

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

●子育て講座ハグ

子育ての悩みを相談してみませんか?

日時 ●11月13日 午前10時～

テーマ ●「気付いてほしい子どものSO S」

●人形劇「ゴリラのパンやさん」

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26日 ①午前10時30分～

②午前11時～



●工作「くるくる工作」

カラーダンボールを使って動物キャップを作ろう!

日時 ●11月26日 ①～

12月1日 ②

午後1時30分～

対象 ●小学生以上

材料費 ●10円



●おはなしポケット

絵本は楽しいよ。今月はどんなお話かな。

日時 ●11月29日 金

午前10時30分～



11 月のお休み

5日 月、11日 月、12日 月、18日 月、25日 月

●みんなの様子



●それぞれゲームを楽しんでいます

●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



ご好評いただいている広報たはら15日号での地元農産物を活用した簡単レシピ。今回は、朝ごはんにぴったりのレシピをご紹介します。

Tahara

じゃこねぎトースト

【材料1人分】

- 食パン 1枚
- ちりめんじゃこ 適量
- ねぎ 適量
- スライスチーズ 1枚
- バター 適量



【作り方】

- ①食パンにバターを塗る。
- ②その上に、じゃこ、ねぎ、チーズの順にのせる。
- ③トースターで焼く。

ご飯に合うと思われがち、ちりめんじゃこねぎですが、トーストにも合います。ぜひお試しください。【レシピ提供】田原市健康づくり食生活改善協議会

▶広報秘書課 ☎23局0138

お手軽

3分フィットネス⁶²

かんたんストレッチで後ろ姿もすっきり!

ストレッチをすると血流が良くなり、疲労が回復したり代謝が高まったりします。上半身のストレッチで背中のラインをスッキリさせましょう。



①両手でタオルの端をつかみ、両手は左右に引っ張り合いながら上にあげる。

②そのまま、身体をゆっくり右に倒す。

③左のひじを曲げ、右手をさらに遠くに伸ばす。

④一度身体を起こして両手を下ろす。

⑤左右数回繰り返す。
※各動作は呼吸をしながら行いましょう。

生涯学習課 ☎23局3531