

# 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 / 西部児童館☎25局0211

●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)

11月の休み  
11月▶7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)

## ●脳トレ「たしざんパズル」

トライして集中力を高めよう。

開催期間●11月1日(火)~6日(日)

対象●小学生以上

## ●工作「円盤飛ばし」

輪ゴムを使って目標まで飛ばそう。

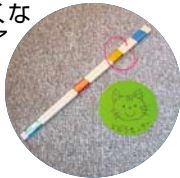
開催期間●11月8日(火)~13日(日)

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

(児童センターのみ開催)

日時●11月16日(火) 午前10時~

テーマ●できますか? 愛の充電  
(いまどきの子育て)

## ●タスポニー教室

(児童センターのみ開催)

ルールを知って公式試合に出よう!

日時●11月5日(土)

午後1時30分~3時30分

## ●みんなで遊ぼう

遊戯室でボールを使って遊ぼう!

日時●11月26日(土)・27日(日)

※囲碁教室:毎週土曜日の午後2時ごろ~

## ●児童センターまつり

楽しい遊びがいっぱいです!  
ぜひお越しください!

日時●12月4日(日)

午前10時~正午

午後1時~3時



●昨年の様子(テーブルホッケー)

## 「市民の声」紹介



簡単にできる料理の紹介をして欲しいとの声にお応えし、今回は風邪の予防にも最適な「カリカリじゃこねぎサラダ」をご紹介します。

Tahara

【材料2人分】

- 青ネギ(細くやわらかいもの) 1/2束
- ちりめんじゃこ 30g
- ごま油 小さじ4
- 塩 適量
- 旨味調味料(適量)



【作り方】

- 1 青ねぎは3~5cmに切り、15分ほど水にさらす。
- 2 ちりめんじゃこを小さじ2のごま油で、カリカリになるまで炒る。じゃこが油ではねるので大きめのフライパンを使うのがポイントです。
- 3 小さじ2のごま油、塩、旨味調味料で1と2を和える。

お気軽に、ご意見などをお寄せください。

▶あて先=〒441-3492

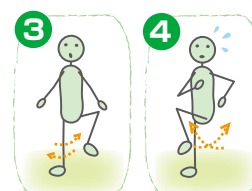
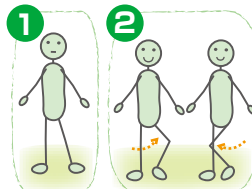
(住所不要)田原市役所広報たはら

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

## お手軽 3分フィットネス④

股関節をほぐし骨盤内の血流を良くしよう!

骨盤内の血行がよくなると、ホルモンバランスが整い、更年期障害などの不快な症状の改善につながると考えられています。股関節をゆっくり滑らかに動かす簡単な体操で、骨盤内の血行を良くして不快な症状を解消しましょう。



1 右足に重心を置いて立つ。

2 左ひざを少し曲げて外側と内側に交互に向け、数回繰り返す。

3 動きに慣れてきたら大きな動きに変える。(ひざでハの字を描くようなイメージで)

4 大きな動きに慣れてきたら、腕も振って全身運動につなげる。

※左右数回ずつ繰り返す。

生涯学習課☎23局3531