



吉川健康福祉センターだより

第171号

発行

2025.6.1



健康・子育て 常識



～歯と口の健康について～



人生100年時代と言われる近年。自分らしく人生を楽しむためには、歯や口の健康がとて大切な要となることわかってきました。食べることは生きること。今月は、歯と口の健康に役立つ情報をお届けします。

昔

歯は口の中だけの問題

今

歯の健康は身体全体に影響する



【歯を失う3大原因】

- ①歯周病 (37.1%)
- ②う歯 (29.2%)
- ③破折 (17.8%)

特に歯周病に注意！

糖尿病、動脈硬化、誤嚥性肺炎、認知症の原因とも…。

40歳～は特に歯周病で失う歯を10本以内にとどめよう！



8020運動

80歳になっても20本以上
自分の歯を残しましょう！

頑張りましょう！オーラルケア

- ・食後20分以内に歯を磨く 難しいときはうがいを！
- ・歯1本5秒以上かけて磨く 就寝前は特に丁寧に
- ・自分に合った歯ブラシ・歯間ケア用品を選ぶ
- ・定期的に歯科検診を受ける
- ・よく噛んで、沢山おしゃべり 口や顔の筋肉を使いましょう
- ・質の良い睡眠、ストレスは上手に解消を！



なぜ20本？



20本以上の歯が残っていれば
ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ
おいしく食べることができるから◎

成人保健相談のご案内

医師・保健師・栄養士がご相談に
応じます。一緒に生活習慣の
改善について考えましょう♪

日時 6月11日(水)

受付時間 14時～15時30分

内容：健康相談、血圧測定
体脂肪測定、尿検査など

【予約・問合せ先】健康福祉課
72-2210

吉川総合公園 町ぐるみ健診



吉川総合公園で実施する1年に1度の機会です！

ご家族と一緒に、健康状態をチェックするためにぜひお申込みください(^_^)
まずは「町ぐるみ健診のお知らせ」(オレンジ色の封筒)の開封を！



会場：吉川総合公園

9月7日(日) 8:30～11:30/13:30～15:00

9月8日(月) 8:30～11:30 (午前のみ)

①健診ネット予約

②電話予約

- ・「三木市 町ぐるみ健診」で検索 三木市町ぐるみ健診予約専用ダイヤル
 - ・QRコードを読み込み
 - ・「みっかい☆健康アプリ」
- からも申込みできます！

【受付時間】平日 午前9時～午後5時

☎0794-70-9123



* * * 和風サラダ味噌ドレッシング * * *

材料 (2人分)

ささみ	1本	きゅうり	1/2本
酒	小さじ1.5	にんじん	20g
キャベツ	70g	サラダ豆	50g
玉ねぎ	20g		

A	みそ	小さじ2	練りからし	少々
	砂糖	小さじ1/3	白ごま	小さじ1
	酢	小さじ2		

【作り方】

- ①耐熱皿に入れたささみに酒をふって、ふんわりとラップをかけ、600wで2分レンジにかける。中まで火が通ったら細かく裂く。
- ②キャベツは熱湯をぐらせ、一口大に切る。
- ③にんじんは、輪切りか半月切りにし、ゆでる。
- ④きゅうりは小口切りにする。
- ⑤玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ⑥Aを混ぜる。
- ⑦①～⑤とサラダ豆を⑥で和えて皿に盛る。



☆ 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
118kcal	11.1g	2.5g	0.8g



レシピ提供：いずみ会

令和 7 年 6 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！
(@miki_kosodate)をフォローしてね！



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込みできます。三木市にお住いの方優先となります。なお「あかちゃんあつまれ」「夏休みだ！あつまれ小学生」の申込みが多数の場合は抽選となります。抽選結果は締め切り後、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・吉川児童館までお問い合わせください。

7 月のあかちゃんあつまれ 1・2・3

	対象※	日程	内容	相談員
1	6 か月未満	7 月 1 日 (火)	はじめての七夕	保健師
2	6～8 か月	7 月 15 日 (火)	ベビーヨガ	保健師
3	9～12 か月未満	7 月 22 日 (火)	ベビーマッサージ	作業療法士

※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 (申込多数の場合は抽選)

締 切 6 月 20 日 (金)

