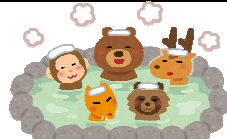




健康・子育て 常識



寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じるこの頃。温かいお風呂が気持ち良い季節になりました。そんな癒しの時間も油断すると命の危険に繋がることも……。対策をしてお風呂を楽しみましょう♪

昔

寒さに耐えて、熱い風呂で一気に温まる



今

ヒートショックにご用心！！

暖かい部屋 24℃



寒い脱衣室・浴室 10℃



熱めの浴槽 42℃



温度差14℃！

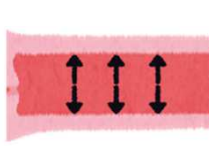


急激な
血管の収縮

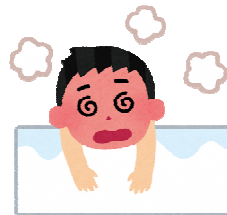


心臓発作・脳卒中発作

温度差32℃！



急激な
血管の拡張



めまい・立ちくらみ
転倒・溺水

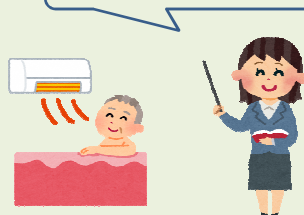
- ☑ 体調が悪い
- ☑ 酒を飲んだ
- ☑ 食後30分～1時間以内
- ☑ 精神安定剤・睡眠薬の服用
- ☑ 気温が低い早朝や深夜

入浴を控えましょう！



- ☑ 湯温41℃以下
- ☑ 脱衣所20℃以上
- ☑ 浴室を温める
- ☑ かけ湯をする
- ☑ 入浴前の声かけ

入浴前にご確認を♪



成人保健相談・健診結果相談会

12月10日(水) 受付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



健診結果はいかがでしたか？
一緒に生活習慣の改善
について考えましょう↓

医師・保健師・
栄養士がご相談
に応じます☺

【予約・問合せ先 健康福祉課 ☎72-2210】

＊ ＊

塩こぶのあっさり白菜

＊ ＊

レシピ提供：いずみ会

材料（4人分）

白菜	300g
ツナ缶（油漬け）	1/2缶
塩昆布	5g
ごま油	小さじ2/3

【作り方】

- ① 白菜は2cmに切って茹でる。粗熱をとり水気を絞る。
- ② ①に汁気を軽く絞ったツナ、塩昆布、ごま油を加えて和える。
- ③ 全体になじんだら、器に盛り付ける。



【1人分】

エネルギー	42kcal	脂質	2.0g
たんぱく質	2.4g	塩分	0.3g

白菜には、カリウム、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。カリウムには余分な塩分を排泄する働き、ビタミンCは免疫力向上と抗酸化作用、食物繊維は便秘予防の効果がありますよ(*^-^*)

令和 7 年 12 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

「あかちゃんあつまれ」「母親リフレッシュ教室」「子育てセミナー」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。

1 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	1/6 (火)	おもちゃ作り	保健師
2	6～8 か月	1/20 (火)	ベビーヨガ	保健師
3	9～12 か月未満	1/27 (火)	ベビーマッサージ	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 12 月 20 日 (土)

持ち物 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

① 「肉まん作り」

要申込

日 時 1 月 30 日 (金)

午前 10 時～11 時 30 分

場 所 吉川健康福祉センター 2 階 (栄養指導室)

対 象 子育て中の母親

内 容 肉まん作り

費 用 500 円

定 員 12 名

締 切 12 月 22 日 (月)

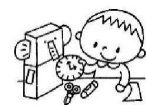
持ち物 エプロン・三角巾・飲料・手拭きタオル・
肉まん 2 個を入れるタッパー

講 師 いずみ会

託 児 1 歳以上



肉まん作り



子育てセミナー

子育てセミナー

要申込

「きょうはパパと工作 DAY!～ダンボール乗り物
つくっちゃおう!～」

日 時 2 月 1 日 (日)

午前 10 時 00 分～12 時

場 所 三木市立児童センター 遊戯室

対 象 未就学児と父親

定 員 20 組 (申し込み多数の場合は抽選)

締 切 1 月 9 日 (金)

持ち物 飲料

講 師 NPO 法人

ファザーリングジャパン関西

親子の絆づくりプログラム

要申込

「きょうだいが生まれた!」(BP2)

日 時 1 月 13 日～2 月 9 日

午前 10 時～正午 (全 5 回。毎週火曜日、
ただし最終日のみ月曜日)

場 所 三木市民活動センター 多目的室

対 象 第 2 子以降で生後 2～5 か月の乳児と母親
ただし、上に就学前のきょうだいがいる方
(上の子の託児はありません)

内 容 第 1 子で BP1 を受講された方も受講可

「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 12 月 25 日 (木)

定 員 先着 10 組

※申し込み・問い合わせは、神和認定こども園
(82-7363) まで (土日祝除く)

※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

年末年始の休館日

児童センター 12 月 28 日 (日)～1 月 4 日 (日) 吉川児童館 12 月 28 日 (日)～1 月 5 日 (月)

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



地域歳末たすけあい運動

～つながり ささえあう みんなの地域づくり～

期間：12月1日（月）～22日（月）

地域歳末たすけあい運動は、共同募金運動の一環として、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるよう、市民全体であたたかい贈りものをしようとするものです。

みなさまからの募金は年末年始に行われる福祉施設と地域との交流行事や事業、また、火災・水害などの罹災見舞いに使われます。

■障がい者福祉施設への配分（令和6年度実績）

障がい者福祉施設等が年末年始に行う事業で、地域住民の参加を呼びかけ、障害福祉の理解促進につながる事業へ配分を行っています。

令和6年度は7団体、180,000円の配分を行いました。

■ありがとうメッセージ

令和6年度に配分を受けた障がい者福祉施設からのお礼のメッセージを一部ご紹介します。

<ありがとうメッセージ>



利用者と地域の方との交流会を開催しました。当日は手のひらサイズのフラワーボックスづくりを一緒に楽しみました。昼食は、普段事業所で作っているお弁当を談笑しながら食べました。

また、参加された地域の方に、就労活動の紹介や作品の展示を行うことで、事業所や活動に興味を持ってもらうことができました。

配分ありがとうございました。

※就労継続支援B型事業所は、障害者総合支援法に基づき、「身体、知的、精神障がい」を持った方の就労を支援する障がい者福祉施設です。

■令和7年度地域歳末たすけあい運動募金箱設置場所

運動期間中、市内公共施設、社協事業所、協力事業所（金融機関、店舗等）に募金箱を設置しています。よかわステーションでも受け付けています。

－ みなさまのあたたかいご協力をお願いします －

*** ** * : 吉川健康福祉センターの行事予定 [令和7年12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)	12月 1日(月) 13:30~16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	12月 3日(水)・19日(金) 14:00~16:00	1階 相談室
頭の健康チェック(72-2222)	12月 25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	12月 11日(木) 14:00~15:30	2階 コミュニティーホール

12月27日(土)から1月4日(日)まで、吉川支所は年末年始のため休館となります。

12月27日(土)・28日(日)・1月4日(日)は健康プール・トレーニングルームのみご利用頂けます。



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

12月6日(土)13時30分~15時

【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	12月10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	12月25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: 加東市杜字西柿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	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