



二十四節気と健康づくり

5月に入り暑さが増してきましたが、体調はいかがですか？
6月に入ると、梅雨入りと夏至を迎えるため、低気圧や高い湿度の影響で自律神経が乱れ、心身の不調が出やすくなります。
本格的な猛暑が始まる前に生活習慣を整えましょう◎

6月の二十四節気



ぼうしゅ

芒種（6月6日頃～20日頃）

梅雨入りして蒸し暑い日が増え、体に湿気が溜まりやすい時期。低気圧や高い湿度の影響で、体のだる重さや吹き出物、頭痛、意欲の低下が起こりやすい。

▶おすすめ食材…みょうが、きゅうり、ごぼう等



げし

夏至（6月21日頃～7月6日頃）

陽気がピークに達す。心が活発になる一方で、梅雨と強まる暑さで、負担がかかりやすい時期。下痢や皮膚トラブルが起こりやすく、気分も塞ぎがちになる。

▶おすすめ食材…緑豆、梅、セロリ、スイカ等

養生のポイント

体を整える食材を選ぶ

- 水分を排出：そら豆、枝豆、小豆
- 熱を冷ます：きゅうり、緑豆、スイカ
- 胃腸や体のケア：梅、みょうが、ごぼう
- 糖分・カフェインの摂りすぎに注意



自律神経を整え、汗をかく

ストレスを和らげるケア

- ぬるめのお湯にゆっくり浸かる
- 軽い運動で発汗を促す
- 柑橘類などの香りでイライラや不安を和らげ気の巡りを改善



梅雨型熱中症とは？

気温20度台でも湿度が80%を超えると、体内の熱が逃げず体温が上昇、熱中症につながります。早めの熱中症対策を！



①エアコン、除湿器の活用

「室温28度以下、湿度40～60%」をキープ

②こまめな水分・適度な塩分補給

スポーツドリンクや経口補水液、塩分タブレットを活用

③日傘や帽子の着用、吸水性・速乾性の高い衣服を選ぶ



* * * きゅうりの梅だれサラダ * * *

レシピ提供：いずみ会

材料（4人分）

しめじ 100g
きゅうり 60g
長いも 150g

梅だれ

梅干し果肉 20g
みりん 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1



疲労回復、夏バテ予防に♪

【1人分】 エネルギー 49kcal たんぱく質 1.8g 脂質 1.2g 塩分 1.6g

【作り方】

- ① しめじは石づきを取り、小房に分けて茹でる。火が通ったら冷ましてしっかりと水気をきる。
- ② きゅうりは2mmの斜め切りにしてから、せん切りにする。
- ③ 長いもは皮をむいて酢水につけてアクを抜き、長さ4cmの棒状に切る。
(酢水の割合は、水400mlに酢小さじ1が目安)
- ④ 梅干しは、種を取り除き、包丁で果肉を細かく刻み、ボウルに入れて、他の調味料と合わせて混ぜる。
- ⑤ ④に①、②、③を加えて混ぜ合わせ、味がなじんだら器に盛り付ける。

成人保健相談

・健診結果相談会

～コープこうべ コラボイベント開催～

日時：6月10日（水）

受付：14時～15時30分

無料

あなたの骨、お元気ですか？

健康アプリ★ポイント付与



コープこうべコラボイベント 予約不要

骨の健康度チェック
理学療法士等の相談
レシピ配布
血圧・体脂肪測定

手首で測定します



要予約 個別健康相談

健康相談（医師・保健師・栄養士）
検尿・血圧測定・体脂肪測定



骨の健康、一緒に考えてみませんか？
ぜひお誘い合ってお来場ください♪

令和 8 年 6 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」「小学生事業」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。

7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	7/7(火) はじめての七夕	保健師
2	6～8か月	7/21(火) ベビーマッサージ	保健師
3	9～12か月未満	7/28(火) 水あそび	保健師

※実施当日の月齢でお申し込みください

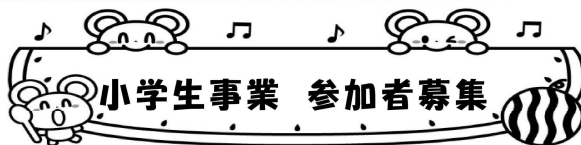
時間 午前10時～11時30分
 場所 児童センター プレイルーム
 対象 乳児とその保護者 10組程度
 締切 6月20日(土)
 持ち物 バスタオル、飲料、母子手帳



