



あなたの学びが  
まちのチカラに

### 特集

voice

「学び」と言っても一人で勉強する  
だけではありません。  
学びを活かして地域で活動する  
皆さんのお声をご紹介します。

▲復元住居の屋根を市民の皆さんと葺き替えました！今しか見られない姿です

### 表紙写真の場所：田能資料館（開館時間など詳細は5ページ）

田能遺跡は、今年で遺跡の一部保存決定から50年目を迎えます。田能資料館では出土した遺物を公開したり体験学習を実施したりしており、弥生時代の人々の暮らしについて学ぶことができます。

復元住居の葺き替えを行った田能遺跡サポーターの詳細は1ページへ

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。

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



尼崎市内で学びを得られる場所はたくさん！たくさん学んできた皆さん、得意なことがある皆さん、それを活かして地域で活躍しませんか？  
ここでは既に地域で活動している、一歩進んだ学びを実践する皆さんをご紹介します。



高橋 正興 さん  
立花地区在住  
活動 1 年目

## 歴史の達人

活動をしていて一番楽しい瞬間は  
知らなかったことを知れること

### 田能遺跡サポーター

結成半年。メンバーは21人。

#### ▼こんなことしてます

田能資料館史跡公園内の整備や体験学習会の補助を中心とした活動をしています。平成27年11月からは復元住居の茅葺き屋根の葺き替えボランティアも行いました。

#### ▼活動の声

退職後、「尼崎を知りたい」と尼崎市の市政サポーターに登録。

市内で活動を続ける中、花壇の水やりをきっかけに田能資料館の常連になりました。



▲屋根に葺く茅束を整えています

▲男結びを練習中



◀出張学習会のお手伝いの様子

田能遺跡サポーター養成講座  
4月、5月実施 対象:18歳以上  
場所:田能資料館 費用:無料  
田能資料館 TEL:6492-1777

→詳細は5ページ



代表 小森 秀美 さん  
立花地区在住  
活動 5 年目

## 音読の達人

### ま・どんな

結成33年目。メンバーは14人。

#### ▼こんなことしてます

視覚障がいの方の読書補助を中心とした活動です。市報、議会だよりなどをテープ・CDに録音し、リスナーの方々にお送りしています。その他、高齢者と障がい者向けの朗読会や視覚障がいの方への対面朗読など、活動は多岐に渡ります。

#### ▼活動の声

地域に関わり、社会に恩返ししたいといろんな活動を始めましたが、自分に返して頂くものの方が多いと感じています。

朗読会の本にメモが  
びっしり



朗読会・対面朗読 日時:毎月第3水曜日  
(問)北図書館 TEL:6438-7322

→詳細は10ページ

その他活動

(問)ボランティアセンター TEL:6481-7733

凡例：■対象 ●日時 □場所 ■定員 ￥参加費 / 問い合わせ ▲開催月  
要申込と記載のないものは事前申込み不要

**スポーツ**

**尼崎市市制100周年記念 スポーツのまち尼崎フェスティバル**

体育の日の一大スポーツイベント。スポーツ体験で新たなスポーツに挑戦し、大会やステージイベントでこれまでの成果を発表してみませんか。

■どなたでも  
◎10月10日(月・祝)  
□記念公園・各地区体育館・屋内プール  
■なし(一部除く) ￥無料(一部除く)  
9月中旬までに要申込(一部)

♪スポーツ振興課  
**6489-6752**

10月

**スポーツ**

**尼崎市市制100周年記念 第29回あまがさき市民ウォーク**

市内の名所旧跡を訪ね、健康づくりをしながら尼崎を再発見できるウォーキングイベントです。

■どなたでも  
◎6月5日(日)  
□中央地区・小田地区南部  
■800人  
￥100円 要申込

♪スポーツ振興課  
**6489-6752**

6月

**スポーツ**

**さわやか地域スポーツ活動**

市内の9公園でグラウンド・ゴルフとベタタンの体験教室を開催しています。

■どなたでも  
◎月・水・木 10:00~12:00  
□市内9公園  
￥スポーツ安全保険料

♪スポーツ振興課  
**6489-6752**

通年

**スポーツ**

**スポーツ指導者養成講習会**

健康管理・メンタルトレーニングや技術指導など、明日からの指導や生活に役立つ内容をテーマに開催します。

■市内在住・在勤・在学の方  
◎7月(予定)  
□ベイコム総合体育館(予定)  
■100人  
￥無料 要申込

♪スポーツ振興課  
**6489-6752**

7月

**スポーツ**

**スポーツ要請指導**

スポーツ推進委員が皆様のところへ伺い、軽スポーツや健康体操の指導をします。(定期的・継続的指導不可)

