

二十四節気と健康づくり



夏本番！暑さに負けず、こまめな水分補給と休息を忘れずに、元気に過ごしましょう！

イラスト:こゆり

7月に入ると、本格的な夏の暑さが続きます。二十四節気の「小暑」から「大暑」にかけては、一年で最も気温が高くなる時期、体に熱がこもりやすく、自律神経の乱れや夏バテなどの影響が出やすくなります。季節の移りに合わせて夏の元気づくりを心がけましょう😊

今月の二十四節気

しょうしょ

小暑（7月7日頃～7月22日頃）



暑さが本格化し、体に熱がこもりやすい時期です。湿度も高くなり、汗を多くかくことで体内のミネラルバランスが崩れやすいため注意が必要です。

▶おすすめ食材… なす、オクラ、ピーマン、うなぎ

たいしょ

大暑（7月23日頃～8月7日頃）



一年で最も暑い時期。強い日差しと高温多湿で体力が消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。体調の変化に十分注意しましょう。

▶おすすめ食材… まぐろ、とうもろこし、桃

養生のポイント

1 ほどよく冷やそう！

きゅうりやスイカで体のムレムレ熱をクールダウン。ただし冷やしすぎると胃腸に負担がかかるため「お腹キュルキュル」にはご注意ください！

2 水分&ミネラルはこまめにチャージ

汗と一緒にミネラルも流れ出る。スポーツドリンクや梅干しでしっかり補給しよう！



3 自律神経バランス整え隊♪

朝晩の涼しい時間に軽い運動で汗をかこう。ストレスを和らげるアロマ（柑橘系やミント系）やぬるめのお風呂でリラックス♪

4 快眠づくりでパワー回復

寝苦しい夜は、ひんやり寝具や涼感グッズでぐっすりおやすみ！



5 日よけで夏バテ防止

吸水速乾の服に、日傘や帽子も必須アイテム。熱の負担を減らして暑さに勝とう！

・ 豚のポン酢かけ *・*

レシピ提供: いずみ会

材料（4人分）

豚薄切り	160g	ごま油	大さじ1
なす	200g	味ポン酢	大さじ2
ねぎ	適量		

- ① 豚肉は1cm幅くらいに切る。
- ② なすは縦半分に切り、1cmくらいの斜め切りにする。
- ③ ごま油で①、②を炒める。
- ④ ③に味ポン酢をかけ、さっと炒める。
- ⑤ ④を器に盛り付け、小口切りにしたねぎを散らす。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
232kcal	18.1g	14.3g	1.2g

手軽に作れるレシピです♪

美味しく食べて暑い夏を乗り切りましょう！

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



【申込方法】

- ① 健診ネット予約
二次元コードを読み込み→
※「みっさい☆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）



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。

吉川健康福祉センターの行事予定

イベント・事業名（連絡先）	日時	会場等
市民ふくし相談（72-2940）	7月 6日（月） 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	7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）	7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・管外研修	7月 9日（木） 9:00～14:45	姫路市内事業所

健康運動講習会のご案内

日時：7月11日（土）
13:30～15:00



今月は
土曜日開催！
一緒に運動
しませんか？

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
こころのケア相談	7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	
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

(※)第3火曜日の11:10-12:00は「障がい者の時間」となります。
※7月20日（月）は祝日のため全館休館です。


★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♪



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
三木市地域包括支援センター 吉川サブセンター	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	

れいわ ねん がつ
令和8年 7月

じどうせんたー 児童センター

よかわじどうかん

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・ホームページから申込みできます。三木市にお住いの方優先となります。なお「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。パソコンやスマートフォンからの申込みができない場合は児童センターまでお問い合わせください。

☆にこにこまつり☆

5月23日(土)、吉川総合公園にて開催いたしました『にこにこまつり』には、お忙しい中、多くの方々にご来場いただき誠にありがとうございました。

地域のボランティアの皆さま、吉川高校、三木東高校・三木総合高校、吉川中学校の生徒ボランティア、他多くの方々にご協力いただき盛況のうちに終わることができました。



8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	8月4日(火)	感覚あそび	保健師
2	6～8か月	8月18日(火)	夏のあそび	保健師
3	9～12か月未満	8月25日(火)	夏のあそび	栄養士

※実施当日の月齢でお申し込みください



あかちゃんあつまれ

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：7月20日(月)
持ち物：バスタオル、飲料、母子手帳



要申込

母親リフレッシュ教室「塩麴(しおこうじ)作り」 (ははおやりふれっしゅきょうじつ「しおこうじづくり」)

日時：9月8日(火) 10時～11時30分
場所：教育センター 4階 大研修室
対象：子育て中の母親
内容：出来たての麴で塩麴を作しましょう!
講師：村主 さやかさん
材料費：500円
締切：7月26日(日)
持ち物：筆記用具、飲料、手拭きタオル
空き瓶(150ml～200ml)
定員：16名
託児：1歳以上
(託児は三木市民優先)



塩麴

要申込

男女共同参画子育てセミナー 「パパといっしょに！わくわくパン作りチャレンジ」 (ばぱといっしょに！わくわくぱんづくりちゃれんじ)

日時：9月6日(日) 10時～11時30分
場所：総合保健福祉センター 2階 栄養指導室
対象：4歳～小学校3年生とそのお父さん
講師：加藤 加代子さん
材料費：1組1500円
(1組の作る量は全員同じです)
持ち物：エプロン・三角巾・マスク・タオル
飲み物・上履き
締切：8月14日(金)
定員：10組
託児：定員5名
(1歳～就学前)



パン

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

地域福祉活動で活用できる貸出物品のご案内

よかわステーションでは、自治会行事やふれあいサロンの際に無料でご利用いただける物品貸出を行っています。ぜひご活用ください。

※予約が重なる場合はご利用いただけないことがありますので、事前予約をおすすめいたします。よかわステーション窓口または電話（72-2940）にてご予約ください。

わなげ



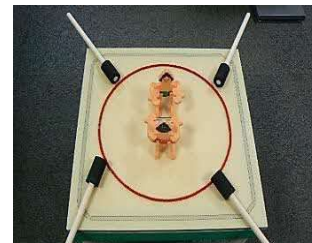
昔ながらのなつかしい遊びです。童心にかえってお楽しみください。

プロジェクター



DVDをご覧になる際、プロジェクターを利用すると画面が大きく見られるので迫力が増します。

たいこ相撲



土俵外の枠をバチでたたき、力士を動かして勝敗を競う遊びです。

DVD



映画や音楽、DVDは、プロジェクターと同時に貸出できます。

ワイヤレススピーカー



会合等で、ご利用いただけます。

スカットボール



スティックでボールを転がして穴に入れる遊びです。

コミュニケーションマージャン



麻雀牌が大きくなったコミュニケーションマージャンをご存じですか。通常の麻雀と違い、牌が大きいため、二人一組で協力しながら楽しむゲームです。

卓上の牌を受け渡しするときは手を伸ばし、声をかけあうことで自然と会話がはずみます。ぜひ、地域のふれあいサロンなどで一度ご利用ください。