



吉川健康福祉センターだより

第170号

発行

2025.5.1

健康・子育て 常識

～抱き癖について～



たくさん抱っこして
ほしいな♡

夫婦や家族を取り巻く環境が変わり、最近の育児法は一昔前と大きく違うと言われています。祖父母世代が子育てに関わろうと思っても、親世代から「今はそうしない」と言われ戸惑うこともあるのではないのでしょうか。今月は子育て・孫育てに役立つ情報をお届けします♡

昔

泣いたらすぐに抱っこすると
抱き癖がついて甘えた子になる



今

抱き癖は心配なくていい
むしろ大いに抱っこしていい



昭和30年代 欧米からの育児法がブームに

- ・泣くたびに抱っこするとすぐ泣く子になる。
- ・しっかり泣かせた方が肺も強くなる。
- ・早くから自立した心が育つ。

抱っこしてもらうとこんないいことが♡

♡自己肯定感が育つ

- ・泣いた時に抱っこしてもらう。
- 自分が大切にされていると感じる。
- 自分は大切にされる価値のある存在だと感じるようになる。

だんだんと乳幼児の心の世界の理解が進む



抱っこはどれだけしてあげても害になることはありません。抱っこできるのはほんの数年のこと。お母さんだけでなく、家族みんなで交代しながらたくさん抱っこしてあげましょう！

♡自立心が芽生える

- ・泣いた時に要求に応える。
- 安心感と信頼感で満たされる。
- 「自分でやってみる！」と思える。



＊ ＊ ＊

春キャベツのごま和え

＊ ＊ ＊



今年度は簡単にできるレシピを掲載！
献立作りにご参照ください(▽*)

胡麻の風味とコクで、薄味でもおいしく食べることができます。
また、旬の野菜は本来のおいしさを強く感じるすることができます。

材料 (4人分)

春キャベツ	400g
水	大さじ2
しょう油	大さじ2
だし汁	大さじ1
砂糖	小さじ4
白すりごま	大さじ2
ごま油	大さじ1

【作り方】

- ① キャベツを太めのせん切りにし、耐熱皿にキャベツと水大さじ2を入れてラップをかけて600wで2分ほど加熱する。
- ② ボウルに、しょう油、だし汁、砂糖、白すりごま、ごま油を混ぜる。
- ③ キャベツの水気を絞り、②で和えて器に盛る。



☆ 1人分

エネルギー
83kcal

たんぱく質
2.1g

脂質
5.0g

塩分
0.6g

レシピ提供：いずみ会



吉川支所窓口でも
相談承っております。

町ぐるみ健診の申し込み方法が変わります！

オレンジの封筒はお手元に届きましたか？今年度も7月から町ぐるみ健診を実施します。令和7年度から集団検診の申し込み方法が変わりましたので、お知らせします。

①健診ネット予約

②電話予約

- ・三木市 町ぐるみ健診Qで検索
- ・QRコードを読み込み

- ・三木市町ぐるみ健診予約専用ダイヤル

【受付時間】 平日9:00～17:00

【予約・問合せ先】健康増進課 86-0900

☎0794-70-9123



令和 7 年 5 月

児童センター・ 吉川児童館だより

X では三木市の子育て情報を
発信中！フォローしてね！



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 (吉川健康福祉センター 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

◆申込方法◆専用 2 次元コード・ホームページから申し込みできます。三木市にお住まいの方優先となります。なお「あかちゃんあつまれ」「あつまれ Kids」「母親リフレッシュ教室」「ファミリーDay」の申し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し込みができない場合は児童センター・吉川児童館までお問い合わせください。

6 月の あかちゃんあつまれ 1・2・3

要申込



	対象※	日程と内容	相談員
1	6 か月未満	6/3 (火) 抱っこでフラダンス	保健師
2	6～8 か月	6/17 (火) 雨のあそび	保健師
3	9～12 か月未満	6/24 (火) 歯のおはなし	歯科衛生士

※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
締 切 5 月 20 日 (火)
持 ち 物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ

あつまれKids 「レッツ トランポ・ロビックス」

要申込

ミニトランポリンを音楽に合わせて楽しく跳びましょう！

日 時 6 月 28 日 (土)
午前 10 時～11 時 30 分
場 所 吉川町公民館 研修室
対 象 市内在住の小学生
内 容 ミニトランポリンを楽しく跳ぶ
定 員 16 名
締 切 6 月 2 日 (月)
持 ち 物 飲料・動きやすい服装・上靴
講 師 岡田 えつこさん



あつまれ Kids

親子の絆づくりプログラム 「幼児とともに！」(BP3)

要申込

日 時 6 月 12 日～7 月 10 日
(毎週木曜日、全 5 回)
午前 9 時 45 分～11 時 45 分
場 所 教育センター セミナー室
対 象 1 歳から就学前のお子さんの母親
先着 10 組
内 容 親子の絆づくり・子育ての仲間づくり、
少し先を見通した子育ての知識を得る。
費 用 テキスト代 1,100 円
締 切 5 月 31 日 (土)
託 児 1 歳以上 先着 5 名



