

～ 10月の遊びの広場～

子育て支援センター「スキップ」 ☎ 72-1280

継立まつば保育園 ☎ 75-2032

移動子育てサロン

日 時 10月8日(水) 10:00～
場 所 改善センター(角田)
内 容 親子遊び、ママカフェ
対 象 就学前の乳幼児と保護者

ひよこグループ

日 時 10月14日(火) 10:00～
内 容 マロンキッズ保育園見学
対 象 6カ月～1歳5カ月の
乳幼児と保護者
集 合 子育て支援センタースキップ
申込み 10月10日(金)まで

子育て講座

日 時 10月17日(金) 10:30～
内 容 おしゃべりタイム
対 象 町内在住の子育て中の
保護者(託児あり)
参加費 300円(お菓子、飲み物代)
※当日徴収します
申込み 10月10日(金)まで

かんがるーグループ

日 時 10月21日(火) 11:00～
内 容 ふれあい遊び、おもちゃ
作り、ママカフェ
対 象 町内在住の3～5カ月の
乳児と保護者
持ち物 バスタオル

ベビーの日

日 時 10月22日(水) 10:00～
内 容 助産師による個別相談
対 象 町内在住の12カ月までの
乳児と保護者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

休日開放

日 時 10月26日(日) 10:00～
対 象 就学前の乳幼児と保護者

こあらグループ

日 時 10月28日(火) 10:30～
内 容 秋の制作
対 象 1歳6カ月～未就園児と
保護者
申込み 10月24日(金)まで

※17日(金)・22日(水)・30日(木)の
午前の子育てサロンは休館です。

栗山めぐみこども園 ☎ 72-4914

さくらんぼ広場

日 時 10月2日(木) 11:00～
内 容 運動教室
対 象 事前予約されている方

日 時 10月20日(月) 11:00～
内 容 感触遊びをしよう!
申込み 10月15日(水)まで

わくわく広場

日 時 10月24日(金) 9:30～
内 容 お散歩
申込み 前日までに要予約

園開放

日 時 10月6、20、27日(月)
10:00～

栗山いちい認定こども園 ☎ 72-1572

園開放

日 時 10月1、8日(水) 10:00～
申込み 前日までに要予約

のびのび広場

日 時 10月10日(金) 10:00～
内 容 砂遊び(雨天時ホール)
対 象 0歳から就学前の乳幼児と
保護者
申込み 10月3日(金)まで
定 員 5組程度(要予約)
参加費 1食260円(親子で520円)

マロンキッズ保育園 ☎ 76-7258

マロン広場

日 時 10月3日(金) 10:00～
内 容 カラーボール遊び、お庭遊び
対 象 0歳から3歳までの乳幼児と保護者

今月のいただきます
鮭とねぎの味噌バター焼き



カロリー: 167kcal
食塩相当量: 1.0g

【材料: 2人分】

鮭(切り身)・・・2切れ(120～140g)
こしょう・・・少々
軟白ねぎ・・・100g
まいたけ・・・50g
バター・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
味噌・・・小さじ1強

＜作り方＞

- ①鮭は一口大に切りこしょうをふり、軟白ねぎは、斜め3cmの長さに切る。
まいたけは食べやすい大きさにちぎる。みりんと味噌は合わせておく。
- ②フライパンにバターを熱し、鮭、軟白ねぎ、まいたけを並べて3分焼く。
焼き色がついたら裏返してさらに3分焼く。
- ③鮭に火が通ったら弱火にし、みりんと味噌を合わせたものを加えて全体に炒め合わせたらできあがり。

【鮭の栄養】

鮭は、良質なたんぱく質が多く含まれており、生活習慣予防に役立つn-3系の脂肪酸であるEPAやDHA、ビタミン類が豊富に含まれています。皮にも、コラーゲンやビタミンが含まれていますので、皮ごと食べることをおすすめします。



町管理栄養士
上西 洵子

2025
10
October

くらしのカレンダー



*1 夢十夜 定員 30人 (先着順)

