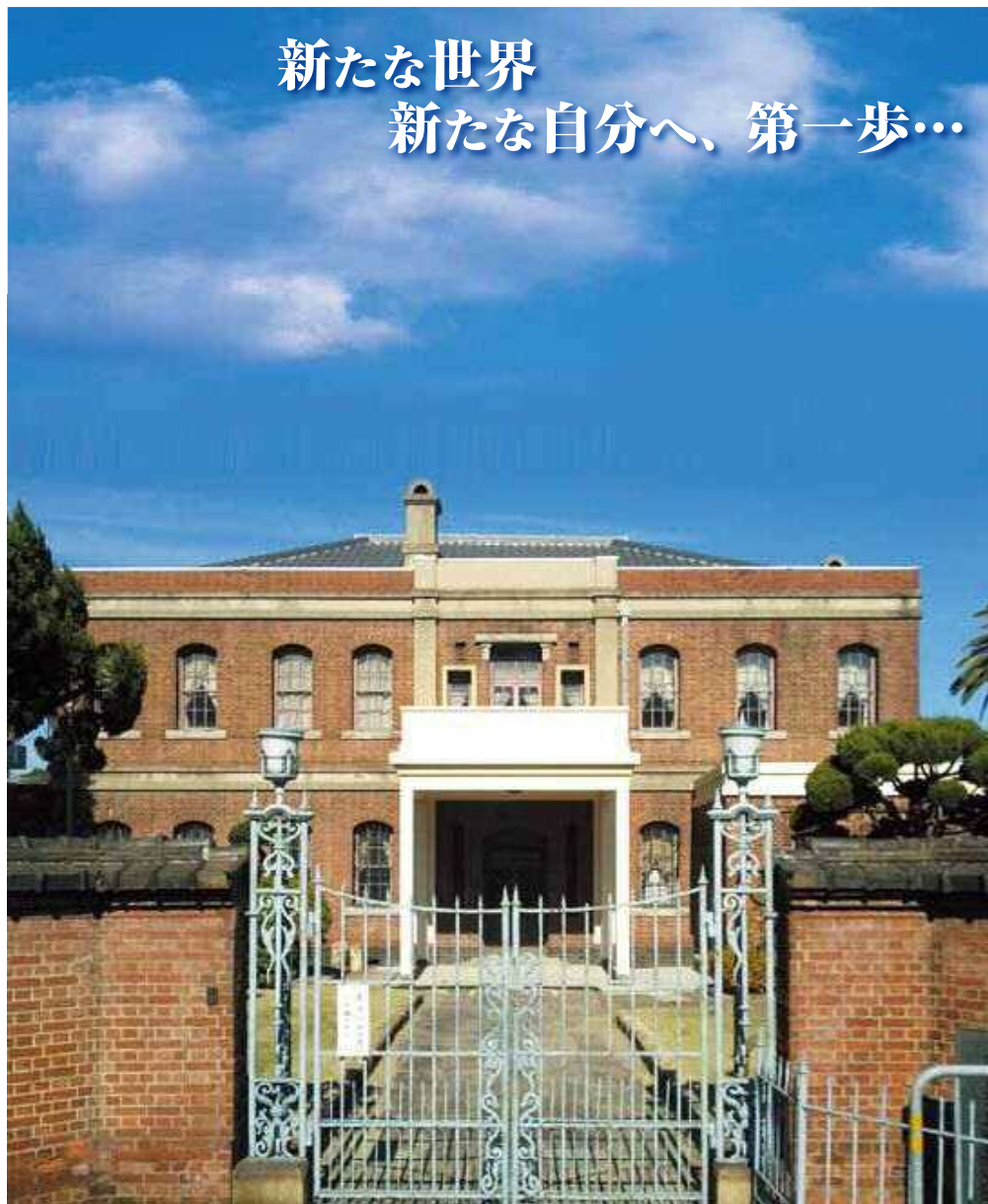


新たな世界  
新たな自分へ、第一歩…



▲国内煉瓦メーカーの刻印がある煉瓦  
記念館の外壁煉瓦はイギリス製と言われてきましたが、大阪窯業や堺煉瓦など国内煉瓦メーカーの刻印が確認できます。写真は大阪窯業の刻印。



