



健康・子育て 常識



核家族化が進み、まさに”孤育て”の時代。毎日奮闘する親たちにとって、祖父母世代の存在は大きな支えです。毎日の懸命なサポート、孫たちへの愛いっぱいの関わりに心より感謝します。

今月は、親御さん・祖父母の皆さんと一緒に、離乳食の新常識を確認してみませんか？



- 2～3か月になったら果汁を飲ませる
- 入浴後は湯冷ましを飲ませる



- 生後4か月から離乳食開始

- 箸やスプーンを共有する
- 離乳食は大人がかみ砕いて与える



果物も過熱してからあげましょう。加熱することでアレルギーの作用を軽減させますし、衛生面的にも安全です。



離乳食開始までの最適な栄養源は、母乳・育児用ミルクのみです。入浴後の水分補給の際も、原則母乳やミルクをあげましょう。



離乳食開始は、生後5～6か月ごろからこどもの成長には個人差があるので、時期や進め方にはこだわらなくて大丈夫です。みんなで楽しく食卓を囲み、「自ら食べる」心を育みましょう♪

虫歯（ミュータンス）菌、ピロリ菌は、大人の口からうつると言われています。スプーンや箸は子ども専用の物とし、離乳食を冷ます際は、冷蔵庫やハンディファンで。家族みんなのお口のケアも念入りに行いましょう！



健康運動講習会のご案内



日時：8月19日（火）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

楽しいチェアエクササイズ
自宅でも続けられそうです♪

運動で心も体も
リフレッシュ♪



自分に合った運動機器や
使い方を教えてくださいませよ！



予約・問合せ先：健康福祉課 ☎ 72-2210

* * * ピーマンのじゃこ炒め * * *

材料（4人分）

ピーマン	2個	酒	大さじ1
人参	50g	みりん	小さじ2
ちりめんじゃこ	20g	しょう油	小さじ2
ごま油	小さじ2		

【1人分】

エネルギー	61kcal	脂質	4.7g
たんぱく質	5.4g	塩分	0.9g

【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切って、ヘタと種を取り、横に細切りにする。
- ②人参は皮をむいてピーマンの大きさに合わせて切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、ピーマン、人参を炒め、さらにちりめんじゃこを加えて炒める。
- ④野菜に火が通ったら、酒、みりん、しょう油を加えてさっと炒める。
- ⑤④を器に盛り付ける。



レシピ提供：いずみ会

令和 7 年 8 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 食事室のみ利用可)

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。三木市にお住まいの方優先となります。なお「あかちゃんあつまれ」「母親リフレッシュ教室」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。

9 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	9/2 (火) おもちゃづくり	保健師
2	6～8 か月	9/16 (火) ベビーマッサージ	保健師
3	9～12 か月 未満	9/30 (火) はじめてのお月見	栄養士

※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 8 月 20 日 (水)
持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ



母親リフレッシュ教室 「ハロウィンリース」

要申込

日 時 10 月 2 日 (木)
10 時～11 時 30 分
場 所 吉川児童館
対 象 子育て中の母親
内 容 ハロウィンリース作り
持ち物 飲料・作品を入れる袋
講 師 多田 繭香さん
費 用 300 円
締 切 8 月 31 日 (日)
定 員 16 名
託 児 1 歳以上



ハロウィンリース

※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。

親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんがきた！」(BP1)

要申込

日 時 9 月 5 日～9 月 26 日
(毎週金曜日、全 4 回)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
場 所 児童センター プレイルーム
対 象 初日に生後 2～5 か月の乳児と母親
(第 1 子に限る) 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 8 月 27 日 (水)



BP1

BP1 プログラムとは…

初めての赤ちゃんを育てているお母さんが、赤ちゃんと一緒に参加するプログラムです。安全で安心できる雰囲気の中で、自分の育児の喜びや困りごと、親としての迷いなどを話し合いながら、これからの子育てに必要な知識を学びます。



まだまだ暑い日が続きますので、お子様だけでなく、保護者の方も熱中症予防のため、お茶やお水を持参してください。来館時や退館時にも、水分補給の時間をしっかりとってください。



親子共に汚れてもよい動きやすい
服装でお越しくださいね！

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

三木市社会福祉協議会窓口案内

三木市社会福祉協議会は、5つの窓口で地域福祉を推進しています。

◇地域福祉活動、ボランティア等に関する総合窓口

ボランティア活動プラザみき

☎0794-83-0090

地域福祉活動をはじめ、多種多様なボランティア・市民活動への相談・サポートに関する支援を行っています。

◇生活の課題に関する相談・支援に関する窓口

相談支援課 権利擁護デスク

☎0794-86-0889

生活の困りごとや経済的な課題を持つ方への相談や支援、金銭管理や福祉サービスの手続きが難しい方への支援を行っています。

◇介護・医療サービス等に関する窓口
地域生活支援課

☎0794-82-4043

介護保険法などに基づいて、個人の生活を支援するため直接サービスを提供し、利用者の立場に立った支援に努めています。
（通所介護、居宅介護支援、訪問介護事業、訪問看護事業）

◇障害福祉サービスに関する窓口

三木市立障害者総合支援センター はばたきの丘

☎0794-68-9005

障がいのある方が、一人であるいは家族だけで問題を抱え込まないで、安心して社会生活を送ることができるようサポートしています。（生活介護・生活訓練、就労継続支援事業B型など）

◇社協組織・法人運営・寄付等に関する窓口

法人運営課 ☎0794-82-4043

地域福祉をすすめるための社協住民会員の増強など、活動を支える法人経営を担っています。
社協活動を広く住民に周知するための広報活動も展開しています。

－令和7年度社協会員会費にご協力お願いします－

皆さまの“地域福祉”につながる取組を行っています

皆さまと共に誰もが安心して暮らし続けることができる地域づくりをめざす、三木市社会福祉協議会の組織と活動の意義をご理解いただき、三木社協会員会費にご協力くださいますようお願い申し上げます。



吉川健康福祉センターの行事予定 【令和7年8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）	8月 4日（月） 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	8月 6日（水）・22日（金） 14:00～16:00	1階 相談室
頭の健康チェック（72-2222）	8月28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	8月21日（木） 14:00～15:30	2階 コミュニティーホール

☆休館日のお知らせ☆ 8月11日（月曜日）は 祝日のため全館休館です

成人保健相談のご案内

9月10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



健診結果や受診先、栄養に関すること等
医師・保健師・栄養士がご相談に応じます。
生活習慣改善について一緒に考えましょう♪

【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	8月13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	8月28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	 19:30-20:15 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	【レッスン料】1回 100円

(※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