



## 健康・子育て 常識



親と赤ちゃんをとりまく環境は時代と共に大きく変わってきました。食物アレルギーの対応についてもその一つです。乳児の10人に1人が何らかのアレルギーを有しているという時代となりました。今月は食物アレルギーについて知識をアップデートしていきましょう！

昔

食物アレルギーがあるなら  
その食物は絶対食べさせない！



特定のものを制限したりせず  
様々な食物を摂るようにしましょう



### 食物アレルギーはなぜ起こる？

- ① アレルゲンが体の中に入る
- ② アレルゲンに対して、体が抗体を作る
- ③ 2回目にアレルゲンが体に入る
- ④ 抗体が反応⇒アレルギー発症

### どんな症状？

蕁麻疹・痒み  
鼻汁、咳・喘鳴、息苦しさ  
吐気・嘔吐、下痢 など  
「アナフィラキシー」とは？  
複数の症状が急激かつ同時に起こる状態



1歳未満の赤ちゃんには  
はちみつや自家製野菜ジュースを  
与えないようにしましょう！  
ボツリヌス菌を赤ちゃんの腸では  
無害化することができず  
筋肉の麻痺を起こす可能性が  
あります(T\_T)

### 減感作療法をご存知ですか？

「感作」とは？

体内に侵入したアレルゲンを異物と判断し、  
排除するために抗体が作られた状態



「経口免疫寛容」とは？

口からアレルゲンが入ると、  
アレルギーは抑制される方向に働く

「減感作療法（経口免疫療法）」とは？

医師の管理のもと、アレルゲンを  
少量から継続して摂取することで、  
体をアレルゲンに慣らし、アレルギー  
症状が出なくなることを目指す治療法

肌の乾燥や肌荒れ、湿疹がある場合は、保湿剤でケアをして、皮膚のバリア機能を保ちましょう。  
また自己判断で特定の食物を制限するのではなく、心配な場合は医療機関へ相談しましょう(\*^-^\*)

## 【健康運動講習会 大好評開催中！】

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

日 時：10月15日（水）10時～11時30分



予約・問合せ先 健康福祉課 ☎72-2210

＊ ＊ ＊

## 厚揚げの白和え

＊ ＊ ＊

レシピ提供：いずみ会

### 材料（4人分）

|         |      |   |      |       |
|---------|------|---|------|-------|
| 絹厚揚げ    | 200g | ① | みそ   | 大さじ1  |
| ほうれん草   | 1束   |   | 砂糖   | 大さじ1弱 |
| にんじん    | 50g  |   | しょうゆ | 小さじ1  |
| すりごま（白） | 大さじ2 |   |      |       |

### 【1人分】

|       |         |    |      |
|-------|---------|----|------|
| エネルギー | 125kcal | 脂質 | 7.8g |
| たんぱく質 | 7.8g    | 塩分 | 0.8g |
| カルシウム | 181mg   |    |      |

### 【作り方】

- ① 厚揚げは湯通しして、細かく切る。
- ② ほうれん草は茹でて水にさらし、しっかり水気を絞り2cm幅に切る。にんじんは2cm幅のたんざく切りにし、柔らかく茹でておく。
- ③ すりごま、①の調味料を合わせ、厚揚げを加えてすり混ぜ、和え衣をつくる。
- ④ ②の材料と③を和える。

今回のレシピでは、  
ビタミンCやカルシウムを豊富に摂ることができますよ！



令和 7 年 10 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」「母親リフレッシュ教室」「ファミリーDay」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。

## 11 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    | 11/4 (火)<br>おもちゃづくり | 保健師 |
| 2 | 6～8 か月    | 11/18 (火)<br>ベビーヨガ  | 保健師 |
| 3 | 9～12 か月未満 | 11/25 (火)<br>リズムあそび | 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 10 月 20 日 (月)  
持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ

## ファミリーDay 要申込

### ①「遊びながら学ぶ防災教室～こどもの 防災お菓子バッグ作り～」

日 時 11 月 22 日 (土)  
午前 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  
内 容 親子で災害に備える  
定 員 30 組  
締 切 10 月 26 日 (日)  
持ち物 飲料  
費 用 300 円  
講 師 おの女性防災グループ「クローバー」



