



## 二十四節気と健康づくり



日本の美しい四季❁ 日本では古くから「二十四節気」を季節の指標として、自然と調和した暮らしが営まれていました。しかし近年は夏と冬の二極化が進み、四季の移り変わりを感ずることが難しくなっているように思います。そんな現代だからこそ、日々の生活に旬の食材や、養生を取り入れ、心と体を大切に健やかに過ごしたいものですね。今年度吉川センターだよりでは「二十四節気」にちなんだ健康づくりについてお届けします。

### 二十四節気（にじゅうしせっき）とは？

春夏秋冬を6つに分けたもので季節の移り変わりを表す指標として、農業などで重宝されてきました。旬の食材を食べることで養生にも繋がります◎

### さあにぎやかいたたく

魚のさ、油のあ、肉のに、牛乳のぎ、野菜のや、海藻のか、芋のい、卵のた、大豆のだ、果物のくの10の食品群の頭文字をとったものです。毎日7食品群以上食べることを意識しながらバランスよく食事を摂ることをおすすめします◎



### 4月の二十四節気

清明（4月5日頃～19日頃）

いきいきと草木が芽吹き清々しい時期。気が高まることで睡眠や胃腸のトラブルが起きやすい。

▶おすすめ食材…あさり、玉ねぎ、グレープフルーツ等  
穀雨（4月20日頃～5月5日頃）

春の雨が大地を潤し日差しが強まる時期。肝に疲れが溜まり情緒不安定などの不調が出やすい。

▶おすすめ食材…すずき、キャベツ、いちご等



### 今年度はコラボレシピ

各節気に食べたい食材が主役のレシピを毎月ご紹介いたします♪



## 豚肉とキャベツと玉ねぎの甘辛丼



材料（2人分）

キャベツ	150g	濃口醤油	小さじ2
玉ねぎ	60g	みりん	大さじ1
豚もも薄切り	140g	味噌	小さじ1
片栗粉	適量	豆板醤	小さじ1/2
ごはん	300g	砂糖	小さじ1
		おろしにんにく	小さじ1/3
		(チューブ)	

### 【作り方】

- ① ①を混ぜ合わせておく。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎはくし形に切る。豚肉は3～4cm幅に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉、玉ねぎを入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったらキャベツを加えてひと混ぜし、①を回し入れて炒め合わせる。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をのせる。

レシピ提供：いずみ会

【1人分】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	502kcal	19.9g	14.2g	1.6g

キャベツは、胃腸や五臓の働きを高め、疲労回復させる効果があります♪



## 健康運動講習会のご案内



日時：4月21日（火）  
10時～11時30分

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】



ひだまりが心地よい季節ですね♪皆さん運動されてますか？  
毎月の健康運動講習会では、トレーニングルームの運動機器の活用方法やストレッチ・筋力アップ体操を体験でき、大好評をいただいております◎

チェアエクササイズ  
なので、筋力に自信が  
無くても安心ですよ♪



初参加の方  
優先受付♪



再参加の方も歓迎！

令和 8 年 4 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！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

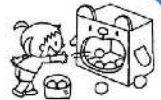
## ★申込方法★ 専用2次元コード・ホームページ

「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。



## 吉川児童館 にこにこまつり

要申込



日時 5月23日(土) 午前10時～正午  
場所 吉川総合公園  
対象 小学生以下の子どもと家族  
内容 おまつりごっこ(ヨーヨーつり わなげ バルーンアートほか)  
乗り物コーナー(消防車 パトカー 白バイ)  
費用 子ども1人につき200円  
定員 先着100組

家族で楽しめるよ！



にこにこまつり

## 5月の あかちゃんあつまれ1・2・3

要申込

	対象※	日程と内容	相談員
1	6か月未満	5/12(火) ベビーヨガ	保健師
2	6～8か月	5/19(火) 足形アート	栄養士
3	9～12か月未満	5/26(火) スカーフあそび	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 4月20日(月)  
持ち物 バスタオル、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 「七夕おやつ作り」

要申込

日時 6月5日(金)  
10時～11時30分  
場所 総合保健福祉センター 栄養指導室  
対象 子育て中の母親  
内容 簡単にできるゼリーとクッキー  
講師 いずみ会  
締切 5月6日(水)  
持ち物 エプロン、三角巾、飲料  
定員 16名  
参加費 500円  
託児 1歳以上



おやつ

※託児は三木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。

## 親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた！」(BP1)

要申込

日時 5月8日～5月29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 4月22日(水)



BP1

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3回吉川地区福祉委員連絡会開催

2月15日、吉川町福井にある兵庫県立総合射撃場で吉川地区福祉委員連絡会を開催し40名の参加がありました。第10期の任期最後となる今回の研修は、あそびの工房もくもく屋の田川氏を迎え、「これが私の理想の見守られ方」をテーマに研修を行いました。

講師は、日常のエピソードから、さりげない支え合いの大切さを紹介されました。

見守りの話では、ひとり暮らしの方が「元気だから来なくてもいいよ」と語る背景には、「わざわざ来てもらうのが申し訳ない」、「ちょっとした悩みや困りごとは話せない」という思いもある。そんな時に、自ら「最近少し腰が痛くて」と弱さを見せることで、「私もよ」と自然に会話が生まれると説明されました。

また、つながりがない人から突然、相談を受けるとどうしようと戸惑うが、日頃から顔を合わせている人だと、困りごとを支えたい気持ちは、自然と生まれることから、「何気ないつながりこそ大切です」と話されていました。

最後に、地域での活動を無理なく続けるためには、福祉委員自身が頑張らないといけないと抱え込みすぎず、お互いに助け合える関係づくりが大切であることを学びました。

講演会終了後、参加者からは、「活動に取り組む考え方が変わった」、「退任しても学んだことを日々の生活にいかしたい」との声が寄せられました。

第10期吉川地区福祉委員のみなさま、3年間本当にありがとうございました。



## 点訳ボランティア初級技術講習会案内

視覚障がいについて理解を深め、視覚に障がいがある方へ点訳を通じて情報提供ができるボランティアの養成を図るための講習会を開催します。

日 程 5月19日（火）～7月21日（火） 10：00～12：00

毎週火曜日 全10回

場 所 三木市立市民活動センター（三木市末広1丁目6番46号）

対 象 者 点訳やボランティア活動に興味・関心のある方

費 用 2,500円

定 員 15名 ※定員になり次第締切 ※託児有 要申込

募集期間・申込方法 5月18日（月）までに電話にてお申し込みください。

問い合わせ 電 話：83-0090

吉川健康福祉センターの行事予定 【令和8年4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）	4月 6日（月） 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	4月 1日（水）・17日（金） 14:00～16:00	1階 相談室
頭の健康チェック（72-2222）	4月23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	4月 9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❀

4月29日（水）、5月3日（日）～6日（水）は祝日等のため全館休館です。

27名の方に来所、22名の方に献血していただきました😊  
ご協力ありがとうございました。



《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	4月23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 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	【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	



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。

【レッスン料】1回 100円

★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円ま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♪



<b>吉川支所</b> （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		☎・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