



吉川健康福祉センターだより

第182号
発行
2026.5.1



二十四節気と健康づくり



何かと頑張りすぎてしまう新生活。ゴールデンウィークを迎えると張り詰めた気持ちが緩みますね。「五月病」は無気力、睡眠トラブル、食欲不振などの心身の不調をきたす状態です。ネガティブな気持ちになってしまうときは、心身が疲れているサイン。今いちど心と体の養生に努めましょう◎



立夏 (5月6日頃～20日頃)

5月の二十四節気

小満 (5月21日頃～6月5日頃)



暦が夏へと切り替わり、陽のエネルギーに満ち始める。急な気温上昇により、自律神経の乱れや胃腸の不調、体の急さを感じやすい。

▶おすすめ食材…さやえんどう、アボカド、いわし等

草木が茂り初夏の暑気を感じ始める時期。活動的になるため忙しさで胃腸が弱り、疲れを感じやすい。湿気が高まると、心身の不調が起こりやすい。

▶おすすめ食材…しらす、そら豆、キウイフルーツ等

心と体を元気にする食事

朝食で体を目覚めさせましょう◎セロトニン（精神安定作用）の原料となる食材【赤身肉・魚、卵、大豆製品、ナッツ、乳製品、海藻、バナナ】を意識して摂りましょう♪

太陽の光を浴びる



朝起きたらカーテンを開けましょう窓際で背中に日を当てると陽気でパワーチャージ♪朝散歩もおススメホルモン分泌を促して体内時計を整えてくれます◎

よい睡眠を心がける

23時～3時は、体内時計の調整体のメンテナンスタイム！23時までに寝床へ食事は20時まで入浴は22時までに済ませましょう☺



* * * さやえんどうのポテトサラダ * * *

材料 (2人分)

さやえんどう	10さや	酢	大さじ1/2
新玉ねぎ	50g	塩・胡椒	少々
じゃが芋	200g	マヨネーズ	大さじ1と1/2
クリームチーズ	2個	サニーレタスやパセリ	
塩	ひとつまみ	…飾り付け用	

【1人分】	エネルギー	198kcal	脂質	11.9g
	たんぱく質	4.0g	塩分	0.8g

今回のレシピでは、3食品群【油・乳製品・いも】を摂ることができますよ♪



【作り方】

- ① さやえんどうは筋を取って茹でる。玉ねぎは皮をむいて薄切りにし、塩を振りかけ、しんなりしたら水で洗い、水気をしっかりと絞る。
- ② じゃが芋は皮をむいて、一口大に切って茹でる。柔らかくなったら、荒つぶしにして、酢を振りかけておく。
- ③ さやえんどうは斜め半分に切る。クリームチーズは、1個を9等分の角切りにする。
- ④ じゃが芋が温かいうちに、さやえんどう、玉ねぎ、クリームチーズを混ぜ合わせ、Aで味を調える。

レシピ提供：いずみ会



令和8年度 町ぐるみ健診



【吉川総合公園 健診日程】

9月6日 (日) 1日
9:00～11:30/13:30～15:00
9月7日 (月) 午前のみ
9:00～11:30

ご家族と一緒に、健康状態をチェックするためにぜひお申込みください！



その他町ぐるみ健診については、【健康増進課 ☎86-0900】へお問合せ下さい。

【申込方法】

- ①健診ネット予約
二次元コードを読み込み→
※「みっかい☆健康アプリ」からも申込み可
- ②予約専用ダイヤル ☎0794-70-9123
【受付時間】平日9:00～17:00 (土日祝休み)



☆申込締切後も、受付を延長している場合があります。ご希望の方は、予約専用ダイヤルへお問い合わせください。

令和 8 年 5 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、食事室と図書コーナーのみ利用可)

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」「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。

6 月のあかちゃんあつまれ 1・2・3

要申込

	対象月齢	実施日	内容	相談員
1	6 か月未満	2 日 (火)	おもちゃ作り	保健師
2	6～8 か月	16 日 (火)	雨のあそび	保健師
3	9～12 か月 未満	23 日 (火)	歯のおはなし	歯科衛生士

※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 5 月 20 日 (水)
持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ

親子の絆づくりプログラム

「幼児とともに！」(BP3)

要申込

日時 6 月 11 日～7 月 9 日 (毎週木曜日、全 5 回)
午前 9 時 45 分～11 時 45 分
場所 教育センター セミナー室
対象 1 歳から就学前のお子さんの母親 先着 10 名
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 5 月 29 日 (金)
託児 1 歳以上 先着 5 名



