

「みっきい☆シニア健康サポート事業」お役立ち情報④

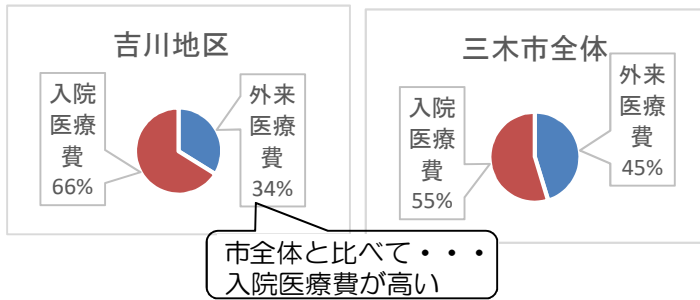
皆さん、定期的に健診を受診されていますか？

健康管理の第一歩、踏みだしてみましょう。

吉川地区の後期高齢者のうち
町ぐるみ健診受診率 = 9.3%
(三木市平均 11.9%)

健診ではこんな項目を調べます

医療費の割合



入院治療が必要な状態で受診する方が多い

身体計測

肥満の有無、腹囲で内臓脂肪の蓄積を確認します。

血圧測定

高血圧症の早期発見、管理に役立っています。

血液検査

肝臓や腎臓の状態、糖尿病や脂質等 動脈硬化性の病気の可能性を調べます。

胃部検診

バリウムを飲み、X線で胃の内部を撮影します。胃潰瘍やポリープなどを調べます。

胸部検診

X線で胸部を撮影し、肺と気管支の疾患を調べます。

大腸がん検診

便への血液混入を調べ、大腸ポリープ・がん等の早期発見に役立っています。

その他の項目

- ・65歳以上の集団健診受診者：認知症予防健診
- ・50歳以上の男性：前立腺がん
- ・40歳以上の未受診者：肝炎ウイルス
- ・20歳以上の女性：子宮がん、乳がん
- ・16歳以上：胃の健康度チェック、骨粗しょう症、歯周病

健診を毎年受診し、より早い段階で見つけることで、病気の予防や早期治療につなげることが出来ます。

健診結果相談会をご利用ください

- ・健診結果は約1ヶ月後に郵送で届きます。
- ・吉川での健診結果相談会は12月頃開催予定。
- ・健診結果について何でもお問い合わせください！

《 令和5年度 町ぐるみ健診 (吉川会場) 》

健診(検診)日			会場	健診(検診)項目			時間区分	申込締切日 (消印有効)
月	日	曜日		基本・肺・胃・大腸 前立腺・肝炎・骨	歯周病	子宮・乳		
10	29	日	吉川総合公園	○	○	○	1日 午前	8月2日(水)
	30	月		○	X	X		

「まちぐるみ健診のお知らせ」(オレンジ色の封筒)を1世帯に1部お送りしています。

郵送・もしくは窓口でお申込みください

* * * キャベツと油揚げのおかか和え * * *

レシピ提供：いずみ会

材料(4人分)

キャベツ	3枚	酢	小さじ2
油揚げ	1枚	しょう油	小さじ2
かつお節	5g	だし汁	小さじ1
青ねぎ	1本		

- ① キャベツは茹でて食べやすい大きさに切る。油揚げはフライパンでこんがり焼き、縦半分に切って、1cm幅に切る。
- ② 酢、しょう油、だし汁を合わせて、キャベツ、油揚げ、かつお節を混ぜ、器に盛って、小口切りにしたねぎを散らす。

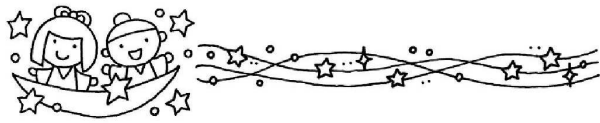
1人分

エネルギー	34kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.8g
塩分	0.4g



令和 5 年 7 月

児童センター・ 吉川児童館だより



児童センター ☎ 0794(82)2069

三木市福井 1933-12 (教育センター1階)
開館時間 午前 9 時～午後 5 時
(正午～午後 1 時までは、食事室と
図書コーナーのみ利用可)

