

児童館 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)

●脳トレ「マジカル・アイ」

絵をじっと見ていると不思議! 立体的に浮き上がってくるよ。

開催期間 ● 1月24日(火)~29日(日)

対象 ● 小学生以上

●工作「にじのたまご」

セロハンに色を塗り、ミラー板に光を反射させると、君だけの虹が見えるよ。

開催期間 ● 1月17日(火)~22日(日)

時間 ● 午後1時30分~

※材料がなくなり次第終了

対象 ● 小学生以上

参加費 ● 10円

●子育て講座ハグ

日時 ● 1月18日(火) 午前10時~

テーマ ● これでもいい? 私の子育て (メディア時代の対応)

●みんなで遊ぼう

遊戯室でボールを使って遊ぼう!

日時 ● 1月14日(土)・15日(日)

●マリンバ演奏会と体験教室

日時 ● 1月29日(日)

午後1時30分~2時30分

※囲碁教室: 毎週土曜日の午後2時ごろ~(予定)

1 月のお休み

1月1日(日)・2日(月)~4日(水)、10日(火)、16日(月)、23日(日)、30日(日)

※西部児童館は休館

●みんなの様子



▲あつみの郷グループホームの畑で、おばあちゃんと一緒に芋ほりをしたよ。焼き芋も楽しみだね!

西部児童館は工事のため休館中です。なお、3月31日(土)で閉館を予定しています。

「市民の声」紹介



住民票の写しの交付は、休日でもできますか?

Tahara

毎週土曜日の午前中に、市役所南庁舎1階の市民課で、時間外窓口を開設しています。ぜひご利用ください。

◆時間外窓口

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	<ul style="list-style-type: none"> ●各種証明書の交付 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸(除)籍謄抄本 ●印鑑登録 ●戸籍届書受領

※電話予約による、住民票の写しや印鑑登録証明書の時間外交付も可能です。転入・転出など、異動については取り扱っていません。詳しくは、お問い合わせください。 ▶市民課 ☎23局3511

お気軽に、ご意見などをお寄せください。

▶あて先=〒441-3492

(住所不要)田原市役所広報たはら

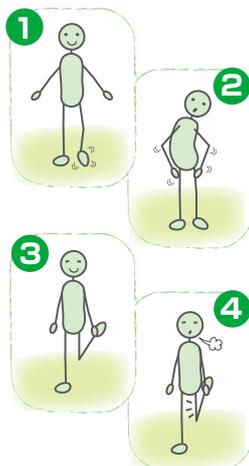
✉ koho@city.tahara.aichi.jp

お手軽

3分フィットネス^④

ストレッチでひざ痛・腰痛予防!

足首を回すと、ひざや股関節が連動して動くため脚全体がほぐれます。脚をほぐした後にストレッチを行い、ひざ痛や腰痛を予防し痛みを和らげましょう。



① まっすぐに立ち、足首を回す。

② ひざから腰までをさすったり、揉みほぐしたりして筋肉をほぐす。

③ 左ひざを曲げて、左手で足首をつかむ。

④ 息を吐きながら、ゆっくりと足首をお尻に近づける。数秒間ももの前を伸ばす。緩めたり伸ばしたりを数回繰り返す。

※反対の脚も同じように行う

生涯学習課 ☎23局3531