

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

●人形劇「くろくんとなぞのおばけ」

蔵王幼稚園のお母さんグループ「すいかママ」の人形劇です。

日時●11月13日(木)
午前10時30分～、11時～

※詳しくは、センターだよりをご覧ください。



●アイデア工作

今日は何をつくらうかなあ

開催期間●11月18日(木)～23日(水)
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●11月19日(金)午前10時～
テーマ●どの子にも100%の愛情を

●工作「ハニカムペーパーのオーナメント」

くると広げると素敵なハニカムペーパーを使って作ります。

開催期間●11月26日(木)～30日(日)
午後1時30分～
対象●小学生以上
材料費●10円



●みんなの様子



●卓球は小中学生の一番人気です。

●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 しらすを使ったレシピを教えてください。

Tahara 田原 うまみたっぷりしらすせんべい

【材料(10枚分)】

しらす100g、昆布(3cm角)4枚、水100ml、大葉4枚、青のり1/2枚、塩小さじ1/2、ごま油適量、小麦粉大さじ2



【作り方】

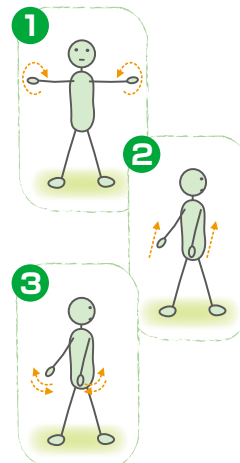
- ①耐熱カップに昆布と水を入れて、電子レンジで沸騰直前まで加熱して、昆布だしを取る。
- ②昆布、大葉、青のりを細切りにする。
- ③ごま油以外の材料と昆布だしを混ぜる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、その上に③をスプーンですくって薄く伸ばす。
- ⑤180℃のオーブンで7分焼き、表面にごま油を塗り、またオーブンでこげ目がつくまで焼く。

【参考】平成25年度加工品・料理コンテスト入選レシピ

お手軽 3分フィットネス⁷⁴

プルプル二の腕を引き締めよう!

二の腕は、日常生活の中でなかなか使われずに脂肪がつきやすい部分です。二の腕を回して、ねじって少しずつプルプル二の腕を引き締めていきましょう!



①両足を肩幅に開いて、両腕を真横に伸ばし、手のひらを外側に向けた状態で、後ろから前へ10回程度肩を回す。

②両腕を背中の後ろに持っていき、できるだけ高い位置で手のひらを内側に向けて、上に5～10回程度動かす。

③②の姿勢のまま、肩から5回程度、外側→内側へねじる。

※この時、無理にねじって肩や手首を痛めないように気をつける。

※①～③を数回繰り返す。

スポーツ課 ☎23局3531