BP3 プログラム

母親リフレッシュ教室 「ママの筋トレ」

要申込

日 時 7 月 8 日 (火)
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 おうちで簡単にできる、子育てママの
ための筋トレ
持 ち 物 タオル・動きやすい服装・飲料
講 師 長田 悟さん
締 切 5 月 25 日 (日)
定 員 16 名
託 児 1 歳以上



母親リフレッシュ

※託児は三木市にお住まいの方に限ります。また人数・年齢等によりお受けできない場合があります。

ファミリーDay 「パパとあそぼう」～ミニ運動会～

要申込



日 時 6 月 21 日 (土) 10 時～11 時 30 分
場 所 児童センター 遊戯室
対 象 こどもとその家族
講 師 川村 侑香里さん
持 ち 物 タオル・動きやすい服装・飲料
締 切 5 月 25 日 (日)
定 員 30 組



ファミリーDay



吉川児童館臨時休館のお知らせ

にこにこまつり準備・開催のため
5/23 (金) 午後、5/24 日 (土) 終日
臨時休館します。
ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

**三木市社会福祉協議会
よかわステーションだより**

開設時間 月～金（土日祝除く）8：30～17：15
電話番号 0794-72-2940
FAX番号 0794-76-2244

ボランティア・市民活動を推進するため、本年も各ボランティア講座を開催します

1 はじめの一步講座 4日間コース

「ボランティア活動をやってみたいけど、どうすればいいのかわからない」、「具体的にボランティア・市民活動でどんな活動があるのか、どんな活動が求められているのか知りたい」とお考えの方はいませんか？

ボランティア・市民活動そのものについて学んだり、体験したりできる講座として開講します。

	日時	カリキュラム
1日目	5月24日(土) 10：00～12：00	講義テーマ「自分の可能性に出会うボランティア活動」 NPO法人生涯サポート兵庫 理事長 山崎清治 氏
2日目	6月に開催	ボランティア活動を体験してみよう！2つのプログラムを選ぼう！「移送ボランティア」、「コミュニケーションマージャン」、「居場所づくり」を体験します。 ※申込み時に体験日を確認します。
3日目		
4日目	7月12日(土) 13：30～15：00	もう一步つながり説明会 各種ボランティア募集・講座の説明など
受講料：500円 定 員：10名（先着順） 申込方法：下記のボランティア活動プラザみきまで 電話もしくは窓口で申し込みをしてください。		

2 お花のもつチカラをいかした聴き上手ボランティア講座

人にエネルギーを与え、元気を取り戻させてくれる「花」をコミュニケーションツールとし、つながりと癒しの輪を広げる聴き上手、話し上手になるための講座を開催します。

日 時：5月14日（水）13：00～15：30 6月11日（水）13：30～15：30 7月 2日（水）13：30～15：30
受講料：1,000円 定 員：20名（先着順） 申込方法：下記のボランティア活動プラザみきまで 電話もしくは窓口で申し込みをしてください。

このほかにも、1年間魅力的な講座を予定しています。

詳しくは、下記までお問合せください。

問合せ・申込先：ボランティア活動プラザみき 0794-83-0090

吉川健康福祉センターの行事予定 【令和7年5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）	5月 7日（水） 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	5月 7日（水）・23日（金） 14:00～16:00	1階 相談室
頭部の健康チェック（72-2222）	5月29日（木） 10:00～16:00	1階 相談室 要予約

《休館のお知らせ》 5月3日（土）～6日（火）は祝日等のため全館休館です。

★ ★ 健康運動講習会のご案内 ★ ★ ★

5月20日（火） 10時～11時30分

運動機器の活用方法や自宅でもできるストレッチ体操、筋力アップ運動を体験できる講習会を好評開催中です！



場 所： 吉川健康福祉センター ★ ★ ★
トレーニングルーム
持ち物： 飲み物、トレーニングシューズ、
タオル、運動のできる服装
予約・問合せ先： 健康福祉課 ☎ 72-2210

《加東健康福祉事務所からのお知らせ》

事業名	日時	内容
こころのケア相談	5月22日（木）	眠れない、不安が強い、食欲がない、気分が落ち込む、仕事が続かない等
・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 10:40-11:10 機能改善体操 (※) 1	13:45-14:30 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 10:40-11:10 機能改善体操	13:45-14:30 転倒予防ウォーク&機能改善	19:30-20:15 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	【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。
日	閉 館	13:30-14:30 ※障がい者の時間	



お得な回数券
あります！！

(※1) 第3火曜日の11:10-12:00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 19:20-19:50
② 20:00-20:30



トレーニングルームの利用料は1回200円、1か月1000円でご利用いただけます。詳細は、健康福祉課【☎: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		☎ 72-2222 FAX 72-1680
	吉川児童館	吉川サブセンター	☎・FAX 72-2220
	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会		☎ 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