

【申し込みについて】受け付け開始日の記載のないものは8月5日から受け付け開始です。ファクス、はがき、往復はがき、Eメールでの申し込みには、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入してください

地域振興センターの講座など

中央地域課 ☎ 6482 - 1760 小田地域課 ☎ 6488 - 5441 大庄地域課 ☎ 6419 - 8221
立花地域課 ☎ 6427 - 7770 武庫地域課 ☎ 6431 - 7884 園田地域課 ☎ 6491 - 2361

中央地域振興センターから

内容	日程	会場	対象・申し込み方法など
毎月10日は中央おしゃべりデー ID1033334	8月10日(日) 午後2時～3時30分	前ユニチカ記念館(東本町1丁目)	中央地区での企画やイベントの相談、情報交換などを。甲不要 中央地域課

小田地域振興センターから

内容	日程	会場	対象・申し込み方法など
☆役立つ英会話&ポプソン英語の講習会 課題曲「Stay With Me」	8月18日(日) 午後2時30分～4時30分	小田南生涯学習プラザ	歌詞の意味の説明などを。対中学生以上の人 対20人 ¥1000円 甲電話で同プラザ ☎6488 - 2574 休水曜日
☆なんプラ木曜寄席	9月12日(休) 午後1時30分～3時15分	小田南生涯学習プラザ	笑福亭松喬(しょぎょう)一門による落語会を。先20人 ¥1000円 甲電話か直接同プラザ ☎6488 - 2574 休水曜日

大庄地域振興センターから

内容	日程	会場	対象・申し込み方法など
ことはじめかいぎ ID1023768	8月17日(土)午前10時～正午	大庄北生涯学習プラザ	新しい企画や活動を始めるための相談会などを。甲不要 大庄地域課
♥令和時代の母に贈る講演会「子育てを通して知る私と母との関係 負の連鎖を断ち切るために」 ID1038206	8月27日(火) 午前10時～11時30分	大庄北生涯学習プラザ	先30人 甲電話かEメールで大庄地域課。手話通訳あり(甲必要。8月19日までに)

立花地域振興センターから

内容	日程	会場	対象・申し込み方法など
☆寝苦しい夜でも質の良い眠りを	8月22日(休) 午前9時30分～10時30分	立花南生涯学習プラザ	自律神経を整え快眠へ導くリラクゼーションエクササイズを。先8人 ¥1000円 甲電話か直接同プラザ ☎6429 - 6431 休水曜日
☆ワクワク有酸素運動	8月22日(休) 午前10時45分～11時45分	立花南生涯学習プラザ	代謝と体力アップを目指す有酸素運動を。先8人 ¥1000円 甲8月20日までに電話か直接同プラザ ☎6429 - 6431 休水曜日
人権推進講座「子どもの権利について」 ID1035097	8月23日(金) 午前9時30分～11時	立花南生涯学習プラザ	先50人 甲電話かEメールで立花地域課
「けいちょーの教室」基礎講座 ID1038429	9月3日(火)午後1時30分～3時	立花南生涯学習プラザ	人の話を適切に聞く技術(アクティブリスニング)をテーマに。先10人 甲8月19日までに電話か専用フォームで立花地域課
フレイル予防体操教室 ID1032311	9月3日～12月3日 火曜日 午前11時～正午計12回	立花南生涯学習プラザ	対立花地区在住の40歳以上の人 抽70人 ¥3000円 甲8月13日～21日に所定の用紙をファクスか直接立花地域課 ☎6427 - 7773
☆脳トレ健康麻雀(マージャン)入門講座	9月10日(火)・17日(火) 午前10時～11時45分	立花北生涯学習プラザ	対麻雀未経験者と初心者 対16人 ¥1000円 甲電話か直接同プラザ ☎6422 - 6741

武庫地域振興センターから

内容	日程	会場	対象・申し込み方法など
ちびっ子夏まつり ID1025779	8月7日(休)午前10時～正午	武庫西生涯学習プラザ	対小学2年生以下の人と保護者 先50組 ¥1組300円 甲不要 武庫地域課
mukoキャンパス みんなのホームルーム ID1023302	8月15日(休)正午～午後1時30分・7時～8時30分	武庫西生涯学習プラザ	地域での活動についての相談や世代間交流などを。甲不要 武庫地域課
フレイル予防体操教室 ID1029043	9月6日～11月29日 金曜日 午前9時30分～10時30分・10時45分～11時45分各計11回	武庫西生涯学習プラザ	対武庫地区在住の40歳以上の人 抽各70人 ¥各2750円 甲8月6日～22日に所定の用紙をファクスか直接武庫地域課 ☎6431 - 9542