▲2階展示室  
2階展示室では、尼崎紡績の創業からニチボー、ユニチカに至る歴史に関する貴重な資料を展示しています。



▲女子バレーボールチームゆかりの資料  
2階展示室には東京オリンピックで金メダルに輝いた女子バレーボールチームに関する資料を展示しています。写真は大松監督着用のブレザー。

大人も子どもも  
どこでだって学べる。  
まちじゅう学び場。  
「あまナビ」は  
あなたの学びを  
応援します。

## 表紙写真の場所：ユニチカ記念館（近代化産業遺産）

尼崎紡績会社の本社事務所として1900（明治33）年に竣工した煉瓦造2階建ての洋館で、竣工年代が判明している建物としては尼崎市では現存最古の洋館です。現在はユニチカ記念館として建物を保存・活用されており、毎週水曜日（10:00～12:00、13:00～15:00）に一般公開しています。（臨時休館の場合もあります。）

所在地：尼崎市東本町1丁目50（阪神電車大物駅から南東徒歩約7分） 入場料：無料

回覧 あまナビは、公民館、図書館など市内各所に設置しています。




あまナビ  
ホームページ



尼崎市  
公式LINE

# 体験インタビュー

Vol.2で紹介した講座に参加された方々に、お話を聞いてみました。活動の種類は様々ですが、みなさん気軽に楽しく自らの学びを地域で活かしておられる様子が印象的です。

聞き手  
前阪



「とにかく始めれば、何か変わると思っています。」

以前は障がい者の就労支援のお仕事をされていたHさん。「今までの経験を活かして何か出来ないかと思って」受講してみ、「活動に役立つ知識を学ぶことができました」と、活動を始めるきっかけになった様子。さらに受講後に活動を始め、「今まで成人の支援に特化していたので子どもの支援は初心者。支援出来るのか不安だったが、杞憂だった。それぞれの子どもに合った支援や、じっくり待つことを心がけて活動していきたい。他の人も、とりあえず活動して欲しい。実際に活動を始めてから考えても遅くないと思う」と、熱い思いを語ってくださいました。あなたも新しい活動へ第一歩、踏み出してみませんか？

▼ Hさん

**特別支援ボランティア講座**  
来年度は5月開催予定です。ただし、特別支援ボランティア登録に関しては随時募集を行っています。詳細は下記まで特別支援教育担当  
6423-2553

## 「尼崎のまちを新しい視点で」

▼ 片寄 俊秀さん



都市計画まちづくり講座では、講義とまち歩き、グループワークを通して尼崎のまちづくりを考えます。今回参加されたのは、南武庫之荘に住んで13年の片寄俊秀さん。三和商店街の振興などの活動に携わってこられたまちづくりのエキスパート。市職員の講義を聞き「市がまちづくりに熱心に取り組んでいるのがよく分かった。」と嬉しそうな様子。まち歩きでも花壇や公園について高く評価されていました。「花壇などに手入れされている。これも地域の方が熱心に活動されている証拠。防犯にも有効です。」と、今回の講座で得られたものは大きいようです。あなたも、新しい視点で尼崎のまちを見てくださいませんか？



**都市計画まちづくり講座**  
「都市計画読本」を教科書に、身近なまちの風景に隠された「都市計画」について学べます。  
都市計画課  
6489-6604→4ページ

まち歩きの様子



「子どもも、私も、楽しみにしています。」

▼ Hさん



読み聞かせグループほけっと

中央公民館の読み聞かせ会常連の市内在住Hさんにお話を伺いました。「上の子の時から参加しています。家でじっとしているより良いかな。」というHさん。今年から下のお子さんだけの参加ですが、歌に合わせて手遊びをしたり、Hさんの膝の上でじっと絵本に聞き入ったり楽しく参加されていました。Hさんも「知らない絵本を教えてもらえます。お友達のお母さんにここで知った絵本をプレゼントすることもあるんですよ。」と、毎回楽しみにしている様子。参加すれば新しいお友達が見つかのかも？



