

健康・子育て 常識



と



～熱中症予防について～



近年の異常な暑さ・・・熱中症で搬送される方の数は増加傾向です。

一昔前は「部活中の水分補給禁止！根性！」なんて謎ルールがありましたが、今では家でも学校でも職場でも、しっかりとした熱中症対策をとることが求められています。



部活中の飲水禁止



のどが渇く前に
こまめな水分補給を！



熱中症ってどんな病気？

暑さなどにより体の水分・塩分のバランス
が崩れ、体温調節できなくなる病気

重症の場合は命にかかわるため、
注意が必要です！

こんな時は注意！

- ☑気温28℃以上
- ☑湿度70%以上
- ☑風がない
- ☑直射日光にあたる
- ☑熱帯夜

熱中症予防のポイント

☑こまめな水分補給を

どんな時に？

起床時

作業・運動時

毎食後

入浴前

どんなもの？

スポーツドリンク・経口補水液、麦茶
塩分タブレットなど、塩分と一緒に補給しましょう！



☑食欲の低下に注意を

・好きな物、食べやすい物を口にしましょう

☑体調の変化に気づく

- ・暑さを我慢したり、無理に行動をしない
- ・こまめな休息、十分な睡眠をとる

- ・涼しく、汗の乾きやすい素材（麻・綿など）の服を選びましょう
- ・扇子やうちわ、帽子や日傘も活用しましょう

☑室温の管理を

- ・適時、温度・湿度計を確認しましょう
- ・温度28度以下・湿度70%以下を目安に



* 健康運動講習会のご案内 *

暑い夏※涼しいトレーニングルームで
一緒に楽しく体を動かしませんか？

7月26日（土）10時～11時30分

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

熱中症の基本的な応急処置

- ①風通しの良い日陰や冷房の効いている場所へ移動
- ②衣服をゆるめて、身体を楽にする
- ③身体に水をかける
- ④冷タオル・氷で首、わきの下や足の付け根を冷やす
- ⑤食塩水（0.1～0.2%）、スポーツドリンクを飲ませる



症状が改善しない時・・・

ためらわず、医療機関を受診しましょう！

* * *

豚肉のオクラ包み（生姜焼き風）

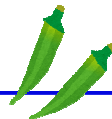
* * *

レシピ提供：いずみ会

材料（4人分）

豚もも薄切り	180g	酒	大さじ1.5
こしょう	少々	しょう油	大さじ1.5
オクラ	12本	おろし生姜	大さじ1
人参	50g	砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ1.5		
サラダ油	小さじ1.5		

①



☆ 1人分

エネルギー
196kcal

たんぱく質
12.2g

脂質
10.2g

塩分
0.8g

【作り方】

- ①人参は4～5cm長さの千切りにし、5分程度茹でる。
①は混ぜ合わせておく。
- ②オクラは茹でておく。
- ③豚肉は広げてこしょうをふり、オクラ、人参をのせて巻く。
同じ物を1本作る。
- ④バットに片栗粉を広げ、③に薄くつける。
- ⑤フライパンに油を熱し、中火で④を焼き、豚肉にしっかりと火が通り、全体にきつね色の焼き目がついたら、
①を合わせたタレを加えてからめる。
- ⑥⑤を斜め半分に切り、器に、レタス、トマトなどと盛り付ける。

令和 7 年 7 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、食事室のみ
利用できます)

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。三木市にお住まいの方優先となります。なお「あかちゃんあつまれ」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までお問い合わせください。

☆にこにこまつり☆

5 月 24 日 (土)、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、吉川高校・三木東高校・三木北高校・吉川中学校の生徒ボランティア、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。



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	6 か月未満	8/5 (火)	ベビーヨガ	保健師
2	6～8 か月	8/19 (火)	夏のあそび	保健師
3	9～12 か月未満	8/26 (火)	夏のあそび	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
締 切：7 月 20 日 (日)



あかちゃんあつまれ

持ち物：バスタオル、飲料、母子手帳

☆お願い☆

夏の子育てキャラバンでは水を使ったあそびをします。水着や水あそび用パンツ、着替え、タオルをお持ちください。内容についてはホームページをご確認ください。

男女共同参画セミナー

要申込

子育てセミナー (男女共同参画センター共催)