休館日 第 4 日曜日、年末年始



児童センター

吉川児童館 ☎ 0794(72)2220

三木市吉川町大沢 412 (吉川支所 3 階)
開館時間 午前 9 時～正午
午後 1 時～4 時 30 分

休館日 日・月・祝日・年末年始



吉川児童館

☆にこにこまつり☆

5 月 27 日 (土) に、吉川総合公園にて『にこにこまつり』を開催しました。

児童館、児童センターを利用してくださっています親子の皆さま、地域のボランティアの皆さま、兵庫大学・関西国際大学・神戸海星女子大学・吉川高校・三木北高校の学生・生徒ボランティア、他多くの方々にご協力いただき盛況のうちに終わることができました。ご来場いただきました皆さま、誠にありがとうございました。



母親リフレッシュ教室 「ヨガ」

要申込

日 時 9 月 7 日 (木)
午前 10 時～11 時 30 分
場 所 教育センター 大研修室
対 象 子育て中の母親
内 容 ハーブのかおりでリラックスヨガ
定 員 16 名
締 切 7 月 23 日 (日)
持 ち 物 タオル・飲料・動きやすい服装
講 師 五百蔵 夕陽さん
託 児 1 歳以上



ヨガ

※託児は人数・年齢等によりお受けできない場合があります

8 月の あかちゃんあつまれ 1・2・3

要申込

	対象※	日程	内容	相談員
1	5 か月まで	8/1 (火)	手作りおもちゃ	保健師
2	6～9 か月	8/15 (火)	夏のあそび	保健師
3	10～12 か月	8/22 (火)	わらべうた ベビーマッサージ	保健師

※実施当日の月齢でお申し込みください

時 間 午前 10 時～11 時 30 分
場 所 児童センター プレイルーム
対 象 乳児とその保護者 10 組程度
持 ち 物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ

◆申込方法◆専用 2 次元コード・ホームページから申込みできます。三木市にお住いの方優先となります。なお「母親リフレッシュ教室」の申込みが多数の場合は、抽選になります。抽選結果は締切後、メールでお知らせします。パソコンやスマートフォンからの申込みができない場合は児童センターまでお問い合わせください。



☆お願い☆夏の子育てキャラバンでは水を使ったあそびをするため水着や水あそび用紙パンツ、着替え、タオルが必要になることがあります。内容についてはホームページに掲載しますので、ご確認のうえ参加ください。

共感ファンドはじまります

～あなたの共感を活動資金へ～

共感ファンドは、集められた寄付金を資金とし、「誰もが安心して自分らしく暮らすことのできるまち」にしていく仕組みです。

みなさまが共感できるプロジェクトを寄付先として選択できるのが特徴の一つ。

誰かの活動に共感し、寄付というアクションを起こすことで、あなたも地域活動にあなたも地域活動に参加しませんか？

寄付募集期間は、2023年6月中旬～8月31日まで

三木市社会福祉協議会
よかわステーション



Project ① みき人形劇の会

生でプロの人形劇を！

目標金額 15万円

人形劇は、大人も子どもも一緒に同じ空間で同じものを楽しむことで、子ども達の共感力、想像力を刺激し、豊かな心の育成に役立ちます。

ほとんど活動ができなかったコロナ禍を乗り越えた今、「人形劇の魅力」を子ども達に体験してもらい、改めて三木に人形劇の文化を根付かせていく機会にします。



Project ② トランジションタウン三木

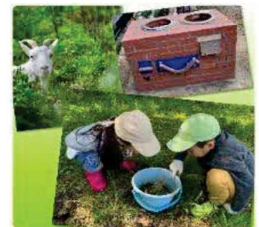
すべての子ども達を笑顔に！！

里山グリーンスクール zuttoegao

フリースクールに釜戸を創りたい！！

目標金額 25万円

里山グリーンスクール zuttoegao は、多様な子ども達が自由な発想で自己表現できる居場所、機会を創るフリースクールです。里山の自然に触れ、米や野菜作りを体験し、子ども達の健康で健全な身体と心を育みます。また、かまどを作り、昔ながらの文化を学習することで、力と知恵を出し合える機会や多世代交流の機会を子ども達に作ります。



