



令和7年8月22日 NO. 113 稲敷市こども支援課発行

### ◆ 秋は自分の時間を！ ◆

日ごろ子育てで時間をとられているお母さん方、いつになったらゆっくり食事ができるだろうか？ ゆったりお風呂に入れるだろうか？ 自分のための時間が欲しい！・・・と考えたことがあることでしょう。

考える時間さえもなく、一日一日無事に過ごすことで精一杯かもしれませんね。

本当にやりたい事をやったり、身体の調子を整えたりするには秋が良いようです。

長時間でなくてもいいので、自分の時間を作ってゆったり楽しんでほしいと思います。

秋といえば、澄んだ青空を思い浮かべますが、実は9月から10月は雨の日が多いそうです。

秋雨（あきさめ）は別名、秋霖（しゅうりん）とも呼ばれ、しとしとと降り続くのが特徴。ひと雨ごとに秋が深まります。お子さまと季節の変化を日々感じていきたいですね。



### ～健康まつい～ 10月4日(土)

健康づくりに役立つイベントです。

江戸崎ショッピングセンターパンプにて、**健康相談や健康チェック**（骨量測定・ベジチェックなど）、**ウォーキングイベント**等を行います。

**物産展やガラポン**も予定しています。

皆さんのご参加を  
お待ちしております。



### 9月子育て支援コンシェルジュ出張相談予定表

| 日  | 月          | 火                               | 水                                | 木                                | 金                              | 土  |
|----|------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----|
|    | 1<br>      | 2<br>支援センターあいアイ<br>10:15～12:00  | 3<br>支援センターあいアイ<br>10:15～12:00   | 4<br>支援センターあいアイ東<br>10:15～12:00  | 5<br>                          | 6  |
| 7  | 8<br>      | 9<br>支援センターあいアイ<br>10:15～12:00  | 10<br>支援センターひまわり<br>10:15～12:00  | 11<br>保健センター<br>12:45～15:00      | 12<br>                         | 13 |
| 14 | 15<br>敬老の日 | 16<br>支援センターあいアイ<br>10:15～12:00 | 17<br>保健センター<br>12:45～15:00      | 18<br>支援センターあいアイ東<br>10:15～12:00 | 19<br>                         | 20 |
| 21 | 22<br>     | 23<br>秋分の日                      | 24<br>支援センターあいアイ東<br>10:15～12:00 | 25<br>こども支援室<br>10:15～12:00      | 26<br>支援センターこうだ<br>10:15～12:00 | 27 |
| 28 | 29<br>     | 30<br>支援センターつばさ<br>10:15～12:00  |                                  |                                  |                                |    |

※ 予定は変更になる場合があります。

☎ 電話相談は稲敷市役所029-892-2000（代表） こども支援課 成毛までお願いします。