☆=指定管理者の自主事業

中央

中央地域課インスタグラム、リポスト始めます！

中央地域課Instagram「中央からぶら通信」では、同課が実施する講座やイベントの様子、中央地区内の景色などを発信しています。このたび、同地区の魅力をより多くの人に知ってもらおうと、皆さんの投稿をリポスト(再投稿)することにしました！同アカウントをフォローして、同地区内で撮影した写真に撮影場所と「#あまの中央」を添えて投稿してください。一緒に中央地区の魅力を発信していきましょう！

中央北生涯学習プラザの絵画、飾っています

昨年度実施した「あなたの好きな中央地区の景色コンクール」には、商店街や尼崎城などを題材にした50点の絵画の応募があり、その中に中央北生涯学習プラザを描いたものがありました。作者は同プラザで活動している登録グループの方で、その絵画を同プラザに飾りたいとお願ひしたところ、快く寄贈していただきました。

柔らかいタッチの絵画で、見ていると優しい気持ちになり職員や来館者の心を癒やしてくれています。同プラザ1階に飾っていますので、ぜひ皆さんもご覧ください。



立花

学生が尼崎市の未来を考える！Let'sあまトーク

Let'sあまトークとは、関西学院大学社会学部の関セミの皆さんが、本市の社会課題の解決策を考えるワークショップです。市内の高校生も参加してチームに分かれ、地域で活動している人の話を聞くなどして調査し、自分たちが考える解決策について発表・実施します。

チームの一つである「まる」は、多世代交流をキーワードに活動。町内会や子ども会への加入減少や地域の子どもの見守る環境の変化から、人と人との関係性が希薄になってきていると感じた彼らは、実際に市民の皆さんから話を聞き、地域のイベントに参加するなどして地域コミュニティへの関わり方や大切さを学んでいます。

7月には、地域の人同士で顔見知りになってもらおうと、似顔絵ワークショップを実施しました。小学生が高齢の方の似顔絵を描いてプレゼントするというもので、参加者からは「またしたい！」「孫と過ごしているようで楽しかった」と感想を頂きました。学生からは「地域の皆さんの協力で無事開催でき、人の温かさやつながりの大切さを改めて感じました」という感想をもらいました。今後もLet'sあまトークでは、地域活動を通して本市の社会課題の解決策を考えていきます。



武庫

今年も大盛況!! にんぎょうげきフェスタ「むこ」

7月20日、武庫東生涯学習プラザで、にんぎょうげきフェスタ「むこ」を開催しました。武庫荘総合高校と阪神昆陽高校の生徒たちによる手遊びや、紙芝居とんぐりの会のオリジナル紙芝居、てんとむし音楽隊の楽器演奏など、今年も親子で楽しめるプログラムが盛りだくさんでした。

そんな同イベントは、今年でなんと30回目を迎え、今回も89人と多くの方が参加してくれて大盛況でした！

当日の様子は、みんなの尼崎大学 YouTubeチャンネルで公開予定です。



武庫川髭の渡しコスモス園へ行く

武庫川髭の渡しコスモス園は、地域住民が中心のボランティアグループ「髭の渡し花咲き会」の努力により、ごみの不法投棄などで荒れ果てていた河川敷から、約550万本が咲き誇るコスモス園に生まれ変わりました。今年も9月7日(土)に種まきを実施します(詳細は26ページ参照)。

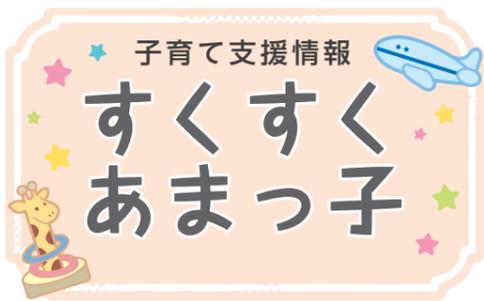
また、今年もフォトコンテストを開催予定です。種まきに参加して、10月になったら満開の中でお気に入りの一枚を撮って、今年もコスモス園を満喫しませんか。



昨年度のコンテスト 最優秀賞作品

各地区からのお知らせ

各記事に掲載しているIDをホームページの「市報ID・ページ番号検索」に入力すると、詳細などが分かります。



児童手当の更新手続きを
1002955

現況届が届いた人でまだ提出していない場合は、8月30日(必着)までに同封の返信用封筒(切手不要)で郵送するか、直接市役所北館2階ごども福祉課各サービスセンター、各地区保健・福祉申請受付窓口(中央・小田除く)、南部福祉相談支援課へ。マイナンバーカードなどがあればオンライン申請も一部可能。児童と別居している人などは、別途書類が必要です。園ごとにも福祉課 ☎6489・6386。

