

# 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

## ●アイデア工作

開催期間 ●5月20日(火)~5月25日(日) 午後1時30分~

対象 ●小学生以上

## ●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 ●5月21日(水) 午前10時~

テーマ ●「上手なほめ方・しかり方」



## ●おはなしポケット

今日はどんなおはなしかな?

開催期間 ●5月16日(金) 午前10時30分~

## ●工作「たわらころがし」

開催期間 ●5月27日(火)~6月1日(土) 午後1時30分~

対象 ●小学生以上

材料費 ●10円



## ●みんなの様子



●はねつき

## ●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



田原産のキャベツを使ったレシピを教えてください。



Tahara

### まんまるキャベツシューマイ

【材料(8個分)】

キャベツ(みじん切り用)15g、キャベツ(包む用)2枚、合びき肉50g、大葉3g、しらす5g、塩少々、しょうゆ少々、ショウガ汁少々、片栗粉少々、シューマイの皮8枚、練りがらし適量

【作り方】

- ①合びき肉に塩を少々入れ、こねる。
- ②キャベツと大葉をみじん切りにする。
- ③①に②としらす、しょうゆ、ショウガ汁、片栗粉を入れて、よく混ぜる。
- ④③を8等分にして丸めて、ゆでたキャベツの葉で包み、さらに焼売の皮で包んで、蒸し器で10分蒸す。
- ⑤蒸し上がったシューマイを皿に盛り、上に練りがらしをのせて出来上がり。

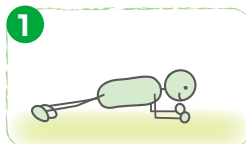
レシピ提供: 平成25年度地元農産物を活用した加工品・料理コンテスト料理の部優秀賞

▶広報秘書課 ☎22局0138

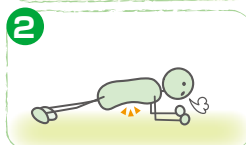
## お手軽 3分フィットネス<sup>®</sup>

### 簡単ポーズで体幹トレーニング

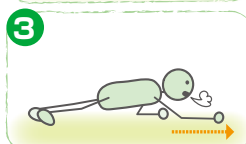
おなかやお尻に力を入れて、身体をまっすぐに保つようにがんばってみましょう。ちょっときついポーズですが、毎日少しでも続けて行うことによりおなか周りがスッキリしてきます。



① ひじとつま先で身体を支える。



② おなかをへこますように意識をしてしっかり息を吐く。



③ 右手を前に伸ばし、数回深い呼吸を続ける。

※ 左も同様に行う。頑張ったら数回繰り返してみよう。

スポーツ課 ☎23局3635