11月 吉川健康福祉センターだより

第188号
発行
2026.11.1

二十四節気と健康づくり



暦の上では立冬を迎え、いよいよ冬の足音が聞こえてくる時期となりました。日中と朝晩の大きな気温差は、自律神経に負担をかけ、体に疲れがたまりやすくなります。「なんとなく体がだるい」「風邪気味かな」と感じたら、無理をせず、早めの休息を心がけましょう☺

今月の二十四節気

立冬（11月8日頃～11月21日頃）

暦の上では冬の始まり。日中との気温差があり、体調を崩して風邪をひきやすくなります。冷え込みにより外出がおっくうになり、内向的な気持ちになりがちです。

➤おすすめ食材…生姜、ゆり根、なめこ、みかん

小雪（11月22日頃～12月6日頃）

小春日和と厳しい寒さが入れ替わりに訪れる。寒暖差から体を守るために自律神経が活発に働き、多くのエネルギーを消耗します。元気が出ない、体のだるさ、消化不良や食欲不振などが起こります。

➤おすすめ食材…さつまいも、舞茸、ねぎ、りんご

立冬を過ぎたら早寝「遅」起き

日の出前から起きて活動すると、エネルギーを消耗してしまいます。ゆっくり休むよう心掛けましょう♪

心地よい睡眠のために☺



「長袖・長ズボン」パジャマへ衣替え

快適な室温・湿度に保つ
室温16～22℃、湿度50～60%

湯たんぽ・レッグウォーマーの活用
温かい素材の寝具を選ぶ

11月の季節湯　みかん湯

乾燥させたみかんの皮（陳皮）をガーゼや不織布の袋に入れ、湯舟に浮かべるだけ♪

血行促進　リラックス効果



皮に含まれる「リモネン」が血流を促進させ、身体を芯から温め湯冷めを防ぎます☺

ヒートショックにご用心

ヒートショックとは・・・

急激な血圧の変動により、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞や失神などを起こします。



入浴前に確認しましょう



- ☑湯温40～41℃に設定
- ☑脱衣所20℃以上に保温
- ☑浴室を温める
- ☑かけ湯をする
- ☑入浴前の声掛け



＊・＊　豚肉ときのこのポン酢炒め　＊・＊

材料（2人分）

レシピ提供：いずみ会

豚もも薄切り肉	60g	酒	大さじ1
にんじん	20g	ポン酢	大さじ1
舞茸	60g	サラダ油	小さじ1
ピーマン	20g		
しめじ	60g		
玉ねぎ	50g		





【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
109kcal	8．2g	4．0g	0．7g

① 豚肉を5cm程に切る。舞茸としめじは石づきを取り、ほぐしておく。玉ねぎ、ピーマンは1cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。
② フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、豚肉を炒める。色が白く変わったら、酒を加える。
③ にんじん、玉ねぎ、舞茸としめじ、ピーマンに火を通し、最後にポン酢を入れる。
④ 器に盛り、完成。



成人保健相談　健診結果相談会





日時　12月9日(水)
受付14：00～15：30



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♪



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

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）	11月 2日(月) 13:30～16:00	1階 あい愛プラザ
障がい者福祉相談	11月 4日(水)・20日(金)14:00～16:00	1階 相談室
頭の健康チェック（72-2222）	11月26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	11月12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✿



11月3日(火)
11月23日(月)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 11月17日(火)
10：00～11：30

お申し込みは
こちら↓

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	11月26日(木)	眠れない、不安が強い、仕事が続かない、思春期・ひきこもり問題等

・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　電話：0795－42－9367（地域保健課）
住所：加東市社1550（社総合庁舎改修のため、旧加東市立社小学校へ仮移転）

＊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。
※11月3日(火)・11月23日(月)は祝日のため休館です。

★ 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 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

令和８年 11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

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」「チャレンジ kids」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。

12 月のあかちゃんあつまれ 1・2・3

	対象※	日程	内容	相談員
1	６か月未満	12/1（火）	クリスマスのあそび はじめてのクリスマスを親子で 楽しみましょう	保健師
2	6～８か月	12/15（火）		保健師
3	9～12 か月未満	12/22（火）		保健師

※実施当日の月齢でお申し込みください

要申込

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　11 月 20 日（金）
持ち物　バスタオル、飲料、母子手帳





あかちゃんあつまれ

（ちゃれんじきっず）
チャレンジ kids
（くりすますかい）　（くりすます　だいさくせん）
「クリスマス会」～クリスマス大作戦！～

要申込

日　時　12 月 25 日（金）午前 10 時～11 時 30 分
場　所　教育センター　４階大研修室
対　象　市内在住の小学生
内　容　ゲームや工作を楽しみながら、
ミッションをクリアしよう！
締　切　11 月 22 日（日）
持ち物　飲料・おやつ
費　用　100 円
定　員　20 名



クリスマス会

子育てキャラバンのおしらせ

肌寒い季節となりました。キャラバン中に足が冷えるのと転倒防止のため、上靴の持参をお勧めします。家にある靴の裏を拭いてもらえれば、新しく準備しなくても大丈夫です。気温が低くても、水分補給のための飲料を忘れずにお持ちください。
みんなで楽しくあそびましょう！

トライやるウィーク

児童センター　11/9～11/13
吉川児童館　11/10～11/13



お兄さん、お姉さんと一緒に楽しく遊びましょう！

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

三木市高齢者ファミリーサポートセンター

事業説明会及び協力会員養成講座

三木市高齢者ファミリーサポートセンターでは、〝日常生活を手助けしてほしい高齢者(依頼会員)〟と〝できる範囲で手助けしたい方(協力会員)〟がお互いに会員登録し、支え合う活動を行っています。高齢者ファミリーサポートセンターを知るきっかけとして気軽にご参加ください。

日程	時間	内容	会場
令和８年 １２月１０日（木）	１３：３０～１４：３０	事業説明会	吉川町公民館 （吉川町吉安２４６）
	１４：３０～１５：３０	協力会員養成講座	

■ 事 前 申 込 制　（定員１５名）

参加をご希望の方は、下記問合せ・申込先へ電話をお願いいたします。

上記日程に合わない場合は、ご相談ください。団体、個別でも対応いたします。

～問合せ・申込先～

三木市高齢者ファミリーサポートセンター　ＴＥＬ　０７９４-８３-７３００

みきボランタリーフェスタ２０２６開催案内

つながる市民力　いかしあう市民力

地域、そしてボランティア・市民活動が、これまで取り組んできた成果を生かし、互いにつながりあうことで、新たなチカラが生まれます。

このチカラが、新たな社会課題や生活課題を解決していく市民力として高められていくことをめざし、開催します。ぜひご参加ください。

◇開 催 期 間　**令和８年１１月１５日（日）９：３０～１５：００**

◇会　　場　三木市立市民活動センター（三木市末広１丁目６-４６）

◇情報ひろば　ボランティア・市民活動団体の取組をパネル展示でご紹介します。

◇体験ひろば　ボランティア・市民活動団体の活動が体験できます。

◇合 同 開 催　まちづくりの集い「ほっとけない!」地域づくりを考える集い

～問合せ・申込先～

ボランタリー活動プラザみき　ＴＥＬ ０７９４-８３-００９０