「幼稚園で遊びましょう」
1003156
市立幼稚園の行事などに参加できます。いずれも時間は時々午後2時30分、つどいの

園により異なります。園就学前児と保護者 甲 不要 各園が就学前教育課 ☎4950・5665。

園田	塚口	園和北	武庫	立花	小園	大島	竹谷	長洲	幼稚園
リトミックで遊ぼう	親子で運動あそび	水砂・泥に触れて遊ぼう	9月カレンダー製作	絵の具で遊ぼう	水遊び	絵具(えのぐ)遊び	水遊び	水で遊ぼう! 身体計測	内容
9		29	27	23	8	9	8	7	月
4		木	火	金	金	木	水		日
水									曜日

親子でリズムあそび
8月9日(金)・29日(木)①午前9時45分②10時30分③11時④11時45分、立花南生涯学習プラザで、「親子で音楽に合わせ体を動かそう!」をテーマに。①2歳児と保護者②3歳児と保護者③各5組④1組500円⑤8月5日から電話か直接同プラザ ☎6429・6431 休水曜日。

広場あみんぐステーションで、体重測定を。⑥6カ月以下の子どもと保護者 甲 不要 同広場 ☎6435・8320 休月・火曜日。
中央図書館から
①としょかんコアラくらぶ
1036096 8月14日(水)・28日(水)午前11時~11時30分、同館で、絵本の読み聞かせなどを。③3歳以下の子どもと保護者 各10組。
②絵本・手あそび DE コミュニケーション! 1038347 8月22日(木)午前11時~11時45分、中央北生涯学習プラザで。④妊婦(パートナーの参加も可)か2歳以下の子どもと保護者 各10組。いずれも 甲 ①不要 ②8月6日から専用フォームか直接同館 ☎6481・5244 休月曜日(祝日の場合は火曜日)。

8月23日(金)午前10時~11時30分、交流も。⑦子育て中の人や妊婦と家族 各10組。
楽器 de 遊ぼう 1010911 9月7日(土)午前10時~正午。⑧1~4歳児と保護者 各15組。いずれも 甲 8月5日から電話かEメール(氏名、電話番号、子どもの氏名(ふりがな)・年齢)を書いて大庄地域課 ☎6419・8221。
女性センタートリビエラから
◆親子でいっしょに絵本でほっこりタイム 8月20日(火)午前10時30分~11時30分、同センターで。⑨就学前児と保護者 各10組 保護者 1人 250円 甲 不要 同センター ☎6436・6331。
◆子どもを預けて読書でリラックス 8月23日(金)午前10時~正午、同センターで。⑩1歳以上の就学前児の保護者 各7人 甲 8月9日から電話か直接同センター。託児あり(⑩1歳以上の就学前児 10人 甲 必要)。
◆保活どうする? 入所準備を始めよう 9月18日(水)午前10時30分~正午、①同センター②Zoom で。⑪市内内在住か在勤の人。0歳児の同伴も可 各20人 甲 8月7日

そのだ子育てカフェ
1002734
8月26日(月)午前10時~正午、園田東生涯学習プラザで、幼稚園教諭とミニバルーンや手遊びなどを。⑫市内在住の妊婦か就学前児と保護者 各10組 8月5日から電話か直接園田地域課 ☎6491・2361。
子育てカフェハローたちは
1023197
8月28日(水)午前9時45分~10時45分②11時15分~午後0時15分、立花南生涯学習プラザで、幼稚園教諭と水遊びを。⑬①首が据わり歩き始める前の子どもと保護者②就学前児と保護者。いずれも妊婦とパートナーの参加も可 各10組 甲 8月14日~23日に電話か専用フォームで立花地域課 ☎6427・7770。

プレママ・プレパパ教室
1025063
9月12日(木)午前9時30分~11時10分、武庫西生涯学習プラザで、保健師や助産師によるアドバイスや妊婦体験などを。⑭市内在住の妊娠週数36週までの妊婦とパートナー 各10組。抽選時に優先枠あり 甲 8月13日~25日に電話か専用フォームで武庫地域課 ☎6431・7884。