「今年はおにぎらず！パパといっしょに作っちゃおう！」

日時：8 月 24 日 (日) 午前 10 時～午後 1 時

場所：総合保健福祉センター 栄養指導室

対象：小学生の子どもと父親 10 組

講師：NPO 法人ファザーリング・ジャパン 関西

費用：参加者 1 人につき 700 円

締切：8 月 8 日 (金)

持ち物：エプロン、三角巾、飲料、タオル

託児：1 歳以上

※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。



子育てセミナー

Daigas グループ “小さな灯”運動

大阪ガス(株)から児童センター・吉川児童館に「きせかえ人形」と「ままごとアイスクリームセット」を寄贈いただきました。大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。



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

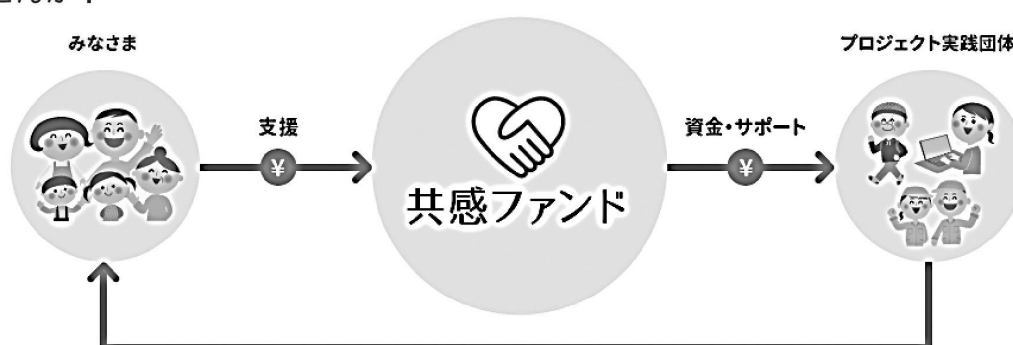
FAX番号 0794-76-2244

みきボランティア活動応援“共感ファンド”にご協力をお願いします！

募集期間

6月下旬～8/31

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」にしていける仕組みです。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参加しませんか？



活動報告・取り組み活動案内が届けられます

応援プロジェクト

プロジェクト A

食と農をつなげるピザ窯づくりと、収穫野菜でピザを作ろう！！

ピザづくりを通して地元野菜の魅力を発信するとともに、子どもやその親世代に対して食育をテーマとしたおいしく楽しい体験の場をつくっていきます。

応募団体 **志染みんなのピザクラブ**

寄付の用途

- ・ピザ窯作りの材料費
- ・ピザ窯架台

主な活動内容

- ① ピザ窯づくりワークショップの開催
- ② 収穫体験と地元野菜でのピザづくり



目標金額
432,200 円

プロジェクト B

「共感ファンド」の運営資金にご支援を！

「誰もが安心して暮らせるまちづくり」の実現を目指して各事業や活動に取り組んでいます。

寄付を募るとともに、地域課題を多くの市民と共有するための啓発と、寄付者の利便性を考えた寄付システムの経費を支えていただき、この寄付の仕組みを継続するためにご支援をお願いいたします。

応募団体 **三木市社会福祉協議会**

寄付の用途

- ・共感ファンドの啓発
- ・寄付の仕組みづくりの資金

目標金額
400,000 円

応援方法 クレジットカード、郵便振込、現金書留、窓口、募金箱の5つの方法で行っています。
※よかわステーションでも受付できます！！

問合せ先 ボランティア活動プラザみき 電話0794-83-0090

吉川健康福祉センターの行事予定 【令和7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 7日（月） 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	7月 2日（水）・18日（金） 14:00～16:00	1階 相談室
頭の健康チェック（72-2222）	7月24日（木） 10:00～16:00	1階 相談室 要予約

☆休館日のお知らせ☆

7月21日（月曜日）は祝日のため
全館休館となります。



町ぐるみ健診

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）

予約は7月10日（木）までとなっております。
年に1度の健康チェックにお役立てください♪



《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	7月24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 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。

【レッスン料】1回 100円

★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