Project ③ 三木市社会福祉協議会

「共感ファンド」の運営資金にご支援を！

目標金額 40万円

地域の課題を多くの方々と共有できる共感ファンドの啓発に力を入れ、寄付をしてくださる方々の利便性を向上させます。

応援のしかた（寄付方法）

クレジットカード、お振込み、現金書留、窓口、募金箱で応援いただけます

共感ファンド専用ホームページ <http://miki.kyoukan.koetodoke.jp/>

問い合わせ窓口 ボランティア活動プラザみき 0794-83-0090

（日曜・祝日を除く月曜日から土曜日までの8時30分～17時15分）

よかわステーションでも、共感ファンド寄付受付しています。

【問合せ】 三木市社会福祉協議会 よかわステーション

開設時間 月～金（土日祝除く）8：30～17：15

電話 0794-72-2940 FAX 0794-76-2244

吉川健康福祉センターの行事予定 【令和5年7月】



イベント・事業名 (連絡先☎)	日時	会場等
市民ふくし相談 (72-2940)	7月 3日 (月) 13:30~16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	7月 5日 (水)・21日 (金) 14:00~16:00	1階 相談室
頭の健康チェック (72-2222)	7月 27日 (木) 10:00~16:00	1階 相談室 要予約
吉川民生委員児童委員協議会定例会	7月 13日 (木) 14:00~15:30	2階 コミュニティホール

新型コロナ ワクチン接種情報



令和5年春開始接種 【期間:8月31日(木)まで】



- ①65歳以上の方: 緑色の接種券を順次発送 (申請不要)
- ②12歳以上64歳以下で基礎疾患がある方 (申請必要)
- ③医療従事者や高齢者施設などの従事者

【問合せ先】
(市)健康増進課
☎ 86-0900

詳細は市ホームページを
ご確認ください。

《加東健康福祉事務所からのお知らせ》



事業名	日程	内容
こころのケア相談	7月27日(木)	眠れない、イライラする、不安が強い、思春期・ひきこもり問題、高齢者のこころの問題等 ・本人・家族・関係者・支援者の相談に応じます。相談は無料です。 ・要予約となっておりますので、下記へお申し込みください。上記以外でも随時、保健師による相談を行っています。 ★予約・問合せ先 ☎0795-42-9367(地域保健課) 住所:加東市社字西柿1075-2



健康プールレッスン タイムテーブル

	午前(9:00~12:00)	午後(13:30~16:30)	夜間(18:00~21:00)
火	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操 (※1)	14:00-14:45 転倒予防ウォーク&機能改善	
木	9:45-10:30 転倒予防ウォーク 10:45-11:15 機能改善体操	13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	19:45-20:30 転倒予防ウォーク&機能改善
土		13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	
日	閉館	13:30-14:30 ※障がい者の時間	



お得な回数券
あります!!

【プール利用料】水着・帽子着用
大人(高校生以上) 市内200円 市外300円
子ども(小中学生) 市内100円 市外150円
*小学6年生までのお子様1名に対して、保護者が1名必ず一緒に入水し安全管理をお願いします。
*レッスン及び障がい者の時間以外は、自主活動できます。
【レッスン料】1回 100円

(※1) 第3火曜日の11:15~12:00は「障がい者の時間」となります。

★トレーニングルームにおけるレッスン★

- 毎週木曜日 ① 19:15-19:45
- ② 20:00-20:30



トレーニングルーム内の運動機器は、無料で
ご自由に利用いただけます。詳細は、健康福祉課
(Tel:72-2210) までお気軽にお問合せ下さい♪



吉川支所 (吉川健康福祉センター) 〒673-1192 三木市吉川町大沢412 	三木市吉川支所	市民生活課	☎ 72-0180 FAX 72-1680
		健康福祉課	☎ 72-2210 FAX 72-1680
		地域振興課	☎ 72-0183 FAX 72-1694
	三木市地域包括支援センター	吉川サブセンター	☎ 72-2222 FAX 72-1680
	吉川児童館		☎・FAX 72-2220
	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会	よかわステーション	☎ 72-2940 FAX 76-2244
	三木市シルバー人材センター	吉川地区作業事務所	☎・FAX 72-1361