



# 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

抱き癖は心配しなくていい  
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)<br>抱っこでフラダンス | 保健師   |
| 2 | 6～8 か月    | 6/17 (火)<br>雨のあそび    | 保健師   |
| 3 | 9～12 か月未満 | 6/24 (火)<br>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)<br>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」<br>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。<br>※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)<br>13:30～15:00 | もう一步つながり説明会<br>各種ボランティア募集・講座の説明など                                                             |
| 受講料：500円<br>定 員：10名（先着順）<br>申込方法：下記のボランティア活動プラザみきまで<br>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<br>6月11日（水）13：30～15：30<br>7月 2日（水）13：30～15：30          |
| 受講料：1,000円<br>定 員：20名（先着順）<br>申込方法：下記のボランティア活動プラザみきまで<br>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<br>・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。<br>・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。<br>★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 |

## \* 健康フールレッスン 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<br>10:40-11:10 機能改善体操<br>(※)1                                   | 13:45-14:30<br>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<br>10:40-11:10 機能改善体操                                           | 13:45-14:30<br>転倒予防ウォーク&機能改善 | 19:30-20:15<br>転倒予防ウォーク&機能改善                                                                                                                                              |
| 土 |  | 13:45-14:30<br>転倒予防ウォーク&機能改善 | 【プール利用料】水着・帽子着用<br>大人（高校生以上） 市内200円 市外300円<br>子ども（小中学生） 市内100円 市外150円<br>* 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。<br>* レッスン及び障がい者の時間以外は、自主活動できます。<br>【レッスン料】1回 100円 |
| 日 | 閉 館                                                                                 | 13:30-14:30<br>※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♪



|                                                                                                                                            |                   |           |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|--------------------------|
| <b>吉川支所</b> （吉川健康福祉センター）<br>〒673-1192<br>三木市吉川町大沢412<br> | 三木市吉川支所           | 市民生活課     | ☎ 72-0180<br>FAX 72-1680 |
|                                                                                                                                            |                   | 健康福祉課     | ☎ 72-2210<br>FAX 72-1680 |
|                                                                                                                                            |                   | 地域振興課     | ☎ 72-0183<br>FAX 72-1694 |
|                                                                                                                                            | 三木市地域包括支援センター     |           | ☎ 72-2222<br>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<br>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            |