



吉川健康福祉センターだより

第186号

発行

2026.9.1

二十四節気と健康づくり



「白露」を迎えると、朝晩の涼しさが感じられる頃となります。過ごしやすくなる一方、「体がだるい」といった“秋バテ”を感じていませんか？夏の冷えのダメージは、この時期のケアが大切になります。秋の養生に努めましょう😊

今月の二十四節気



はくろ

白露（9月8日頃～9月22日頃）

日中の暑さが徐々に和らぐ時期。乾燥や冷えにより肺が弱り、呼吸器系のトラブルや気持ちが不安定になる傾向があります。

▶おすすめ食材… 梨、しそ、秋鮭、黒ごま

しゅうぶん

秋分（9月23日頃～10月7日頃）



昼夜の長さが等しくなり、日照時間が徐々に短くなります。涼しくなって過ごしやすいため、一年でも養生に適した時期といわれています。

▶おすすめ食材… ぶどう、黒豆、さんま、はちみつ

乾燥から守る

- ・こまめな水分補給を大切に😊
- ・肺を潤す白い食材（里芋・山芋、豆腐・豆乳、白菜・大根、ゆり根）を意識して摂りましょう。
- ・腸内細菌を整えて免疫力アップ！発酵食品（納豆や味噌）で腸の調子を整えましょう♪

体を温める

- ・「3つの首（首、手首、足首）」を温めましょう😊
- ・朝一番の白湯は胃腸を温め、代謝のスイッチが入ります！温かい食べ物も取り入れましょう。
- ・入浴は、40度前後の湯に15～20分ゆっくり浸かりましょう♪

気持ちを整える

- ・散歩やウォーキングで気分転換を😊
- ・朝の日光浴は体内時計をリセット、精神安定の作用があります。
- ・就寝前は、間接照明や暖色系の照明、好きな香りや音楽でリラックス♪



・ 鮭ときのこのホイル焼き *・*

レシピ提供：いずみ会

材料（2人分）

生鮭	2切れ(160g)	みそ・酒 白すりごま	各大さじ1 大さじ1/2
玉ねぎ	100g		
にんじん	20g		
まいたけ	50g		
本しめじ	50g		



【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじんはせん切り、まいたけとしめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ② ①の材料を混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルを広げ、中央に②の1/4量をぬって鮭を1切れ置き、①の半量をのせて②の1/4量をかけ、きっちりと包む。これを2個つくる。
- ④ ③を深めのフライパンに並べ入れ、水を1cm程度加え、蓋をして中火で約10～15分蒸し焼きにする。

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
170kcal	21.1g	5.0g	1.3g

お好みで、七味やレモンをかけても美味しくいただけます♪



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

【予約・問合せ先】健康福祉課 72-2210

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

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。



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）	9月 7日（月） 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	9月 2日（水）・18日（金） 14:00～16:00	1階 相談室
頭の健康チェック（72-2222）	9月17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	9月10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

祝日・休日のため全館休館です。

9月21日（月）

22日（火）

23日（水）



健康運動講習会のご案内

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

日時 9月15日（火）

10:00～11:30



【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	9月24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

(※1)第3火曜日の11:10-12:00は「障がい者の時間」となります。
※9月21日（月）・22日（火）・23日（水）は全館休館です。

★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			☎ 72-2940
よかわステーション			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9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4時30分

(正午～午後1時までは、食事室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」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。

10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	10/6(火)	秋のおもちゃ作り	保健師
2	6～8か月	10/20(火)	秋のあそび	栄養士
3	9～12か月未満	10/27(火)	はじめてのハロウィン	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 9月20日(日)
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

(ははおや りふれっしゅきょうしつ)

「美ラインストレッチ～心と体をゆるめるリフレッシュヨガ」

(びらいんすとれっち こころとからだをゆるめるりふれっしゅよが)

日時 11月5日(木) 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 肩こりや日頃の疲れをほぐしながら心と体をゆるめる。
講師 福井 有子さん
締切 9月27日(日)
持ち物 動きやすい服装・飲料・タオル
定員 16名
託児 1歳以上(三木市民優先)



美ラインストレッチ



【重要】9月からの児童センター利用時間 変更のお知らせ



9月1日(火)より、利用時間が以下のとおり変更となります。

へんこうご りようじかん ごぜん9じ ごご4じ30ふん
変更後の利用時間 午前9時～午後4時30分

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

第11期 吉川地区福祉委員がスタート

令和8年7月9日（木）、吉川健康福祉センターで「令和8年度第1回吉川地区福祉委員連絡会」を開催、45名の参加がありました。

第11期の任期最初となる今回は、あそびの工房もくもく屋の田川氏を講師に迎え、「顔見知りだけどちょっと他人の距離感」をテーマに研修を実施しました。

研修では、地区福祉委員活動の一つである見守り活動について、相談する側の気持ちを引き出す方法や、住民活動として負担なく気軽に取り組める工夫を、事例を交えながら紹介されました。



参加者は、「まずは自分から足を運び地域の方と話をしたい」、「周囲の変化に気づき、気軽に話ができる関係づくりが大切だと分かった」と、日常のつながりを持ち、程よい距離感での見守りを重ねていき、困りごとが生じる前から関係性を築いておくことの大切さを改めて実感されていました。

また、講師は、個人で悩まずに社協や仲間思いを共有していくことも負担なく活動することのコツですと話されていました。

第11期は、令和11年3月までの3年間の活動となります。ぜひ身近な福祉委員さんへご相談ください。

吉川地区福祉委員について

平成5年度の社協計画の中で、すべての住民が安心して暮らせる地域づくりを目指し、より身近な立場から福祉の実態やニーズをとらえ福祉課題の解決につなげる社協と地域をつなぐパイプ役として設置されました。

平成8年度からは、吉川地区の各自治会に設置。ふれあいサロンや5者会議などの地域に根差した活動、ネットワークづくりを実施。

平成29年からは、役割を一部変更し活動

を継続しています。

（福祉委員の活動内容）

- ①困りごとを抱える家庭の早期発見
- ②困りごとを抱える家庭へ様々なサービスや制度の情報提供
- ③災害ボランティアセンターへの協力
- ④本会事業への参加・協力