

健康・子育て 常識

今と昔

昔 我慢は美德！頑張ればなんとかなる！

今「予防」と「ケア」が大事♡無理は禁物！

「我慢」とは耐え忍ぶこと。

日本人は一般的に我慢強い人が多いと言われています。社会生活を送る中で自分も相手も心地よく暮らせるよう

必要な我慢もありますが、我慢のし過ぎは禁物！

1年間ご紹介してきた健康・子育て常識 今と昔

ラストは心にも体にも優しい情報をお届けします♪



体調が悪い時は…

- ・無理をせず学校、仕事を休みましょう。家事もそこそこに。
- ・室内の温度や湿度を整え、体を冷やさないようにしましょう。
- ・消化にいい温かいものを食べましょう。



育児が辛い時は…

- ・しなければならないという気持ちを捨てましょう。ニコニコいられたらOK◎
- ・自分で自分を褒めてあげましょう。
- ・相談機関や託児を利用してみましょう。吉川支所や吉川児童館にご相談を(^)♪



介護に疲れた時は…

- ・無理だと思ふ感情を認めましょう。
- ・介護から少し離れて自分自身を大切に作る時間を作りましょう。
- ・専門機関に相談しサービスを利用しましょう。吉川サブセンターにご相談を(^)♪



ストレスが溜まった時は…

- ・無理にポジティブになろうとせず心と体を休めましょう。
- ・自分の感情を言語化してみましょう。
- ・今、この瞬間に意識を集中してみましょう。小さな幸せに気づくかもしれません◎



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



場所：吉川健康福祉センター 2階検診室
内容：健康相談、血圧測定、尿検査など

健康に関すること、何でもご相談ください♪
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】

♪健康運動講習会のご案内♪

日時：3月17日(火)
10時～11時30分

今年度
ラスト開催！

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



もうすぐ春ですね◎
健康づくり始めませんか♪

【予約・問合せ先 健康福祉課 ☎72-2210】

・

キャベツの豚肉巻き

・

レシピ提供：いずみ会

材料 (4人分)

キャベツ	400g	しょう油	大さじ1と3/4
塩	少々	砂糖・酒	
生姜	1かけ	・みりん	各大さじ2/3
豚もも薄切り	250g	粉山椒	少々
塩・こしょう	少々	きゅうり	120g
サラダ油	大さじ2/3	人参	60g

春キャベツは、ビタミンUやビタミンC
食物繊維などを含んでいます♪



【作り方】

- ① 野菜(キャベツ、生姜、きゅうり、人参)は全てせん切りにする。
- ② 耐熱皿等にキャベツを入れ、塩少々を混ぜ、ラップをかけてレンジで3分程度加熱する。あら熱がとれたら、水気をしっかりしぼり、しょうがを加えて混ぜる。
- ③ 豚肉は8等分し、長辺を少しずつ重ねて縦長に並べて、塩・こしょうをふる。②を8等分し、肉の手前においてくるくる巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて中火で肉をころがしながら、全体に色をつけ、火を通す。
- ⑤ ④を混ぜ合わせ、④に加えてからめる。
- ⑥ きゅうりと人参を混ぜて、器に盛り、半分に切った⑤をのせ、煮汁をかける。

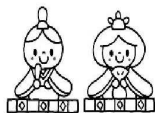
【1人分】

エネルギー	158kcal	脂質	5.0g
たんぱく質	16.1g	塩分	1.2g

令和 8 年 3 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」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。

4 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	4/7 (火)	おもちゃ作り	保健師
2	6～8 か月	4/21 (火)	ベビーヨガ	保健師
3	9～12 か月未満	4/28 (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 3 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



母親リフレッシュ教室 「アロマでヨガ」

要申込

日 時 4 月 30 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 アロマの香りに癒されながらヨガを楽しみましょう！
定 員 16 名
締 切 3 月 22 日 (日)
持ち物 飲料・タオル (動きやすい服装)
講 師 五百蔵 夕陽さん
託 児 1 歳以上



アロマでヨガ



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

お知らせ



4 月 5 日 (日) は三木市消防大会のため、大会終了時まで教育センター前の駐車場は利用できません。児童センター来館時は文化会館第二駐車場をご利用ください。



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

吉川地域サロン

取材報告第2弾

ふれあいサロンで元気100倍

みなぎ台あいあいグループサロンは、地域のつながりや見守りを目的として、みなぎ台東集会所で毎月1回開かれています。1月27日は、スタッフ含む15名が参加されていました。この日は、2つのグループに分かれカードを使ったゲームを楽しんだ後、茶話会や年間のサロン企画を参加者全員で行なわれ、交流を深められていました。

播州弁かるた・トランプで大盛り上がり！

播州弁かるたでは、読み手が、播州弁を流暢に読み上げると、参加者は声に導かれるように札へ手を伸ばされていました。

参加者の中には、奥に置かれた札をねらって、勢いよく立ち上がる姿もあり、白熱していました。

ゲームの工夫で、読み手が、あえて場にはない札を読んだ場合では、お手付きになる方もあり、「あ～、しまった」と、残念そうな声もあがっていました。

また、ババ抜きでは、なんとかババを引かないように真剣な表情で、カードを選ぶ姿がありました。



手作り茶菓子受けの話題と一緒に作るサロンの企画

ゲーム後の茶話会では、チラシ広告を使った参加者手作りのお茶菓子受けを活用。「どうやって作ったの」と聞かれると、作成者はニコニコと作り方を教えておられました。ほかの参加者からは、「こんな特技をもっている人がいるんだ」、「人柄や趣味がわかると話がはずむ」といった声も上がっていました。

和やかに談笑した後は、スタッフ・参加者全員で年間行事を考える、サロン企画会議。「あれ楽しかったからまたしたいな」と積極的に提案され、みんなで無理なく続けられる工夫をされていました。

「たくさん話をして、笑って過ごすことが良いのよね」と、自然と声上がる、笑顔いっぱいのサロンでした。



本日のプログラムでよかわステーションの備品を活用されました。

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3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）	3月 2日（月） 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	3月 4日（水）・27日（金） 14:00～16:00	1階 相談室
頭の健康チェック（72-2222）	3月26日（木） 10:00～16:00	1階 相談室 要予約

❀休館日のお知らせ❀

3月17日（火）、19日（木）はメンテナンスのため健康プールは休館です。
3月20日（金）は祝日のため全館休館です。

献血のお知らせ

日時：3月5日（木）
13時45分～16時
場所：吉川図書館前

あなたの献血が
誰かの力に！
献血にご協力をお願いします😊



《加東健康福祉事務所からののお知らせ》

事業名	日時	内容
こころのケア相談	3月26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：加東市杜字西柿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。 【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		☎ 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