

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

●チャレンジ「紙トンボとぼし」

日時 ● 4月7日(火)～12日(日)

対象 ● 幼児から



●キッズカーであそぼう

開催期間 ● 4月14日(火)～16日(木)

午前中のみ

対象 ● 幼児まで

●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】4月17日
 金 午前10時30分～【1歳半頃～就園前】4月21日(火) 午前10時30分～

●おはなしポケット

今日はどんなおはなしかな?

日時 ● 4月23日(木) 午前10時30分～



4 月のお休み

4月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

●みんなの様子



●デッキで競争です。

●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 ☎23局3511

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

お手軽 3分フィットネス⁷⁹

目覚めスッキリ!朝の足裏ストレッチ^①

朝は足首が硬くなり、足のむくみが取れないといったことがよくあります。ボールを使って足底のストレッチをすることで、歩くのが楽になったり、高齢者の転倒防止につながります。目覚まし感覚でぜひやってみてください!!



① ボールを右足のかかとと土踏まずの間に置く。



② 左足を上に足を組んで、左側へ首をゆっくりひねる。その間に左足首をゆっくり5回程度回す。



③ そのまま左肩の後方を見るようにさらに首をゆっくりひねる。同じく、その間に左足首をゆっくり5回程度回す。

※ 反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。

スポーツ課 ☎23局3531