

# 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。

🌐<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

## ◎工作「ぷらぷらキーホルダー」

手や目をつけて表情豊かに仕上げてね!

開催期間●

2月1日📅、

2日📅、2月

25日📅～

3月2日📅

午後1時

30分～

対象●小学生以上

材料費●10円



## ◎子育て講座ハガ

お子さんを遊ばせながらお気軽にどうぞ。

日時●2月19日📅(※午前10時～)

テーマ●親が変われば子どもが変わる

## ◎チャレンジ「紙ジャイロ」

開催期間

●2月11

日📅(祝)～2

月16日📅



## ◎アイデア工作

開催期間

●2月18

日📅～2月

23日📅



2 月のお休み

2月3日📅、10日📅、17日📅、24日📅

## ◎みんなの様子



●休日はお父さんも大活躍です!

## ◎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



Q 仕事で、平日に市役所に行くことができません。土曜日などに住民票の写しを受け取ることはできませんか?

**Tahara**

平日に市役所へ来訪できない方のために、毎週土曜日に、市役所本庁舎の市民課で時間外窓口を開設しています。取扱業務が限られていますので、ご注意ください。(転入・転出・転居などの異動については不可)

- 開設日時: 毎週土曜日(年末年始を除く)  
午前8時30分～午後0時30分
- 取扱業務: 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸[除]籍謄抄本など各種証明書の交付、印鑑登録、戸籍届書受領

※なお、電話予約で、平日の時間外や土・日曜日、祝日に各種証明書を受け取ることもできます。詳しくは、市ホームページ「住民票の写し・印鑑登録証明書・税関係証明書の時間外交付」のページをご覧ください。

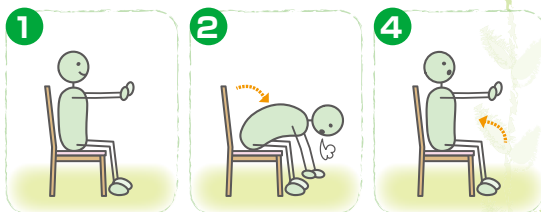
▶市民課 ☎22局3511

<http://www.city.tahara.aichi.jp/section/jymin/jikangai.html>

## お手軽 3分フィットネス<sup>65</sup>

座ったままストレッチ<sup>㊦</sup>  
寒い冬こそしっかりストレッチをしよう!

座ったまま同じ姿勢をずっと続けていると、思っている以上に腰に負担がかかり、腰痛の原因になります。寒い季節は、筋肉が萎縮しやすいため、ストレッチで腰周りの筋肉をほぐして腰痛を防ぎましょう。



- 1 椅子に座る。
- 2 両腕を前に伸ばして、息を吐きながらゆっくり身体を倒す。
- 3 そのままの姿勢で2～3回深い呼吸を繰り返す。
- 4 ゆっくり①の姿勢に戻す。
- 5 数回繰り返す。

生涯学習課 ☎23局3531