

# 児童センターに おいでよ!

詳しくは… ●子育て支援課(市役所内) ☎23局3513

児童センターだよりをご覧ください。

※小学校・保育園・幼稚園・市民館・福祉センター・子育て支援課にあります。

HP <http://www.city.tahara.aichi.jp/life/baby/facility.html>

田原児童センター ☎23局4761

- 利用対象: 0～18歳未満の児童(小学校入学前の乳幼児は保護者の付き添いが必要)
- 利用時間: 午前9時30分～午後5時

## ●親子リトミック

親子でリズムに合わせてからだを動かしてみよう!

日時 ●【首すわり～1歳半頃】3月6日 金  
午前10時30分～【1歳半頃～就園前】3  
月10日 木 午前10時30分～

## ●工作「おきあがりこぼし」

開催期間 ●3月17日 木～22日 日

午後1時30分～

対象 ●小学生以上

材料費 ●10円



## ●子育て講座ハグ

お子さんを遊ばせながらお気軽にどうぞ

日時 ●3月18日 木 午前10時～

テーマ ●「生き方・くらし方 お手本はおかあさん」

## ●おはなしポケット

今日はどんなおはなしかな?

日時 ●3月20日 土 午前10時30分～



## ●みんなの様子



●“だるまおとし”できるかな

## ●お知らせ

市内の小学生以上の方を対象に、緊急時連絡のための「利用登録」を受付で行っています。

なお、児童センターでは託児は行っていません。



## 「市民の声」紹介



市内あちこちに菜の花畑があつてとてもきれいですね。観賞以外に活用できますか?

Tahara

菜の花には、食用の種類もあり、見るだけでなく食べることもできます。目でも口でも菜の花をお楽しみください。



【菜の花のゆで方】茎の方から先にゆで、花を後からゆでます。ゆで時間は、茎は2分、花は1分です。

【菜の花のおひたし】材料(2人分): 湯通しした菜の花の花の部分(8本)、だし汁大さじ8、薄口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、塩少々  
作り方: ①菜の花を一口大にカットする。②合わせておいた調味料をかける。

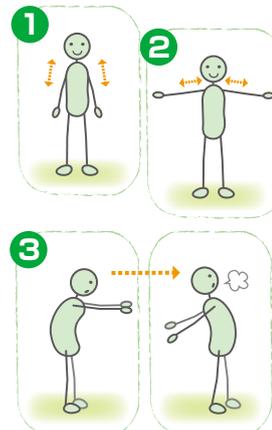
【菜の花のベーコン巻】材料: 湯通しした菜の花(4本)、ベーコン2枚  
作り方: ①菜の花を約9センチにカットする。②菜の花をベーコンで巻き、爪楊枝で止める。③フライパンで焼く。

▶ 広報秘書課 ☎22局0138

## お手軽 3分フィットネス<sup>®</sup>

### 肩甲骨ストレッチで、肩こりや五十肩予防!

肩甲骨をあまり動かさない生活をしていると、肩こりや五十肩などの原因となり、肩への負担が大きくなってしまいます。朝出かける前や就寝する前のちょっとした時間に肩甲骨を動かして肩の疲れを取るようにしましょう!



① リラックスした状態で、両腕を下に伸ばしたまま、上下に肩を動かす。

② 両腕を横に伸ばして、腕を後ろに引かず左右の肩甲骨をグッと近づけたり離したりする。

③ 腕を前に伸ばしながら背中を丸めて、腕を後ろに引きながら胸を反らす。

※①～③を10回程度繰り返す。

スポーツ課 ☎23局3531