**絵本読み聞かせ会**  
読み聞かせグループのボランティアさんによる「絵本、手遊び、紙芝居」など毎回楽しめる内容で皆さんをお待ちしています。  
中央・立花・武庫 園田公民館  
各公民館12ページ

<p><b>健診結果説明会</b> <span style="float: right;">健康</span></p> <p>健診結果をもとに、結果表の数値の意味や、生活習慣との関連をお伝えします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 市が実施する健診を受けられた方</li> <li>◎ 随時実施</li> <li>□ 市内各所</li> <li>■ 個別説明会と集団説明会を実施</li> <li>♪ 無料 要申込</li> </ul> <p>♪ 健康支援推進担当 <b>6489-6797</b></p>	<p><b>体組成測定結果に基づく運動指導</b> <span style="float: right;">健康</span></p> <p>体組成測定結果に合わせて、筋量・筋力の維持増進に向けた自宅でできる簡単な運動指導を2ヶ月ごとに計3回行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 市の健診会場で体組成の測定を受けられた方</li> <li>◎ 随時実施 □ 市内各所</li> <li>■ 個別指導または30人程度の集団指導を実施 ￥ 無料 要申込</li> </ul> <p>♪ 健康支援推進担当 <b>6489-6797</b></p>	<p><b>骨元気がアップ相談会</b> <span style="float: right;">健康</span></p> <p>食事や運動など生活習慣の影響を受ける骨密度。簡単な測定で骨密度を確認して生活習慣を振り返り、これからの健康づくりに活かしませんか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 10歳以上の市内在住・在勤者</li> <li>◎ 月曜日(13:00~14:00受付)水曜日(9:00~10:00受付) □ 保健所</li> <li>■ 各回先着10人 ￥ 無料 要申込</li> </ul> <p>♪ 保健所 成人保健担当 <b>4869-3053</b> 申し込みは保健センター(4869-3016)</p>	<p><b>乳がん月間の取組</b> <span style="float: right;">健康</span></p> <p>10月の乳がん月間に合わせ、乳がんの予防、乳がんの自己触診法、乳がん検診について、保健所と女性センター・テレビエでパネル展示を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ どなたでも(主に40歳以上の女性)</li> <li>◎ 10月</li> <li>□ 保健所、女性センター・テレビエ</li> </ul> <p>♪ 保健所 成人保健担当 <b>4869-3053</b></p>
<p><b>女性の健康週間の取組</b> <span style="float: right;">健康</span></p> <p>3月の女性の健康週間に合わせ食事・運動の講座など、自分や大切な人のための健康づくりカフェセミナーを行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ どなたでも(主に40歳以上の女性)</li> <li>◎ 3月</li> <li>□ 保健所等</li> </ul> <p>♪ 要申込</p> <p>♪ 保健所 成人保健担当 <b>4869-3053</b></p>	<p><b>10月ひょうご食育月間の取組</b> <span style="float: right;">健康</span></p> <p>10月のひょうご食育月間にあわせ、市内で開催される催しや講演会で食育コーナーを設置するなど、関連機関・団体等と連携した食育の取組を行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ どなたでも □ 市内</li> </ul> <p>(食育月間の取組「食育フェア」は8ページ参照)</p> <p>♪ 健康増進課 <b>4869-3053</b></p>	<p><b>市民健康増進スクール(食と運動のサポーター養成講座)</b> <span style="float: right;">健康</span></p> <p>食事・運動の実技を含む5回シリーズの健康づくりに関する講座です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 講座修了後は、ボランティアとして地域の健康づくり活動ができる人</li> <li>◎ 11月19日~12月16日まで5回</li> <li>□ 尼崎市保健所</li> <li>■ 各回30人 ￥ 無料 要申込</li> </ul> <p>♪ 健康増進課 栄養・歯科指導担当 <b>4869-3053</b></p>	<p><b>歯周病予防教室</b> <span style="float: right;">健康</span></p> <p>1コースは基礎講座と口腔内細菌観察、2コースは歯科健診と歯みがき指導を行います。1コースのみのご参加もできます。(2コースのみの参加は不可)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ どなたでも ◎ 1コース:10月8日、11月12日、12月10日、1月14日、2月10日</li> <li>2コース:11月19日、2月28日いずれも13:30~15:00</li> <li>□ 尼崎市保健所 ■ 各回15人</li> <li>♪ 無料 要申込</li> </ul> <p>♪ 健康増進課 栄養・歯科指導担当 <b>4869-3053</b></p>
