

健康・子育て 常識



山の木々も色づき秋が深まってまいりました❁
何でも美味しい季節ですね❁朝晩の冷え込みが
厳しくなり始めると気になるのが「風邪」。
今月は風邪予防の常識についてお伝えします。

昔

風邪の予防にはビタミンCがいい❖

今

他のビタミンも風邪予防に関与❖バランスよく摂ろう！



ビタミンA

血管を強化、気管支の粘膜を正常に保ち、
免疫細胞の働きを活発にする

卵、鰻、人参など

ビタミンC

白血球の働きを助け免疫力を高めて、
ウィルスの増殖を阻止するたんぱく質を作る

柑橘類、ブロッコリー、苺など



11月3日は
みかんの日❖
みかん2個で
1日分の
ビタミンCが
摂れます♪

マイタケは
きのこ類の
中でも
ビタミンD
含有量が
トップクラス★



ビタミンD

過剰な免疫細胞を抑制しつつ、
ウィルスや細菌への抵抗力を高める

鮭、秋刀魚、きのこ類など



ビタミンE

体の酸化を防ぎ血管を保護することで、
血行を良くして抵抗力を強化させる

かぼちゃ、鰻、ほうれん草など



日光浴をすると、皮膚でビタミンDが
作られ、免疫機能が促進されます
散歩などで効率的に日光浴をしましょう♪



外出後、食事前、トイレの後に 手洗い♪
ハンドソープを使い、流水でよく洗い流す
手の甲・指の間・爪の先・手首も丁寧に❖

成人保健相談

健診結果相談会❖

健診結果について相談したい！

日時 12月10日(水)
受付時間 14時～15時30分

生活習慣を変えたい！

医師・保健師・栄養士が
ご相談に応じます❖



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】

* * *

大根と卵のトロみスープ

* * *

レシピ提供：いずみ会

材料 (4人分)

大根	200g	水	500ml
椎茸	3枚	鶏ガラスープの素	
卵	1個	…大さじ1/2	
青ネギ	1本	しょう油	小さじ1
人参	30g		

【作り方】

- ① 大根はすりおろす。椎茸は薄切りにする。人参は2cmぐらいのせん切りにする。青ネギは小口切りにする。
- ② 鍋に水と人参を加えて火にかけ、沸騰したら椎茸と鶏ガラスープの素、しょう油を加える。
- ③ 弱めの中火にして、大根おろしの水気を切らずに入れて、ひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れる。器に注ぎ、青ネギを散らす。

【1人分】

エネルギー	38kcal	脂質	1.7g
たんぱく質	2.8g	塩分	0.8g



椎茸には、免疫力を高める効果があると言われています。
カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含んでいますよ♪

令和 7 年 11 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、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」「チャレンジ kids」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。

12 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	12/2 (火) 童謡コンサート	保健師
2	6～8 か月	12/16 (火) はじめてのクリスマス	保健師
3	9～12 か月未満	12/23 (火) はじめてのクリスマス	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 11 月 20 日 (木)
持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ

チャレンジ Kids 「クリスマス会」

要申込

～レクリエーションゲームを楽しもう～

日 時 12 月 21 日 (日)
午前 10 時～11 時 50 分
場 所 教育センター 3 階セミナー室
対 象 市内在住の小学生
内 容 クリスマスのゲーム等
定 員 20 名
締 切 11 月 23 日 (日)
持ち物 飲料、おやつ (10 分程で食べられる量)



チャレンジ kids

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 11 月 28 日～12 月 19 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 11 月 19 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。

🎵🎵🎵🎵🎵 お知らせ 🎵🎵🎵🎵🎵

★11 月 22 日(土)はファミリー Day 開催のため、午前中は遊戯室の使用はできません。ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

★11 月 20 日(木)の「みきっこくまさん」は、緑が丘町公民館大会議室工事のため 2 階中会議室で開催されます。

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

みきボランティアフェスタ2025開催案内

地域、そしてテーマ型ボランティア・市民活動がこれまで取り組んできた成果を活かし互いに
つながりあうことで新たなチカラが生まれます。このチカラが、新たな社会課題や生活課題を
解決していく市民力として高められていくことをめざし開催します。ぜひご参加ください。

開催期間 令和7年11月16日（日）9：30～15：00

会場 三木市立市民活動センター（三木市末広1丁目6-46）

情報ひろば

ボランティア・市民活動団体の取組をパネル展示でご紹介します。

体験ひろば

ボランティア・市民活動団体の活動が体験できます。

●コミュニケーション麻雀体験会 ●手話、点字、要約筆記で伝えよう

●親子竹あかりづくりをしよう ●防災、救命を学ぶ ●ものづくり ●模擬店



まちづくりの集い

考えよう！これからの地域づくり

時 間 10：00～11：30

講 師 兵庫県地域再生アドバイザー

佐伯 亮太 氏 木上 裕貴 氏

事前申込
不要



「ほっとけない！」地域づくりを考える集い

「気にかけるまちづくりをめざして」をテーマに、日常生活のちょっとした困りごとの
解決を図るいろいろな話し合いについて、講演とグループワークを行います。

時 間 13：00～15：00

講 師 神戸学院大学

総合リハビリテーション学部 社会リハビリテーション学科

橋本 力 氏

事前申込
定員100名

～問合せ・申込先～

ボランティア活動プラザみき TEL 0794-83-0090

吉川健康福祉センターの行事予定 【令和7年11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）	11月 4日（火） 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	11月 5日（水）・21日（金） 14:00～16:00	1階 相談室
頭の健康チェック（72-2222）	11月 27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	11月 13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❀

11月3日（月）・23日（日）
24日（月）は祝日等のため、
全館休館です。

健康運動講習会

11月18日（火）10時～11時30分

【予約・問合せ先 健康福祉課 ☎72-2210】

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

《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	11月27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	
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。

★ 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	吉川サブセンター	☎ 72-2222 FAX 72-1680
	吉川児童館		☎・FAX 72-2220
	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会	よかわステーション	☎ 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