南北保健福祉センターから 問 北部保健福祉センター北部地域保健課 ☎4950-0637、南部保健福祉センター南部地域保健課 ☎6415-6342

日程	時間	会場	対象・申し込み方法など
8月20日(火)	午前10時~10時45分	Zoom	⑮市内在住のおおむね4~9カ月児と保護者 各18組 甲 8月5日~18日に専用フォームで南部地域保健課
8月28日(水)	午前10時~11時30分	南部保健福祉センター	⑯市内在住のおおむね4~9カ月児と保護者 各10組 甲 8月5日から電話か専用フォームで南部地域保健課
8月30日(金)・9月4日(水)	午前10時~11時30分	北部保健福祉センター	⑰市内在住のおおむね4~9カ月児と保護者 各18組 甲 8月5日から電話か専用フォームで北部地域保健課
8月23日(金)	午前10時~11時	北部保健福祉センター	⑱市内在住の1~2歳児と保護者。保護者のみの参加も可 各10組 甲 8月5日から電話か専用フォームで北部地域保健課
8月26日(月)	午後2時~3時	Zoom	⑲市内在住の1歳以上の就学前児と保護者 各10組 甲 8月5日~22日にEメール(住所、氏名、電話番号、子どもの氏名・生年月日を書いて)で南部地域保健課
8月28日(水)	午前10時~11時	北部保健福祉センター	⑳市内在住の1歳以上の就学前児と保護者 各10組 甲 8月5日から電話か直接北部地域保健課
9月9日(月)	午後2時~3時	保健所	㉑市内在住の1歳以上の就学前児と保護者 各10組 甲 8月5日~9月6日に電話か直接南部地域保健課
9月3日(火)	午後1時30分~3時30分	すこやかプラザ	㉒市内在住の就学前児の保護者か妊婦とパートナー 各15組 甲 8月5日から電話か専用フォームで北部地域保健課

すこやかプラザで 問 同プラザ ☎6418-3463 休 水曜日

日程	時間	対象・申し込み方法など
8月11日(日)	午前10時~正午	㉓3歳以上の就学前の多胎児と家族か、多胎児を妊娠中の人 各6組 甲 不要
8月19日(月)	午後1時30分~3時	㉔8カ月以下の子どもと母親 各15組 甲 不要
8月23日(金)	午前10時~11時	「イヤイヤ期とは?」をテーマに。㉕子育て中の人。子どもの同伴も可 各10組 甲 8月6日から電話か直接同プラザ
8月25日(日)	午前10時~11時30分	㉖就学前児と父親 各25組 甲 不要
9月10日(火)・17日(水)・24日(火)	午前10時30分~11時30分・午後2時~3時	㉗令和6(2024)年3月1日~6月30日生まれの第1子と母親 各10組 甲 8月19日までに電話か同プラザのホームページの専用フォームで同プラザ

休日夜間急病診療所の小児科の診療受け付けは午後11時30分まで
1002452 問 保健企画課 ☎4869-3010
午前0時~6時、子どもの体調が悪く、医療機関に連れて行くか迷うときは
あまがさき小児救急相談ダイヤル ☎6436-9900
看護師がアドバイスをします。相談内容により、受診が必要と判断された場合は、医療機関で診察を受けることができます
午前0時までの相談はこちらのご利用を
尼崎市小児救急医療電話相談 ☎6436-9988
●平日 午後9時~午前0時
●土・日曜日、祝日、年末年始 午後4時~午前0時

市外から引っ越して来た人へ
◆乳幼児健康診査
1002966 問 北部地域保健課 ☎4950-0637
4カ月・9~10カ月・1歳6カ月・3歳6カ月児に健康診査を行っています。本市から通知が届いていない人は、北部地域保健課へ。
◆定期予防接種
1001890 問 感染症対策担当 ☎4869-3062
予防接種は市内の定期予防接種実施医療機関にありますので、直接各医療機関へ。

あまっこアルバム
ご家族からのメッセージとともに、元気いっぱいのおまっこたちを紹介します
れおと 玲音ちゃん R04年11月生
ありさ 有紗ちゃん R05年3月生
はると 晴斗ちゃん R05年7月生
かんた 幹太ちゃん R05年8月生
毎日元気いっぱい、すくすく成長してね!
癒やしのかんちゃん! 兄弟仲良く沢山遊ぼうね!