持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳

要申込



あかちゃんあつまれ



夏休みだ！ あつまれ小学生 参加者募集

要申込

締切
6 月 30 日 (月)

	内容	日時	場所	講師	参加費	定員
1	パステルアート ～キラキラの宝箱作り～	7/25 (金) 午前 10 時～ 11 時 30 分	吉川健康福祉 センター2階 コミュニティ ホール	佐藤 由佳さん	300 円	16 名
2	工場見学 (サラダコスモ) ～モヤシのできるまで～	7/28 (月) 午前 10 時～ 11 時 50 分	サラダコスモ 三木生産センター	サラダコスモ 三木生産センター	無料	20 名
3	調理は科学だ！ ～小麦の製粉とピザ作り～	7/31 (木) 午前 10 時～ 11 時 50 分	ハートフルプラザ	加藤 加代子 さん	500 円	16 名
4	自由に木工工作を楽しもう ※3 年生以下は、保護者要同伴	8/3 (日) 午前 10 時～ 11 時 50 分	児童センター	東播建設労働組合	無料	16 名
5	お楽しみ会 ～レクリエーションゲームを 楽しもう♪～	8/23 (土) 午前 10 時～ 11 時 50 分	児童センター	児童センター スタッフ	無料	20 名
6	レッツ！日本のあそび ～けん玉・こま回し・あやとり～	8/26 (火) 午前 10 時～ 11 時 30 分	吉川児童館	木村 ちひろ さん	無料	16 名

申し込みは
こちらから→



① パステル



② 工場



③ 調理



④ 木工



⑤ お楽しみ



⑥ 日本のあそび

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

令和7年度「善意募金」にご協力をお願いいたします

【募集期間】令和7年6月1日（日）～6月30日（月）

兵庫県は6月1日を善意の日と制定し、この日を中心に、住民一人ひとりの善意で、明るく助けあいのある豊かなまちづくりを進める活動が展開されています。

三木市社会福祉協議会では、6月を善意月間として、善意募金を募集し、『誰もが安心して暮らせるまちづくり』をめざし、住民同士の助けあい活動やボランティア活動を推進する事業を展開しています。

令和7年度につきましてもご協力をお願いいたします。

◇募金の受付はよかわステーションでも行っています。

「善意募金」を活用して実施している事業

皆さまにご協力いただいている善意募金は下記の事業に活用させていただいています。

◇ありがとう送迎（福祉有償運送サービス事業）

在宅での生活を支援する活動として、ねたきりや身体の障がい等で、自力での歩行が困難で公共交通機関を利用することが難しい人の「移動」をボランティアグループとともに提供しています。

市内には4つのボランティアグループがあります。

◇吉川地区では、「移送ボランティアぽっぽ」が活動しています。

この活動で使用している福祉車両の維持管理にも皆さまからの善意募金を活用しています。

<令和6年度実績>
登録者数 94人
乗降回数 1,018回
運送人数 516回



◇福祉機器貸出事業（車いす、松葉杖）

在宅での生活を支援するため、車いすや松葉杖を貸出しています。ケガをされたときや遠足などの学校行事でも無料で利用できます。福祉機器の整備、購入に皆さまからの善意募金を活用しています。

<令和6年度実績>
貸出回数 285回



令和6年度の「善意募金」の報告

令和6年度に皆さまにご協力いただきました善意募金は、上記事業などに活用させていただきました。

ご協力ありがとうございました。

—令和6年度募金金額—
2,855,026円

吉川健康福祉センターの行事予定 【令和7年6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）	6月 2日（月） 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	6月 4日（水）・20日（金） 14:00～16:00	1階 相談室
頭の健康チェック（72-2222）	6月26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	6月12日（木） 14:00～15:30	2階 コミュニティーホール

健康運動講習会のご案内

6月11日（水）10時～11時30分

田植えもひと段落した頃でしょうか😊
ゆとり時間で一緒に運動を始めませんか？



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
依存症相談	6月11日（水）	アルコールや薬、ギャンブル、ゲームなどを自分の意志でやめられない等
こころのケア相談	6月26日（木）	眠れない、不安が強い、仕事が続かない、思春期・ひきこもり問題等

・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 10:40-11:10 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。 【レッスン料】1回 100円
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