



吉川健康福祉センターだより

第179号

発行

2026.2.1

健康・子育て 常識



暦の上では「立春」を迎ますが、厳しい寒さが続きますね。ゆっくり体を温めることで、体の機能や免疫力向上に繋がると言われています。今月は、適切な入浴について考えましょう!



風邪の時は 風呂に入るべからず！

なぜ、昔はダメだった？

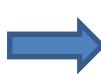
当時、冬の脱衣所は極寒だった！
浴槽で温まても湯冷めして
症状をぶり返す可能性があったから



症状が安定していれば入浴OK！
体を温めることで免疫力アップ☆

気をつけてほしいポイント（乳幼児・高齢者）

- 浴室を十分に暖める
- 長湯をせず、短時間ですませる
- 髪や体をよく乾かし、衣服などで保温
- 入浴後は、水分補給をする



風邪の時こそ 温かい風呂で温まる



入浴のメリット

- 鼻づまりや咳が和らぎ、呼吸が楽になる
- 皮膚が清潔になり、新陳代謝がよくなる
- 深部体温が上昇し、免疫細胞がよく働く
- 気分転換になり、寝つきがよくなる



温まろう



こんな時は入浴を控えましょう

- 発熱して、ぐったりしている
- 下痢や嘔吐を繰り返している
- 熱や症状はないが、食欲がない
元気がない等 いつもと様子が違う



体を温めて元気に冬を楽しみましょう♪

みつきい☆健康ミニフェスタ



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

プレゼント
あります♪

いつまでも自分らしく健康で過ごしたいですね◎
まずは、楽しく健康チェックしてみませんか？
皆さまお誘い合わせの上、ぜひお越しください♪



☆簡単！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♦

（ベジチェック・お薬・栄養・保健相談など）

⊕知ろう！応急手当コーナー⊕

（救急救命士よりレクチャーなど）

⇄チャレンジ！体力測定コーナー⇄

（口コモチェック・運動のアドバイス）

□いろいろ健康情報コーナー□

（健康アプリの紹介やサポートなど）



成人保健相談・健診結果相談会

日時 令和8年3月11日（水）

受付時間 14時～15時30分

健診結果は
お揃いですか？



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、尿検査など

・ 白菜のつくねみぞ照り焼き *

レシピ提供：いずみ会

【作り方】

- 白菜は縦半分に切り、せん切りにして茹で水気を絞る。
- ボウルに鶏ひき肉とⒶを入れ、粘りが出るまでよく練る。
①を加えて混ぜ、12等分に分けて小判型にし、真ん中を少しくぼませる。
- 器にⒷを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を入れ熱し、②を焼く。
焼けたら、③を加え絡める。
- 器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎをちらす。

材料（4人分）

白菜	400g	Ⓐ みりん	大さじ4
鶏ひき肉	400g	Ⓑ みそ	大さじ2
片栗粉	大さじ1	砂糖	(36g)
Ⓐ 塩	ひとつまみ	青ねぎ	小さじ2
サラダ油	小さじ2		8g



【1人分】

エネルギー	248kcal	脂質	13.3g
たんぱく質	15.9g	塩分	1.1g

野菜とたんぱく質をしっかり摂ることができるメニューです♪

令和8年 2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」「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。

3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ヶ月未満	3/3 (火)	はじめてのひなまつり	保健師
2	6～8ヶ月	3/17 (火)	ベビーマッサージ	保健師
3	9～12ヶ月未満	3/24 (火)	足形アート	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 2月20日(金)
持ち物 飲料、母子手帳、バスタオル



あかちゃんあつまれ

チャレンジ Kids「英語でイースターパーティー」

[要申込](#)

日 時 3月21日(土)午前10時～11時50分
場 所 児童センター 遊戯室
対 象 市内在住の小学生
講 師 横本 美佳さん
定 員 16名
内 容 英語で遊ぼう! 楽しいイースターを
みんなで体験しよう
締 切 2月22日(日)
持ち物 飲料



イースターパーティー

令和8年度 吉川児童館

「ぐんぐんひろば」(1歳児クラス制子育てキャラバン)参加者募集

1歳児とその保護者を対象に、1年を通して(年3期) 参加できるプログラムです。
お友だちと一緒に歌や工作をしたり、からだを動かしたり、楽しく遊びましょう。

対象: 令和6年4月2日～令和7年4月1日生まれの子どもと保護者
初回: 4月1日(水) 原則 第1水曜日
時間: 午前10時～11時30分
締切: 2月23日(月)
参加費: 400円/期(全3期)(4月・8月・12月に集金)
定員: 12組程度 ※申し込み多数の場合 三木市の方優先



ぐんぐん

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

ぽかぽかと笑顔あふれるふれあいサロン

北水上地区のあじさいサロンコスモスは、地域の情報交換や活性化を目的に、毎月1回、地区的公民館で開催されています。

12月15日、冷え込みが厳しい朝でしたが、会場では、暖房も効き温かな雰囲気が広がっていました。

この日の参加者はボランティアを含めて10名。最初のプログラムは「スカットボール」を使った準備運動です。スティックでボールを打ち、得点穴に入れるゲームで、パターゴルフに似たゲームです。「わりあい難しいねえ」と笑いながらも、皆さんの目は真剣そのもの。ボールが転がるたびに歓声とため息が飛び交い、会場は活気にあふれていました。



いている」など、ボランティアの方へのお礼と参加することへの喜びの声が聞かれました。

このサロンでは、いきいき体操や落語、寄せ植え、ゲームなど、多彩なイベントが毎月予定され、参加者の心をわくわくさせています。

「顔を合わせる機会があるって、やっぱり楽しい」ということを再確認するひとときになっています。

続いては、北水上地区が独自で考案した「タオルとりゲーム」。色付きタオルと無地タオルを用意し、投げた空き瓶のふたの表裏の出目で色を決め、ふたが落ちた瞬間にタオルを先に取るというルールです。勝っても負けても、皆さん一喜一憂し、部屋中に笑い声が絶えません。瞬時の判断が求められるこのゲームは、楽しみながら、脳の活性化にもつながる工夫がたくさんありました。

その後は、テーブルを囲んでお茶を楽しみながら歓談。「おしゃべりは最高！」、「お世話くださる方に感謝！」、「サロンで潤い、元気をいただ



よかわステーションでは、地域交流の際に利用できる備品を貸出しています。
お気軽に窓口、または電話でご予約ください。

吉川健康福祉センターの行事予定 [令和8年2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)	2月 2日(月) 13:30~16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	2月 4日(水)・20日(金) 14:00~16:00	1階 相談室
頭の健康チェック(72-2222)	2月26日(木) 10:00~16:00	1階 相談室 要予約

✿休館日のお知らせ✿ 2月11日(水)・23日(月)は 祝日のため全館休館です



♪健康運動講習会のご案内♪

2月17日(火) 10時~11時30分

春に向けて
運動しませんか?



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
【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	2月18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	2月26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。
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。



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ヶ月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

吉川サブセンター FAX 72-1680

吉川児童館 ☎ 72-2220

社会福祉法人 三木市社会福祉協議会 FAX 72-2940

よかわステーション FAX 76-2244

三木市シルバー人材センター ☎ 72-1361

吉川地区作業事務所 FAX 72-1361