防災

### ②「親子ふれあいあそび ～楽しいクリスマス～」

日 時 12 月 7 日 (日)  
午前 10 時 30 分～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  
内 容 親子で歌や音楽、バルーン  
パフォーマンスを楽しむ  
定 員 30 組  
締 切 10 月 26 日 (日)  
持ち物 飲料  
講 師 SHOSAPO なおちゃん



楽しいクリスマス

## 母親リフレッシュ教室

要申込

### ①「パステルアート

#### ～星座別で彩るクリスマスツリー～

日 時 11 月 14 日 (金)  
午前 10 時～11 時 30 分  
場 所 吉川児童館  
対 象 子育て中の母親  
内 容 パステルアートで作るクリスマスツリー  
費 用 300 円 (フレーム代含む)  
定 員 16 名  
締 切 10 月 26 日 (日)  
持ち物 飲料、タオル  
託 児 1 歳以上



パステルアート

### ②「美ラインストレッチ

#### ～姿勢改善とひきしめ～

日 時 11 月 28 日 (金)  
午前 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 バンドを使ってゆるめて、のばして、しなやかなラインで疲れにくい体を目指す  
定 員 16 名  
締 切 10 月 26 日 (日)  
持ち物 飲料、タオル、動きやすい服装  
講 師 福井 有子さん  
託 児 1 歳以上



美ライン

### ③「簡単にできるこども向け クリスマス料理」

日 時 12 月 4 日 (木)  
午前 10 時～11 時 30 分  
場 所 総合保健福祉センター 栄養指導室  
対 象 子育て中の母親  
定 員 16 名  
締 切 10 月 26 日 (日)  
持ち物 飲料、手拭きタオル、  
エプロン、三角巾  
費 用 800 円  
講 師 いずみ会 (食生活改善推進員)  
託 児 1 歳以上



料理

※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。

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

## ～じぶんのまちをよくするしくみ～ 赤い羽根共同募金にご協力お願いいたします

10月1日から全国一斉に赤い羽根共同募金運動がはじまります。

共同募金運動は“寄付をすること”、“募金活動に参加すること”で、三木市の  
⑤だんの④らしの③あわせを推進していくボランティア活動です。

自治会、民生委員・児童委員、企業や学校などの皆さまに支えられ、さまざまな形で募金運動を展開していきます。

これからも、つながりをたやさない社会づくりを進めていくために、みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

◇募金の受付はよかわステーションでも行っています。



## 三木市の令和7年度赤い羽根共同募金の使い道

三木市に寄せられた募金のおよそ85%が市内の福祉活動の財源に活用されています。

残りの15%は兵庫県の福祉施設や災害時の積立に活用されています。

### 地域コミュニティ活動の推進

地域のつながりづくりを目的としたふれあいサロン活動の運営資金などに活用されています。

### ボランティア・市民活動の機会づくり

市民による多様なボランティア・市民活動が豊かに展開されるための講座・研修等に使われます。

### 福祉資源マップの作成

地域にある福祉資源をまとめたマップの発行に活用されています。

### その他の使い道

- ◎地域活動車貸出事業
- ◎災害時要援護者調査支援事業
- ◎点訳・音訳による事業
- ◎情報収集・提供・発信事業
- ◎高齢者行事活動の助成 など



## 令和6年度赤い羽根共同募金ご報告

令和6年度募金金額 **6,357,350円**

多くのみなさまにご参加ご協力いただきありがとうございました。





## 吉川健康福祉センターの行事予定 【令和7年10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）  | 10月 6日（月） 13:30～16:00        | 1階 あい愛プラザ     |
| 障がい者福祉相談          | 10月 1日（水）・17日（金） 14:00～16:00 | 1階 相談室        |
| 頭の健康チェック（72-2222） | 10月23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  | 10月 9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❀ 10月13日（月）は祝日等のため全館休館です。

10月2日（木）はメンテナンス作業のため健康プールは休館です。



## 《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    | 10月8日（水）  | アルコールや薬、ギャンブル、ゲームなどを自分の意思でやめられない等 |
| こころのケア相談 | 10月23日（木） | 眠れない、不安が強い、食欲がない、思春期・ひきこもり等       |

・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<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 | <b>【プール利用料】水着・帽子着用</b><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。 |
| 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。

【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♪



|                                                                                                                                            |                   |           |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|--------------------------|
| <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            |