

今年の秋は、駆け足で通り過ぎて
いこうとしているようです。朝夕の風が
冷たく感じられます。

天気の良い日と悪い日、体を動かして
いる時とそうでない時では、体感温度に
かなりの違いがあります。

衣服をこまめに調節して深まりゆく秋を
元気に過ごしましょう。



< 文化祭のご案内 >

11月1日(土)～11月3日(月)

令和7年度稲敷市文化祭が開催されます。

会場：江戸崎中央公民館・新利根公民館

桜川公民館・あずま生涯学習センター

内容：文化協会各支部の皆様の作品展示・各種発表

園児・児童生徒作品展示、模擬店など

盛りだくさんです

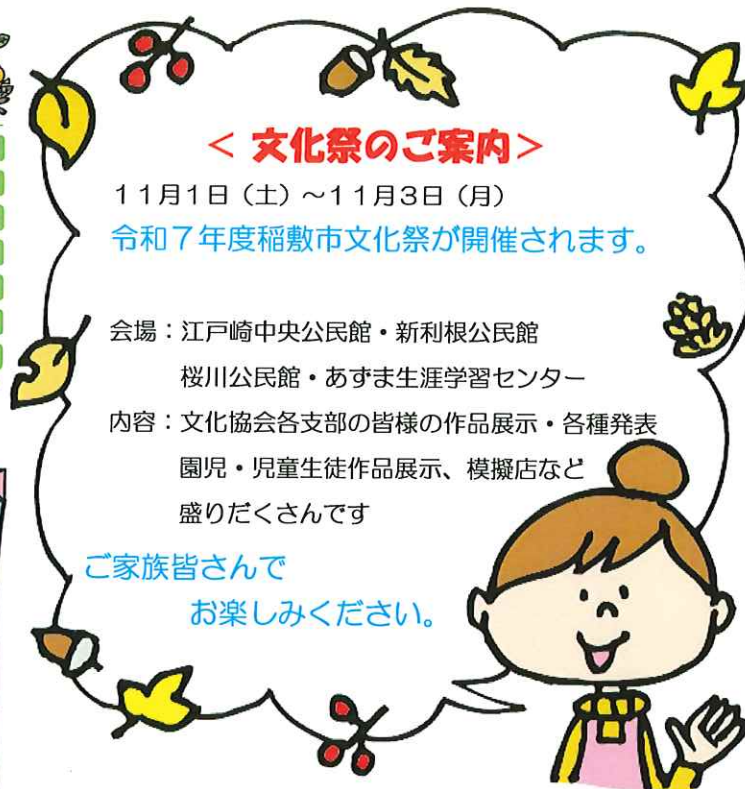
ご家族皆さんで

お楽しみください。

**「あぶら」のとりすぎ
要注意!**

食欲旺盛は、とても良いことですが、食事の「質」
にも気を配りましょう。例えば脂質は1gあたりの
エネルギーが他の栄養素と比べて高く、吸収率も
高いため、脂質の吸収率が高いと肥満になりや
すいと言われています。

脂質の多いファーストフードやスナック菓子の摂
りすぎには、十分注意してください。



11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
2	3 文化の日	4 支援センターあいアイ 10:15～12:00	5 保健センター 12:45～14:45	6 支援センターあいアイ東 10:15～12:00	7	8
9	10	11 支援センターつばさ 10:15～12:00	12 支援センターあいアイ 10:15～12:00	13 支援センターあいアイ東 10:15～12:00	14	15
16	17	18 支援センターあいアイ 10:15～12:00	19 支援センターあいアイ東 10:15～12:00	20 こども園支援室 10:15～12:00	21	22
23 30	24 振替休日	25 支援センターあいアイ 10:15～12:00	26 支援センターこうだ 10:15～12:00	27 支援センターあいアイ東 10:15～12:00	28 支援センターひまわり 10:15～12:00	29

☎ 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（内線2108 こども支援課 成毛）までお願いします。