申込方法 来館もしくは電話にて受付

		1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)	
*1夢十夜 定員 30人 (先着順) 申込方法 来館もしくは電話にて受付		●園開放／  ／10:00～ ●クリーン大作戦／  ／15:00～ ケアラー相談 リサイクル・農村ごみ 南空知消費生活相談		●さくらんぼ広場／  ／11:00～ ●図書館夢十夜 第四夜「おとなの救急・救命教室」*1／  ／18:30～ 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談		●マロン広場／  ／10:00～ ●手打ちそばの日／  ／11:00～ ●改善センターテニスコート無料開放／ 広報 24 ページ参照 ケアラー相談 南空知消費生活相談			
5 (日)		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)	
●ハサンベツ里山作業日／ 広報 24 ページ参照		●園開放／  ／10:00～ ●カレーの日 (シーフード)／  ／11:30～ ケアラー相談 南空知消費生活相談		●カレーの日 (サバカツ)／  ／11:30～ 南空知消費生活相談		●絵本パネル展「Love Letter～私への手紙～」／ 広報 24 ページ参照 ●園開放／  ／10:00～ ●移動子育てサロン／  ／10:00～ スマホ相談 ケアラー相談 リサイクル・農村ごみ 南空知消費生活相談		●運転免許証更新時講習／  ／(初回・違反)／14:00～ 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談	
12 (日)		13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)	
●スポーツセンター無料開放／ 広報 24 ページ参照 ●第 4 回くりやまハーフマラソン／ 広報 28 ページ参照		●カレーの日 (トマト)／  ／11:30～ ケアラー相談 南空知消費生活相談		●集団健診／しゃるる／7:30～ ●ひよこグループ遊びの広場／  ／10:00～ ●カレーの日 (チキン)／  ／11:30～ ●こま検定／  ／15:30～ 南空知消費生活相談		●オレンジカフェ／ 広報 25 ページ参照 町営バス無料の日 スマホ相談 ケアラー相談 リサイクル・農村ごみ 南空知消費生活相談		●運転免許更新時講習／  ／(優良)14:00～(一般)15:00～ ●竹馬／  ／15:30～ 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談	
19 (日)		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)	
●第 41 回くりやま芸術祭／  ／9:00～ ●秋の全町一斉清掃／ 広報 23 ページ参照		●おもちゃクリニック／  ／10:00～ ●園開放／  ／10:00～ ●さくらんぼ広場／  ／11:00～ ●カレーの日 (ココナッツ)／  ／11:30～ ●なわとび／  ／15:30～ ケアラー相談 南空知消費生活相談		●かんがるーグループ遊びの広場／  ／11:00～ ●カレーの日 (エビフライ)／  ／11:30～ ●運転免許証更新時講習／  ／(初回・違反)／14:00～ 南空知消費生活相談		●ベビーの日／  ／10:00～ ●くりくり広場／  ／10:30～ スマホ相談 ケアラー相談 リサイクル・農村ごみ 南空知消費生活相談		●けん玉／  ／15:30～ 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談	
26 (日)		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)	
●休日開放／  ／10:00～ ●町民講座「くりやまアーカイブ第六幕」／ 広報 25 ページ参照		●園開放／  ／10:00～ ●カレーの日 (チキン)／  ／11:30～ 健康相談 ケアラー相談 南空知消費生活相談		●こあらグループ遊びの広場／  ／10:30～ ●カレーの日 (ロースカツ)／  ／11:30～ ●一輪車／  ／15:30～ 南空知消費生活相談		●スマホ相談 ケアラー相談 リサイクル・農村ごみ 南空知消費生活相談		●育児サークルまめっこ／10:30～ ●ハッピーハロウィンライブラリー／ 広報 26 ページ参照 子ども発達サポートセンター「一般開放」 南空知消費生活相談	
								31 (金)	
								●手打ちそばの日／  ／11:00～ ●無料法律相談／ 広報 26 ページ参照 ケアラー相談 南空知消費生活相談	

= 総合福祉センター「しゃるる」
 = カルチャープラザ「Eki」
 = 役場
 = 農村環境改善センター
 = 南部公民館
 = 図書館
 = 栗夢プラザ
 = スポーツセンター
 = 栗山自動車学校
 = 雨庭別小学校コカ・コラ環境ハウス
 = 子育て支援センター
 = 児童センター
 = いちい認定こども園
 = まつば保育園
 = めぐみこども園
 = マロンキッズ保育園
 = いきいき交流プラザ
 = クリエイターズマーケット

スマホ相談
【水曜日】
いきいき交流プラザ 9:00～

ケアラー相談
【毎週月・水・金曜日】
いきいき交流プラザ 9:00～
子ども発達サポートセンター「一般開放」
【毎週木曜日】
総合福祉センター「しゃるる」2階 9:00～
木曜お話会
【毎週木曜日】
図書館 11:00～

南空知消費生活相談
【月～金曜日】
商工観光課 8:30～
(祝日除く)
健康相談
【第 2・4 月曜日】
総合福祉センター「しゃるる」13:00～