



# 吉川健康福祉センターだより

第178号

発行

2026.1.1

## 健康・子育て 常識



おせち料理にお雑煮、温かい鍋料理…お正月美味しい物を囲みわいわいお過ごしのことと存じます。そんな時期にぴったり！今月は「からだにやさしい食べ方」今昔についてお伝えします😊

**昔**

三角食べ いろんなものをじゅんぐりに食べる



**今**

ベジファースト まずはお野菜から食べる



三角食べ



ベジファースト



文字通り食事の時にまず野菜から食べることです。野菜とはサラダに限らず、野菜スープや小鉢でもOK。食物繊維が豊富なキノコや海藻類も含まれます。

三角食べは、ごはん、おかず、汁物を均等に少しづつ食べていく方法で、1970年代に学校給食を中心に推奨されていました。バランスよく食べられる一方、口の中で味が薄まるため味付けが濃くなる、咀嚼回数が減るなどのデメリットもありました。

ベジファーストの効果は？

- ◇満腹感が得られ、食べ過ぎを抑えることができます。
- ◇食後の血糖値の上昇を緩やかにし、血管を守ります。
- ◇野菜を食べる習慣が身につくことで、自然に食事全体のバランスが整います。



今年も元気な体と心で日々を過ごしたいですね♪そんな皆様の健康づくりに役立てていただけるよう様々なブースをご用意してお待ちしております☆

日 時：令和8年2月28日（土）  
13時～16時  
場 所：吉川健康福祉センター

- ✿健康チェックコーナー  
(血管年齢測定・動体視力測定など)
- ✿気軽に健康相談コーナー  
(自律神経チェック・お薬・栄養・保健相談など)
- ✿学ぼう！応急処置コーナー  
(救急救命士よりレクチャーなど)

2月開催！



## みつきい☆健康ミニフェスタ

せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ  
すずな すずしろ 春の七草(^\_^)



1月7日は七草の日。無病息災を祈り七草粥をいただきませんか？七草は日本のハーブとも。正月疲れの胃腸の回復にぴったりです。

## 健康運動講習会



1月20日(火)

13時30分～15時

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

1年の計は元旦にあり😊  
一緒に運動始めませんか？



【予約・問合せ先 健康福祉課 ☎72-2210】

## \* \* かぼちゃとほうれん草のごま和え \* \*

### 【作り方】

- ① かぼちゃは一口大のくし形に切り、ラップで包んで電子レンジで約2分加熱する。
- ② ほうれん草は茹でて、3cmぐらいの長さに切る。
- ③ ボウルにすりごま・しょう油・砂糖を加えて混ぜ、①・②を和える。

レシピ提供：いずみ会

### 材料 (4人分)

|         |      |
|---------|------|
| かぼちゃ    | 200g |
| ほうれん草   | 160g |
| すりごま(白) | 大さじ4 |
| しょう油    | 大さじ1 |
| 砂糖      | 大さじ1 |



★ 1人分  
エネルギー  
93kcal

ほうれん草は、ビタミン類やミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいます。特に、冬のほうれん草は夏のほうれん草に比べてビタミンCを豊富に含んでおり免疫力を高め、風邪予防に役立ちます。

たんぱく質  
3.2g

脂質  
2.8g

塩分  
0.7g



# 令和8年 1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

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



吉川児童館

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」「ファミリーDay」「あつまれ 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。

## 2月のあかちゃんあつまれ 1・2・3

|   | 対象※      | 日程と内容                 | 相談員 |
|---|----------|-----------------------|-----|
| 1 | 6か月未満    | 2/3(火)<br>ベビーヨガ       |     |
| 2 | 6~8か月    | 2/17(火)<br>リズムあそび     | 保健師 |
| 3 | 9~12か月未満 | 2/24(火)<br>はじめてのひなまつり | 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 1月20日(火)  
持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳

要申込



## ファミリーDay 「ひなまつり会」

要申込



日 時 2月28日(土)  
10時～11時50分  
場 所 児童センター 遊戯室  
対 象 こどもとその家族  
内 容 ゲーム・工作・パラバルーンなど  
持ち物 飲料  
締 切 1月25日(日)  
定 員 25組

ひなまつり会



## 母親リフレッシュ教室 「簡単!オリジナル巾着袋作り」



要申込  
巾着袋作り

日 時 3月5日(木)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 ペイントやコラージュをして  
オリジナル給食袋サイズの  
巾着袋作り  
費 用 350円  
定 員 16名  
締 切 1月25日(日)  
持ち物 飲料  
託 呂 1歳以上

