



二十四節気と健康づくり



すっきりとした秋晴れが広がるこの頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
長く厳しい暑さを乗り越え、心身ともに安定して過ごせる、養生しやすい時期になりました。旬を迎える秋の味覚を楽しみ、しっかりと栄養を蓄えて、冬への備えを始めましょう(*~*)

今月の二十四節気

かんろ

寒露（10月8日頃～10月23日頃）



草花の露が霜に変わり始める時期。寒さや乾燥で肺が弱って憂うつな気分や便秘になりやすいほか、精神が高ぶり、イライラや片頭痛に見舞われることもあります。

▶おすすめ食材…しめじ、チンゲン菜、里芋、栗

そうこう

霜降（10月24日頃～11月7日頃）



早朝に霜がみられる時期。寒さに対応するため、エネルギーや血液を消耗します。体の潤いが不足し、睡眠トラブルが起こりやすくなります。悲しみの季節で、憂うつな気分が加速することもある。

▶おすすめ食材…れんこん、柿、大豆製品

大豆製品は溜まった疲労を解消し、精神を安定させ、体の乾燥を防ぐ作用があります。1日1食大豆製品を取り入れてはいかがでしょうか？



養生のポイント

◎「肺」を潤し、疲労回復する食材を選ぶ

- ・白い食材（れんこん、大根、大豆製品）、粘りのある食材（長芋、里芋）、酸味の食材（みかん、りんご）を意識して摂りましょう◎
- ・疲労回復には、ビタミンB群（豚肉や玄米）を！

◎足元の冷え予防対策

- ・靴下やスリッパを履き、床からの冷気を遮断しましょう。レッグウォーマーも効果的です◎
- ・夜の「足湯」：足元が冷えたら、40度前後の湯でふくらはぎまで足湯をしましょう。15分ほどで全身の血流改善と深い睡眠にも効果がありますよ♪

◎規則正しい生活で自律神経を整える

- ・毎日同じ時間に寝起きし、6時間以上睡眠をとり、朝・昼・夜の食事をきちんと摂りましょう◎
- ・朝起きた直後に日光を浴びることで、体内時計がリセットされ、「セロトニン」の分泌が促されます！

◎五感で秋を楽しみ「秋うつ」を防ぐ

- ・秋の美しい自然や味覚を五感で楽しむことで、気の巡り改善、ストレス発散に効果があります◎

・ 小松菜としめじの辛し和え *・*

レシピ提供：いづみ会

材料（4人分）

小松菜 160g
しめじ 1パック



①

砂糖 小さじ2/3
しょう油 大さじ1強
塩 小さじ1/3
練り辛子 少々

- ① 小松菜は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは小房に分けて茹でる。
- ③ ①を合わせ、小松菜・しめじを和える。

☆小松菜としめじの効能☆

骨粗しょう症予防、免疫力向上や美肌効果、貧血予防、整腸作用が期待できます♪

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
19kcal	1.6g	0.2g	0.7g

健康運動講習会のご案内

運動指導士による
～チェアエクササイズ
運動機器の説明＆体験利用～



スポーツの秋ですね♪
皆さん運動されていますか？
室内で楽しく体を動かしましょう♪

日時 10月21日(水)
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】



れいわ がつ
令和8年 10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」「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。

11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	11/10(火) 冬のおもちゃ作り	保健師
2	6～8か月	11/17(火) ベビーヨガ	保健師
3	9～12か月未満	11/24(火) 小さな運動会	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 10月20日(火)
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)

「クリスマスのガーランド作り」

(くりすますの がーらんど づくり)

日時 12月8日(火)

10時～11時30分

場所 教育センター セミナー室

対象 子育て中の母親

内容 生花を使って自分だけの素敵なクリスマス飾りを作しましょう。

講師 花屋ぼたん 三枝 麻実さん

費用 800円

締切 10月25日(日)

定員 16名

託児 1歳以上(三木市民優先)

持ち物 タオル・飲料・持ち帰り用紙袋
(A4が入るサイズ)



ガーランド

親子の絆づくりプログラム

(おやこの きずな づくり ぷろぐらむ)

「赤ちゃんがきた！」(BP1)

(あかちゃんが きた！)

日時 11月27日～12月18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

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 11月18日(水)

要申込



BP1



BP1 プログラムとは…

初めての赤ちゃんを育てているお母さんが、赤ちゃんと一緒に参加するプログラムです。安全で安心できる雰囲気の中で、自分の育児の喜びや困りごと、親としての迷いなどを話し合いながら、これからの子育てに必要な知識を学びます。

ファミリーDay

(ふぁみりー でー)

「クリスマスのアドベントカレンダー作り」

(くりすますの あどべんと かれんだー づくり)

日時 11月21日(土)

午前10時～11時30分

場所 児童センター 遊戯室

対象 こどもとその家族

定員 30組

締切 10月25日(日)

持ち物 飲料

内容 家族でアドベントカレンダー作りを楽しみましょう。



カレンダー

子育てセミナー

(こそだて せみなー)

「パパと一緒に運動あそび」

(ぱぱと いっしょに うんどう あそび)

日時 12月5日(土)

午前10時30分～正午

場所 児童センター

対象 1歳以上就学前のこどもと父親

講師 川島 理絵子さん

定員 20組

締切 11月8日(日)



運動

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

あなたの募金が三木市の地域福祉を支えています

～赤い羽根共同募金 じぶんのまちをよくするしくみ～

10月1日から全国一斉に赤い羽根共同募金運動がはじまります。



共同募金運動は、“寄付をすること”、“募金活動に参加すること”を通じて、三木市の⑤だんの④らしの①あわせを推進していくボランティア活動です。

今年度も、自治会、民生委員・児童委員、企業や学校などの皆さまに支えられ、さまざまな形で募金運動を展開していきます。

これからも、つながりをたやさない社会づくりを進めていくために、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

令和8年度赤い羽根共同募金の使い道

三木市では、令和7年度に寄せられた募金の約82%（4,976,000円）が令和8年度に市内の地域福祉活動を進めるための財源として使われています。残りの約18%は兵庫県内の福祉施設や災害時の積立に活用されています。

地域コミュニティ活動を応援

地域のつながりづくりを目的としたふれあいサロン活動の運営資金助成などに活用されます。また、熱中症予防チラシの配布も行っています。

ボランティア・市民活動を応援

市民によるボランティア・市民活動が広がるよう、講座・研修等に使われます。子ども向けの高齢者疑似体験グッズの整備にも活用されます。

福祉の情報をわかりやすく発信

住民参加で検討を行った三木市の交通資源をまとめた資源マップ（第2弾）の発行に活用されます。

そのほかの活用先

◎地域活動車貸出事業

◎災害時要援護者調査支援事業

◎高齢者行事活動の助成

◎情報収集・提供・発信事業など



令和7年度赤い羽根共同募金ご報告

令和7年度の募金額は 6,077,462円 でした。多くの皆さまに、ご参加・ご協力いただき、ありがとうございました。



イベント・事業名（連絡先）	日時	会場等
市民ふくし相談（72-2940）	10月 5日（月） 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	10月 7日（水）・23日（金）14:00～16:00	1階 相談室
頭の健康チェック（72-2222）	10月22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	10月 8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☆

10月 1日（木）：プールのみ休館です。（メンテナンス作業のため）
10月12日（月）：祝日のため全館休館です。



《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	10月14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	10月22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。
※10月1日（木）はプールのみ休館（メンテナンス作業）
10月12日（月）は祝日休館

★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 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