパネルシアターを見たり、歌を歌ったりします。詳しくは保育所に電話をして下さい。

6月のセンター予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館
2	3 子音楽 自学	4 子つぶて 子書道 自学	5 子音楽 高和太鼓 日本語ボラ 自学	6 子つぶて 百歳体操 日本語教室 自学	7 子英会話 子キッズカンフー 成絵手紙 自学 ホウ酸だんごづくり教室	8 成オカリナ
9	10 子音楽 自学	11 子つぶて 子書道 成太極拳 自学	12 子音楽 日本語ボラ 自学	13 子つぶて 百歳体操 日本語教室 自学	14 子和太鼓 子キッズカンフー 高音楽療法 自学	15 休館
16	17 子音楽 自学	18 子つぶて 自学	19 子音楽 高和太鼓 日本語ボラ 自学	20 子つぶて 百歳体操 日本語教室 自学	21 子英会話 子キッズカンフー 成絵手紙 自学	22 成オカリナ 高健康づくり ほっと ぷらっと
23 /30	24 自学	25 子つぶて 子書道 成太極拳 自学	26 日本語ボラ 自学	27 子つぶて 百歳体操 日本語教室 自学	28 子和太鼓 自学	29 休館

子 = 子ども(青少年)対象定例講座 成 = 成人対象定例講座 高 = 高齢者対象定例講座
自学 = 自習室 9:00~21:00 利用可 (【小・中学生】17:00 まで 【高校生以上】21:00 まで)

※上記の予定表は、講師の都合や新型コロナウイルス感染症、台風など各種の警報により、急遽の変更や中止とすることがあります。

子ども食堂 ほっとぷらっと

6月22日(土) 限定50食!!

復活メニュー☆ **カレーライス**

※館内での食事の提供となりますので、お持ち帰りはできません。

11:30~12:30 なくなり次第終了します

1人1食! 中学生までは無料! ☆大人は300円です! なくなり次第終了となります。
友達を誘って、ほっとぷらっとに来てね★みんなが来てくれるのを待ってるよ~★

主催: ほっとぷらっとの会
連絡先: ほっとぷらっとの会 090-8538-8802 田中まで

地域総合センター今北

お問い合わせはコチラまで
【電話】06-6416-5729
【FAX】06-6419-0045

〒660-0054 尼崎市西立花町 3-14-1


【開館日】	【休館日】
・平日 9:00~21:00 ・第2・4土曜 9:00~17:00	・第1・3・5土曜、 ・日曜、祝日、年末年始

来館・利用時・事業実施時のお願い

●館内では、会話を行う場合にはマスクの着用、咳エチケット、手洗い・手指の消毒など、感染予防策を推奨しております。●台風など各種の警報により、急遽、館利用時間の変更、開催事業などの延期や中止が生じる場合がありますのでご了承下さい。

地域総合センター今北 ホームページ


地域総合センター今北のイベント情報や貸館についてなど...当センターに関する情報がコチラから確認できます!



LINE登録してね★

地域総合センター今北の情報をLINEでお届けします!

【LINE ID】@947hddog



設備情報

- 赤ちゃんの駅 (授乳・おむつ交換)
- 斜行エレベーター
- ウォシュレット付トイレ
- AED 設備
- 無料Wi-Fi
- パソコン室