



二十四節気と健康づくり



イラスト:こゆり



今月の二十四節気

りっしゅう

立秋 (8月7日頃～8月22日頃)

名ばかりの秋で残暑が最も厳しく、夏バテが本格化するタイミングです。暑さでイライラや不安感、自律神経の乱れから睡眠の質の低下が起こりやすくなります。

▶おすすめ食材… トマト、空心菜、そば、こんにゃく

しよしよ

処暑 (8月23日頃～9月7日頃)

朝夕の暑さは和らぎ、過ごしやすくなりますが、夏の疲れにより、体調を崩しやすくなる時期です。秋雨前線の気圧変化で頭痛なども起こりやすくなります。

▶おすすめ食材… 豚肉、ゴーヤ、にんにく、昆布

暦の上では「立秋」を迎え、秋へと移り変わる時期となりました。連日の厳しい暑さ…十分な睡眠や水分補給を心掛けていても、体の重だるさを感じることはありませんか？これから訪れる秋を健やかに迎えるためのセルフケアについてご紹介します◎

養生のポイント

1. 弱った胃腸を整える

内臓は冷えると吸収力が落ち、体力が回復しにくくなります。冷たいものの摂りすぎに注意です。温かいスープや甘酒がおすすめ♪



2. 体の余分な熱と湿気を逃す

軽い運動、ぬるめのお湯にゆっくり浸かる、エアコンで湿度を調整しましょう。利尿作用のある旬野菜（冬瓜・きゅうり・ゴーヤ・トマト・スイカなど）がおすすめ♪



3. 秋の乾燥に備えて「肺」を潤す

早寝早起きで生活を整え、加湿器などで湿度40～60%に調整しましょう。肺に潤いを補う白い食材（豆腐・れんこん・長いも・大根・米・ほたて）がおすすめ♪



* * * トマトのマリネ風 * * *

材料 (4人分)

トマト 500g
青じそ 4枚
玉ねぎ 1/2個

①

酢 1/2カップ
砂糖 大さじ2と1/2
塩 小さじ1/3



【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
53kcal	1.6g	0.5g	0.4g

【作り方】

- ① トマトは5mmぐらいの薄切りにし、青じそはせん切りにする。
- ② 玉ねぎも薄切りにして、水にさらす。
- ③ 皿に、①、②を盛り、①をかける。

レシピ提供: いずみ会



トマトに含まれるリコピンの作用とは？！

美肌効果・しみ予防、血管の健康維持
内臓や組織の働き、基礎代謝の向上



成人保健相談のご案内



日時 9月9日(水)
受付時間 14時～15時30分

会場: 吉川健康福祉センター

内容: 健康相談、血圧測定、体脂肪測定、尿検査など

健診結果や受診先、栄養に関すること等
医師・保健師・栄養士がご相談に応じます。
生活習慣改善について一緒に考えましょう♪



【予約・問合せ先】健康福祉課 72-2210

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）	8月 3日（月） 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	8月 5日（水）・21日（金） 14:00～16:00	1階 相談室
頭の健康チェック（72-2222）	8月27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	8月13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

8月11日（火）は
祝日のため全館休館です

健康運動講習会のご案内

日時：8月18日（火）
10:00～11:30



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	8月12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	8月27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	【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
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。
 ※8月11日（火）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
		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

れいわ がつ
令和8年8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！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、食事コーナーのみ利用可)

休館日 第4日曜日



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

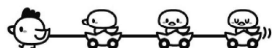


吉川児童館

★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」「子育てセミナー」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。

9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	9/1(火) ベビーマッサージ	保健師
2	6～8か月	9/15(火) はじめてのお月見	保健師
3	9～12か月 未満	9/29(火) はじめてのお月見	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 8月20日(木)
持ち物 パスタオル、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

(ははおや りふれっしゅきょうしつ)

「パステルアートで

ハロウィンを描こう！」

(ぱすてるあーとで はろういんをえがこう！)



日 時 10月2日(金)
10時～11時30分

場 所 吉川児童館

対 象 子育て中の母親

内 容 パステルアートでハロウィン作品作り

講 師 佐藤 由佳さん

費 用 500円

締 切 8月31日(月)

定 員 16名

託 児 1歳以上(三木市民優先)

要申込



パステル

児童センター利用時間変更のお知らせ

9月から児童センター利用時間が変わります

【利用時間】9時から16時30分

親子の絆づくりプログラム

(おやこのきずなづくりぶろぐらむ)

「赤ちゃんがきた！」(BP1)

(あかちゃんがきた！)

日 時 9月4日～9月25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

BP1

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 8月26日(水)



ファミリーDay(ふぁみりーでい)

要申込

「親子で運動会」(おやこでうんどうかい)

～ハッピースマイル

みんなで楽しくふれあい運動会～

(はっぴーすまいる みんなでたのしくふれあいうんどうかい)

日 時 9月26日(土)

午前10時～11時30分

場 所 児童センター 遊戯室

対 象 こども(未就学児)とその家族

講 師 川村 侑香里さん

締 切 8月23日(日)

定 員 30組



運動会



子育てセミナー(こそだてせみなー)

「0歳からの体幹づくり」

(0さいからのたいかんづくり)

要申込

日 時 10月16日(金)

午前10時30分～正午

場 所 三木市立青山公民館

対 象 乳児とその保護者

講 師 理学療法士

宇仁菅 千佳さん

締 切 9月2日(水)

定 員 20組

託 児 1歳以上の兄妹(三木市民優先)



セミナー

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

受講者
募集

ボランティア講座のご案内

三木市社会福祉協議会では、ボランティア・市民活動を推進するため、ボランティア養成講座を開催しています。

この機会にボランティアをはじめてみませんか？

◇聞こえのサポートボランティア入門講座

託児有

聞こえにくい人と通じ合うヒントについて学びます。

■募集対象：聞こえにくい方をサポートするボランティア活動に興味・関心のある方

■受講料：500円（材料代として） ■定員：10名

	開催日	内容
1回目	10月7日（水） 10：00～12：00	聞こえのしくみや難聴の特徴 聞こえにくさにつき合うコツ
2回目	10月14日（水） 10：00～12：00	難聴者の会議を見学 筆談・身振り・手振り・口の形・空書
3回目	10月21日（水） 10：00～12：00	トータルコミュニケーション実技

◇託児ボランティア養成講座

託児有

子育て中のママやパパが安心して学習やリフレッシュできる環境や
時間づくりを応援する託児ボランティアを養成します。

■募集対象：託児ボランティア活動に興味・関心のある方、乳幼児を子育て中の親

■受講料：1,000円 ■定員：10名

	開催日	内容
1回目	9月18日（金） 10：00～12：00	子ども、赤ちゃんを対象とした心肺蘇生法とAED 講師：三木市消防本部
2回目	10月16日（金） 10：00～12：00	子どもの発達に応じた「遊び」について 講師：あそびとお話のデリバリー ドコデモ 榎本 英樹 氏
3回目	11月6日（金） 10：00～12：00	現在の子育て事情と託児ボランティア活動 講師：吉井 満寿美 氏 三木託児ボランティアカンガルー

会場はいずれも、三木市立市民活動センター（三木市末広1丁目6番46号）
お申込みは、ボランティア活動プラザみき ☎ 0794-83-0090まで
お願いいたします。