BP3 プログラム

子育てセミナー兵庫教育大学連携講座

「小児科医から学ぶ子育てのヒント

要申込

こどもの痲癢 私の痲癢」

～いかりのメカニズムや対処を考える～

日時 6 月 13 日 (土) 10 時 30 分～正午
場所 教育センター セミナー室
対象 子育て中の方、子育てに関心のある方
講師 兵庫教育大学大学院 教授 高野 美由紀さん
締切 5 月 24 日 (日)
定員 先着 20 組
託児 1 歳以上



子育てセミナー

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

吉川児童館臨時休館のお知らせ

にこにこまつり準備・開催のため 5/22(金)の午後、5/23日(土)終日臨時休館します。ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

母親リフレッシュ教室

要申込

①「クラフトバンド教室」

日時 6 月 30 日 (火) 10 時～11 時 30 分
場所 吉川児童館
対象 子育て中の母親
内容 花の四つ編みカゴ作り
持ち物 飲料
講師 森本 宏美さん
費用 250 円
締切 6 月 1 日 (月)
定員 16 名
託児 1 歳以上



クラフトバンド

②「育児の合間に！

ママのためのエクササイズ」

日時 7 月 14 日 (火) 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 家でも続けられるエクササイズ
持ち物 バスタオル・汗拭きタオル
動きやすい服装・飲料
講師 やまざき整体院長 山崎 晃治さん
締切 5 月 24 日 (日)
定員 16 名
託児 1 歳以上



エクササイズ

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

あつまれKids

「レッツ トランポ・ロビックス」

要申込

日時 6 月 20 日 (土) 午前 10 時～11 時 30 分
内容 ミニトランポリンを楽しく跳ぶ
場所 吉川町公民館 研修室
対象 市内在住の小学生
定員 16 名
締切 6 月 1 日 (月)
持ち物 飲料・動きやすい服装、上靴
講師 FIT:s 岡田 えつこさん



トランポ・ロビックス

ファミリーDay

「親子でワクワク！あそびのひろば

要申込

～KOBÉ こどものあそび研究所

小倉和人さんと遊ぼう～」

日時 6 月 27 日 (土) 10 時～11 時 30 分
場所 児童センター 遊戯室
対象 こどもとその家族
講師 小倉 和人さん
持ち物 動きやすい服装・飲料
締切 5 月 24 日 (日)
定員 30 組



ファミリーDay

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3弾

全身動かし風船バレー



2月13日（金）、吉川健康福祉センター内の一室で、やすらぎサロンが開催され、参加者とスタッフあわせて10名が参加されました。

やすらぎサロンは、寝たきりや認知症高齢者を介護している介護者を対象とした集いで、介護者のOBが中心となり、介護者が互いに交流し気分転換を図り、心身の負担を和らげることを目的に、毎月1回開催されています。

この日は最初に風船バレーを行い、参加者の皆さん、夢中になってうちわを使い、全身を動かして楽しみました。続く手芸の時間では、自身で制作した作品を持ち寄り、互いに作り方や工夫した点を紹介し合いながら、和やかに交流をされました。

市内で介護をされている方、参加してみたい方は、ご相談ください。やすらぎサロンの問い合わせは、よかわステーション（0794-72-2940）まで。

お花のもつちカラをいかした聴き上手ボランティア講座 受講者募集

人にエネルギーを与え、元気を取り戻させてくれる「花」をコミュニケーションツールとし、つながりと癒しの輪を広げる「聴き上手」、「話し上手」になるための講座を開催します。

日時：5月13日（水）13：00～15：30

【内容】 フラワーセラピーとは？フラワーアレンジメント体験

【講師】 特定非営利活動法人 IATH（イアス）

6月10日（水）13：30～15：30

【内容】 対人援助のコミュニケーションの基本傾聴・受容・共感を学ぶ

【講師】 mottoひょうご 事務局長 栗木 剛 氏

受講料：1,000円（資料代） 定員：20名（先着順）

※1歳以上を対象とした託児があります（要申込：1週間前まで）。



ボランティア養成講座は赤い羽根共同募金の配分を受け、行っています。

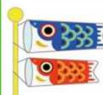
問合・申込先：ボランティア活動プラザみき 0794-83-0090



吉川健康福祉センターの行事予定 【令和8年5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)	5月 7日(木) 13:30~16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	5月13日(水)・29日(金) 14:00~16:00	1階 相談室
頭の健康チェック (72-2222)	5月28日(木) 10:00~16:00	1階 相談室 要予約



休館日のお知らせ

5月3日、4日、5日、6日は
祝日・休日のため全館休館です

健康運動講習会

日時: 5月19日(火)
10時~11時30分

【予約・問合せ先 健康福祉課 ☎72-2210】

皆さまのご参加お待ちしております
お気軽にお問合せください

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



《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	5月28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
<p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>★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</p>		

* 健康フールレッスン 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	
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

★ トレーニングルームにおけるレッスン ★

毎週木曜日 ①19:20~19:50
②20:00~20:30



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♪



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	☎ 72-0180 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		