■健康づくりに取り組もうとする10人以上の団体  
◎月~金 13:00~16:00  
火10:00~12:00 で2時間程度  
□ご指定の場所  
場所・用具の確保は申込団体で  
￥傷害保険代 要申込(2週間前まで)

♪スポーツ振興課  
**6489-6752**

通年

**健康**

**尼崎市市制100周年記念 未来いまカラダシンポジウム**

生活習慣病予防や認知症予防などの講演、旭山動物園園長によるお話、映画上映など盛りだくさん。当日は、減塩屋台や健康関連商品の展示販売などもあります。

■市内在住・在勤の方  
◎5月8日(日) 9:30~17:00  
□都ホテルニューアルカイク  
￥無料

♪ヘルスアップ戦略担当  
**6489-6621**

5月

**健康**

**6月ひょうご食育月間の取組**

6月食育月間にあわせ、以下のとおり各種イベントにおける食育コーナーを設置するなど、関連機関・団体等と連携した取組を行っています。

●食育月間普及啓発事業(健康増進課)  
●歯の健康フェスタ(尼崎市歯科医師会)  
●エコあまフェスタ(環境創造課)

食育月間普及啓発事業を除く、各種事業についての詳細は( )内の団体にお問い合わせください。

■どなたでも

♪健康増進課  
**4869-3053**

6月

**健康**

**あまがさき環境オープンカレッジ連携講座**

「環境」をテーマに市民を対象と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。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。

♪NPO法人あまがさき環境オープンカレッジ  
**6421-0544**

通年

**健康**

**歯周病予防教室**

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コースからご参加ください。(2コースのみの参加は不可)

■どなたでも  
◎1コース:年11回、  
2コース:年5回  
□尼崎市保健所  
■各回15人程度  
￥無料 要申込

♪健康増進課 栄養・歯科指導担当  
**4869-3053**

通年

**健康**

**30代からの女子カアップ講座**

すこやかプラザによる託児もあり、子育て中のお母さんもゆっくりと自分自身の生活習慣を振り返り学習できる実践教室です。

■概ね30~40代の女性  
◎未定  
□尼崎市保健所  
■各回30人(託児6人ずつ)  
￥無料 要申込

♪健康増進課 栄養・歯科指導担当  
**4869-3053**

未定

**健康**

**元気うちから 始めよう健康料理教室**

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。

■65歳以上の方  
◎未定  
□尼崎市保健所  
■各回30人程度  
￥無料 要申込

♪健康増進課 栄養・歯科指導担当  
**4869-3053**

未定

**エコ**

**あまがさき環境オープンカレッジ連携講座**

「環境」をテーマに市民を対象と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。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。

♪NPO法人あまがさき環境オープンカレッジ  
**6421-0544**

通年

**健康**

**骨元気アップ相談会**

食事や運動などの生活習慣の影響を受ける骨密度(骨の健康度)。簡単な測定で骨密度を確認し、生活習慣を振り返り、健康づくりに活かしませんか?

■10歳以上の市内在住・在勤の方  
◎月曜日(13:00~14:00受付)  
水曜日(9:00~10:00受付)  
□尼崎市保健所 ■各回先着10人  
￥無料 要申込

♪尼崎市保健所 健康増進課(4869-3053)  
申し込みは保健センター  
**4869-3016**

通年

**健康**

**かんたんピラティス**

骨盤周辺と背骨を意識して使うことで全身のバランスを整え、体質改善や血流の流れも良くなる質の良い体づくりをめざしてみませんか?