アスベスト

救済制度に基づく手続きを
ID 1003849

▽中皮腫（ひびしゅ）や、石綿による肺がんなどで現在療養中の人▽これらの疾病に起因して死亡した人の遺族——のうち労災保険法などで補償されない人で、まだ認定申請をしていない場合は手続きを。関疾病対策課 ☎ 4869・3019。

講座・教室

ストップフレイル！おいしく食べよう健口教室
ID 1009307

① 8月22日(木) ② 27日(火) 午前10時～11時30分、①園田東②立花南——生涯学習プラザで、管理栄養士や歯科衛生士による講話などを。関65歳以上の人 関①20人②30人 関 8月5日から電話か直接北部地域保健課 ☎ 4950・0637。

30代からの歯周病予防セミナー

ナー ID 1033767

① 8月23日(金)・10月18日(金)、南部保健福祉センターで② 9月9日(月)、北部保健福祉センターで。いずれも時間は午前10時～11時。受講後、希望者は10月29日(火)、保健所で、歯科健診を。関各10人 関 8月5日から電話かファクス(氏名、電話番号、セミナー名、参加希望日を書いて)で①南部地域保健課 ☎ 6415・6342 ②北部地域保健課 ☎ 4950・0637 ③ 6428・5110。

健康増進すみれ会と一緒に「椅子に座って楽しく体操」
ID 1023816

9月3日(火) 午前10時～11時、小田南生涯学習プラザで。関30人 関 8月5日から電話かファクス(氏名・電話番号を書いて)で南部地域保健課 ☎ 6415・6342 ③ 6443・6850。

予防接種

感染症対策担当から

◆二種(ジフテリア・破傷風)混合ワクチン ID 1003036

三種・四種混合ワクチンの基礎免疫を補完するために接種してください。関市内在住で11・12歳の人。

◆日本脳炎ワクチン特例 ID 1003039

国が積極的な勧奨を差し控えていたため接種機会を逃した人は、不足回数を20歳になるまでに定期接種として無料で受けることができます。関平成16(2004)年4月2日～19(2007)年4月1日生まれの人。いずれも事前連絡の上、市内指定医療機関で。他市での接種は要件あり。関同担当 ☎ 4869・3062。

そのほか

ハチマルニマル 8020達成者募集 ID 1003224

9月18日(水) 午後2時～4時、保健所で、歯科医師による診査を。診査の結果、入賞者は後日表彰します。関80歳以上で20本以上自分の歯を保っている市内在住の人。すでにかかりつけ歯科から推薦を受けている人は除きます。関 8月5日から電話で健康増進課 ☎ 4869・3033。

熱中症予防に「暑さ指数」の活用を ID 1038396

暑さ指数とは、気温や湿度などを基に算出した熱中症の危険度を表す指標で、同指数が28を超えると、熱中症の危険性が高まります。指数が高

い日はより涼しい場所です。すなど、熱中症に注意しましょう。関保健企画課 ☎ 4869・3010。



市民健康開発センター
ハーティ21
☎ 6426・6102
休月曜日

時間は教室により異なります。関成人 関各25人 関 4400円 関 8月6日から電話か直接同センター。

教室名		開始	回数
ピラティス		月	
シェイプヨガ	9	日	
ゆったりヨガ	7		4
	4		4

休日急病歯科診療 ID 1002461
関保健企画課 ☎ 4869 - 3010

尼崎口腔衛生センター
☎ 6481 - 3005

診療日時

- 日曜・祝日、毎年8月14日・15日 午前10時～正午
- 年末年始 午前10時～午後0時30分

けんしん(健診・検診)を受けましょう!

ヘルスアップ ID 1010102

特定健診・後期高齢者健診は市内の実施医療機関で受診できます。日時などは医療機関により異なります。なお、後期高齢者医療制度に加入している人は、受診券は不要です。関健康支援推進担当 ☎ 6435 - 8967。

出張肺がん検診(胸部検診) ID 1003321

9月3日(火) 午後1時30分～3時30分、小田南生涯学習プラザで、胸部エックス線検診車による肺がん検診(胸部検診)を。関市内在住の40歳以上の人 関 60人 関 300円 関 8月5日～23日に電話かファクス(住所、氏名、電話番号、生年月日を書いて)で同担当 ☎ 4869 - 3033 ③ 4869 - 3049。

がん検診など ID 1009487

定期的な検診で、がんの早期発見を。検診により受診できる場所や申し込み方法、自己負担額が異なります。関同担当 ☎ 4869 - 3033。

検診	対象
胃がん(内視鏡検査)	50歳以上の人(2年度に1回)
胃がん(エックス線検査)	
肺がん(胸部検診)	40歳以上の人(1年度に1回)
大腸がん	
乳がん	40歳以上の女性(2年度に1回)
子宮頸(けい)がん	20歳以上の女性(2年度に1回)
肝炎ウイルス	40歳以上の人(一生に1回)