

# 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

児童館だよりをご覧ください。

※保育園・幼稚園・福祉センター・子育て支援課にあります。

ホームページからもダウンロードできます。

☎ <http://www.city.tahara.aichi.jp/life/baby/facility.html>

田原児童センター☎23局4761 / 西部児童館☎25局0211

## 1月のお休み

1日(土・祝)～4日(火)、  
11日(火)、17日(月)、  
24日(月)、31日(月)

### ◎工作ランド

#### 「プレゼントバッグ」

大きな紙を使ってバッグを折ります。

開催期間

●1月12日(水)～29日(土)

受け付け:午後1時30分～

※日曜・祝日は除く

対象●小学生以上

参加費●10円



▲バッグに何を入れるのかな?

### ◎1月のチャレンジ

#### 「羽根つき」

十二支の動物の箱に、羽子板で羽根を1個ずつ打って入れてみよう!

開催期間

●1月5日(水)～1月30日(日)



▲12個全部、入れられるかな?

### ◎子育て講座(児童センターのみ開催)

日時●1月19日(水) 午前10時～  
テーマ●心・言葉・生活習慣のしつけ  
(ほめ方・しかり方)

### ◎絵本の読み聞かせ

日時●1月20日(木) 午前10時30分～

インフルエンザの  
予防には、「手洗い」  
と「うがい」が効果  
的です!



## 「市民の声」紹介



Q カーブミラーを設置してほしい場所があるのですが、どこへ相談すればよいですか?

Tahara

カーブミラーの設置については、各校区を通していただくことになっています。まずは、設置してほしい個所に属する、地区の自治会長さんにご相談ください。自治会長さんや校区で現場を確認し、市に設置申請をします。設置できる個所は、公共性のある場所に限ります。個人宅やマンションの出入り口などには、設置できませんのでご了承ください。

なお、既設のカーブミラーの修繕については、すぐに対応いたしますので市民協働課へご連絡ください。

▶市民協働課☎23局3504

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](mailto:koho@city.tahara.aichi.jp)

## お手軽

## 3分フィットネス③

### 背中・腰・もものストレッチで腰痛予防!

寒くて体が固まってしまうがちな季節です。ゆっくり動くストレッチで、固まった体をほぐしましょう。どの位置が、どのくらい動いているのかをしっかりと感じながら行うことにより、身体感覚が向上します。



①足を軽く広げて座る。



②息を吐きながら背中中の力を抜いて、体を前に倒していく。そのまま深く一呼吸する。



③息を吐きながら、丸くなっている背筋を伸ばしていく。そのまま深く一呼吸する。



④ゆっくり①の姿勢に戻す。

※②から③の姿勢に変わるときには、ストレッチされている部分が変わるのをしっかりと感じて行いましょう。

生涯学習課☎23局3531