■どなたでも  
◎4月17日(日) 10:30~12:00  
□立花地区会館  
■10人  
￥500円 要申込

♪立花地区会館  
**6429-6431**

4月

**健康**

**キャナルウォーク**

尼崎運河をキャナルガイドと一緒に散策しながら、尼崎南部の歴史や防災について学びます。

■どなたでも  
◎常時  
□尼崎運河周辺  
■1回あたり50人まで  
￥無料 要申込

♪尼崎キャナルガイドの会  
**090-8191-9543**

通年

**健康**

**健康づくり推進員養成講座**

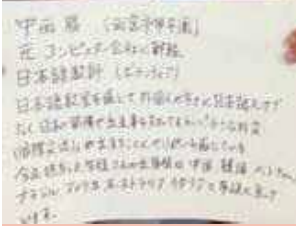
テーマ毎にボランティア養成講座を実施します。①市民健康増進スクール(食と運動のサポーター)②食育ボランティア養成講座(食育サポーター)③歯ッピークラブ(お口の健康サポーター)

■講座修了後、ボランティアとして活動ができる方 ◎未定(各コース4-5回程度) □尼崎市保健所 ■各コース30人程度 ￥無料 要申込

♪健康増進課 栄養・歯科指導担当  
**4869-3053**

未定

尼崎市内で学びを得られる場所はたくさん！たくさん学んできた皆さん、得意なことがある皆さん、それを活かして地域で活躍しませんか？  
ここでは既に地域で活動している、一歩進んだ学びを実践する皆さんをご紹介します。



中西 勝さん  
西宮市在住  
活動 16 年目

## 日本語の達人

毎週外国の方とお話できる貴重な機会です。

### 中央公民館 日本語よみかき学級ボランティア講師団

結成 20 年。メンバーは 18 人。

#### ▼こんなことしてます

尼崎市在勤・在住の外国の方に、「日本語で」日本語を教える教室です。ボランティアはまず教え方を学ぶ研修を受け、活動を始めます。生徒は子どもから大人まで様々です。

#### ▼活動の声

日本語を教える。難しく感じますが、やってみると面白い！教えながら生徒の国の文化を学ぶのも楽しいです。毎週外国の方とお話できる貴重な機会です。



◀教えるには  
まず自分が勉強！  
結構、面白いです。



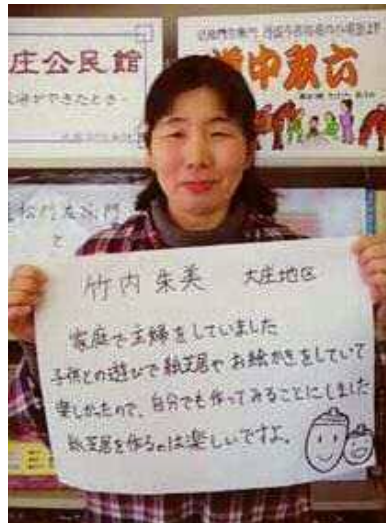
中央日本語よみかき学級  
毎週木曜 夜7時(見学自由)  
(問)中央公民館 TEL:6482-1750

日本語よみかき学級のボランティアを募集  
(4月から来年3月)

→詳細は12ページ下段



代表 中嶋 裕子さん  
大庄地区在住  
活動 18 年目



竹内 朱美さん  
大庄地区在住  
活動 6 年目

## 紙芝居の達人

### どんぐりの会

結成23年目。メンバーは11人。

#### ▼こんなことしてます

近松に関するものや大庄地区の民話、大庄公民館の成り立ちなど地元愛溢れる紙芝居をつくっています。

#### ▼活動の声

最近紙芝居を「読みたい」という方は年配の方が増えています。どんぐりの会では市内で紙芝居の演じ方講座も実施予定。会が、退職した方々の活躍の場になれば、と思います。

今秋には  
作家のプロが描いた  
近松の紙芝居が  
出版されます！

紙芝居の日 8月実施予定 対象:どなたでも  
場所:小田・大庄公民館 費用:無料  
(問)大庄公民館 TEL:6416-0159

→詳細は12ページ