あかちゃんあつまれ



市内在住の
小学生対象



要申込

締切 6月30日(火)

	内容	日時	場所	講師	参加費	定員
1	おもしろ実験！ 消しゴムはなぜ消えるのか ～消しゴムを作ろう～	7/24(金) 午前10時～ 11時30分	児童センター 遊戯室	NPO法人 人と化学をむすぶ会	300 円	20 名
2	調理は科学だ！ ～食べ物の色素～	7/30(木) 午前10時～ 11時30分	ハートフルプラザ クッキングルーム	加藤 加代子さん	300 円	16 名
3	おこづかいから学ぶお金の話 ～貯金箱作り～ 1年生～3年生対象	8/3(月) 午前10時～ 11時30分	児童センター プレイルーム	金融経済教育推進機構 (J-FLEC)	無料	20 名
4	レジンでネームプレートを作ろう	8/6(木) 午前10時～ 11時30分	吉川健康福祉センター 2階 コミュニティホール	繁本 梨恵さん	500 円	16 名
5	お楽しみ会 ～レクリエーションゲーム～	8/24(月) 午前10時～ 11時30分	児童センター 遊戯室	児童センター スタッフ	無料	20 名
6	レッツ！日本のあそび ～けん玉いろいろな種類に挑戦！～	8/28(金) 午前10時～ 11時30分	吉川児童館	木村 ちひろさん	無料	16 名



小学生事業の申し込みは児童センター・吉川児童館の
ホームページよりお願いします。

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4弾

食を通じて地域と交流する“場”



ボランティアグループ「おだんごぼん」は、子どもの健全育成を目的に、毎月1回、みなぎ台第5集会所で、地域住民向けのサロンを開催しています。

3月15日(日)は、子育て中の親子やスタッフなど合わせて37名が参加しました。

最初に、子どもたちに向けた絵本の読み聞かせがあり、この日の献立のカレーライスに使う野菜を紹介しながら、食材や栄養について楽しく学びました。

その後、食事の準備が進み、カレーのいい匂いが部屋中に広がると、「お腹がすいた」と待ちきれ

ない様子。子どもたちは、スタッフに入れてもらったカレーをこぼさないよう、自分の席まで大切に運びました。食材の中には、地域の農家から寄付されたものもあり、感謝の気持ちを込めて、みんなでいただきました。

参加していた保護者からは、「ここに来ると、自分の子どもが他の子どもとどのように関わっているかが分かり、子育てについて情報交換ができる」「人見知りだった子どもが、ここでは他の子どもたちと楽しく過ごし、少しずつ打ち解けている」といった声が聞かれました。

サロンへの参加をご希望の方は、よかわステーション(72-2940)までお問い合わせください。あわせて、活動を支えるボランティアも募集しています。

善意募金にご協力をお願いいたします

【募集期間】令和8年6月1日(月)～6月30日(火)

兵庫県では、6月1日を善意の日と制定し、この日を中心に、住民一人ひとりの善意で、明るく助けあいのある豊かなまちづくりを進める活動が展開されています。

三木市社会福祉協議会では、6月を善意月間として、善意募金を募集し、『誰もが安心して暮らせるまちづくり』をめざし、住民同士の助けあい活動やボランティア活動を推進する事業を展開しています。

この募金は、「福祉機器貸出事業(車いす・松葉杖)」や在宅で車いす等を利用している移動困難な方の送迎を移送ボランティアグループと共に応援する「福祉有償運送サービス事業」に活用しています。

ご協力をよろしくお願いいたします。



🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈 **吉川健康福祉センターの行事予定** 【令和8年6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)	6月 1日(月) 13:30~16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	6月 3日(水)・19日(金) 14:00~16:00	1階 相談室
頭の健康チェック(72-2222)	6月25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	6月11日(木) 14:00~15:30	2階 コミュニティーホール

健康運動講習会のご案内

日 時：6月16日(火)
10時~11時30分

🐣 参加者募集中!

運動機器の活用方法
筋力アップ体操など
体験できますよ♪

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	6月10日(水)	アルコールや薬、ギャンブル、ゲームなどを自分の意思でやめられない等
こころのケア相談	6月25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	
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♪



<p align="center">吉川支所(吉川健康福祉センター)</p> <p align="center">〒673-1192 三木市吉川町大沢412</p>	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