※託児は三木市にお住いの方に限ります。また人数・  
年齢等によりお受けできない場合があります

要申込

## 子育てセミナー

### 「乳幼児の睡眠習慣改善セミナー」

(先着順)

三木市×夜泣き改善アプリ ララバイ共催

日 時 1月19日(月)10時30分～11時30分  
2月16日(月)10時30分～11時30分  
場 所 児童センター プレイルーム  
対 象 妊娠中の方 5組  
講 師 1歳半までのお子さまを育てる母親・父親と  
子育てや睡眠に興味がある方 10組  
CISA認定小児スリープコンサルタント  
赤ちゃんねんねの専門家 こにー



子育てセミナー

要申込

## あつまれ Kids 「楽しいクッキング」 ～肉まんを作ろう～



日 時 2月21日(土)午前10時～正午  
場 所 吉川健康福祉センター2階 栄養指導室  
対 象 市内在住の小学生  
講 師 いすみ会  
費 用 500円  
定 員 12名  
締 切 1月26日(月)  
持ち物 エプロン・三角巾・飲料  
手拭きタオル・肉まん2個を入れる容器



肉まん作り

## 親子の絆づくりプログラム 「赤ちゃんがきた!」(BP1)



BP1

日 時 2月20日～3月13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 2月11日(水)



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

## 令和7年度 第2回吉川地区福祉委員連絡会開催

令和7年11月18日、吉川健康福祉センターで福祉委員連絡会を開催しました。37名の参加がありました。「地域の居場所づくり」について、みなぎ台地区で活動する2団体の普段の様子をスライドも活用しながら発表があり、情報交換を行いました。

### ■ おだんごぱん（子育てサロン登録団体）

今から20年ほど前、小学校の廊下で保護者数人の何気ない立ち話がきっかけで活動が始まりました。引っ越ししてきたメンバーばかりで、地域や周りの方と関わっていけると良いな、子どもの心を育てていきたいとの思いで活動を始められました。

活動開始から続くお楽しみ会では、絵本の読み聞かせや季節行事を行い、子どもたちと一緒にいろいろな体験を重ねてこられました。令和4年からは、「おだんごぱんキッチン」として、子ども食堂を開始。メンバーがみんなでメニューを考え、季節に合わせて工夫しながら開催されています。

「苦労もあるけど、子ども時代に参加した方が大人になり、自身の子と参加してくれることは、次の世代に活動がつながっていっていると喜びを感じます」と話されていました。



### ■ みなぎ台あいあいグループ（ふれあいサロン登録団体）



みなぎ台あいあいグループでは、主に高齢者を対象としたふれあいサロンを開催されています。月に1度行われているサロンの内容は、主催者だけで決めずにサロンの参加者とともに話し合いながら決められています。

「サロンに欠席された方へは、メンバーが訪問し、見守りもされていますが、一度も参加がない方とはつながることができないため、新たな参加者を増やす方法が悩みの種です」と話されていました。

最後に、「後継者の問題もありますが、お互いに役割を分担しながら続けていきたい」と意気込みを語っていました。

2団体の発表後、グループに分かれて活動の感想や普段の活動について情報交換を行いました。

子ども食堂の活動では、「みなぎ台の人しか参加できないと思っていた。見に行きたい」、サロン活動では、「ボランティアで参加してみたい」「発表や交換した情報を自分の地区に持ち帰りやってみよう」との声が挙がっていました。



# 吉川健康福祉センターの行事予定 [令和8年1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)  | 1月 5日(月) 13:30~16:00        | 1階 あい愛プラザ     |
| 障がい者福祉相談          | 1月 7日(水)・23日(金) 14:00~16:00 | 1階 相談室        |
| 頭の健康チェック(72-2222) | 1月 29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  | 1月 8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

12月29日(月)から1月3日(土)は年末年始、1月12日(月)は祝日のため全館休館です。

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。

本年も皆様のご利用を心よりお待ち申し上げております。よろしくお願ひいたします。



## 《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  | 1月22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 | 【プール利用料】水着・帽子着用<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      | 【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。

お得な回数券  
あります!!

## ★ 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

社会福祉法人

三木市社会福祉協議会

☎ 72-2220

FAX 72-2940

よかわステーション

☎ 76-2244

FAX 72-1361

三木市シルバー人材センター

吉川地区作業事務所

☎ 72-1361