

健康・子育て 常識



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…

- ・しなければならぬ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過ごす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	A	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♪

【1人分】

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



【作り方】

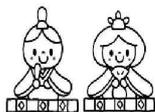
- ① 野菜(キャベツ、生姜、きゅうり、人参)は全てせん切りにする。
- ② 耐熱皿等にキャベツを入れ、塩少々を混ぜ、ラップをかけてレンジで3分程度加熱する。あら熱がとれたら、水気をしっかりしぼり、しょうがを加えて混ぜる。
- ③ 豚肉は8等分し、長辺を少しずつ重ねて縦長に並べて、塩・こしょうをふる。②を8等分し、肉の手前においてくるくる巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて中火で肉をころがしながら、全体に色をつけ、火を通す。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、④に加えてからめる。
- ⑥ きゅうりと人参を混ぜて、器に盛り、半分に切った⑤のをせ、煮汁をかける。

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
利用できません)

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、あえて場が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	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	 夜間(18:00~21:00)
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		
日	閉 館		13:30-14:30 ※障がい者の時間



お得な回数券
あります!!

【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

(※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	社会福祉法人 三木市社会福祉協議会	☎・FAX 72-2220
		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	吉川地区作業事務所	☎・FAX 72-1361