<p><b>40代からの生活習慣づくり講座</b> <span style="float: right;">健康</span></p> <p>日々の生活を振り返り、運動・食事・オーラルケアなどの実技を交えた生活習慣の改善に役立つ講座です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 40歳以上65歳未満の方</li> <li>◎ ①生活運動編 11月4日(水)</li> <li>②口腔編 11月11日(水)</li> <li>③食事編 11月18日(水)</li> <li>いずれも10:00~11:30</li> <li>□ 尼崎市保健所 ■ 各回30人</li> <li>♪ 無料 要申込</li> </ul> <p>♪ 健康増進課 栄養・歯科指導担当 <b>4869-3053</b></p>	<p><b>30代からの女子力アップ講座</b> <span style="float: right;">健康</span></p> <p>骨粗しょう症予防の実践教室。(すこやかプラザによる託児もあり)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 概ね30~40代の女性</li> <li>◎ 生活・運動編 11月26日(木)</li> <li>食事・口腔編 12月3日(木)</li> <li>いずれも10:00~12:00</li> <li>□ 尼崎市保健所</li> <li>■ 各回30人(託児6人ずつ)</li> <li>♪ 無料 要申込</li> </ul> <p>♪ 健康増進課 栄養・歯科指導担当 <b>4869-3053</b></p>	<p><b>元気うちから始めよう健康料理教室</b> <span style="float: right;">健康</span></p> <p>健康を維持し、いつまでも元気で過ごしていただけるよう、運動実技や調理実習などを交えた健康講座です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 65歳以上の方</li> <li>◎ ①食事編 10月22日(木)10:00~12:00</li> <li>②運動編 12月10日(木)13:30~15:30</li> <li>□ 尼崎市保健所 ■ 各回30人 ￥ 無料 要申込</li> </ul> <p>♪ 健康増進課 栄養・歯科指導担当 <b>4869-3053</b></p>	<p><b>整理収納術講座「着たい服をきる!服整理教室」</b> <span style="float: right;">暮らし</span></p> <p>衣替えの季節に服収納の「ワザ」を学びませんか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ どなたでも</li> <li>◎ 10月18日(日)13:30~15:30</li> <li>□ 立花地区会館</li> <li>■ 20人</li> <li>♪ 300円 要申込</li> </ul> <p>♪ 立花地区会館 <b>6429-6431</b></p>
<p><b>生ごみたい肥化講習会</b> <span style="float: right;">エコ</span></p> <p>ご家庭で簡単にできる「生ごみのたい肥化」の方法について学んでみませんか?生ごみの減量・悪臭対策にもなります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 市内在住・在勤または在学の方</li> <li>◎ 未定</li> <li>□ 未定</li> <li>■ 20人程度</li> <li>♪ 無料 要申込</li> </ul> <p>♪ 資源循環課 <b>6409-1341</b></p>		<p><b>求む!エコあま協力隊</b> <span style="float: right;">エコ</span></p> <p>~知って、ためてつなげて~リサイクル、自然環境保全など多様な環境活動の中から、同じ思いを持つ仲間を見つけて環境ボランティアを始めませんか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 環境関連ボランティア未経験で、全て受講いただける方 ◎ ①まずは仲間づくりから10月14日(水)②私たちにできること10月21日(水)③活動しながら考えよう11月4日(水)④こんなことできたいいな発表会11月11日(水) □ 塚口さんさんタウン3番館6階他 ■ 30人 ￥ 500円(第3回時ランチ食材代として) 要申込</li> </ul> <p>♪ NPO法人あまがさき環境オープンカレッジ <b>6421-0544</b></p>	<p><b>あまがさき環境オープンカレッジ連携講座</b> <span style="float: right;">エコ</span></p> <p>市民を対象とした「環境」をテーマにした講座の企画を募集しています。座学・野外活動・ワークショップなど形式は自由。</p> <p>審査の結果「連携講座」に採用されると最大5万円の補助が受けられます。あなたの知識や日頃取り組んでいる環境活動について、みんなに伝えてみませんか?</p>