

～10月の遊びの広場～

子育て支援センター「スキップ」

☎ 72-1280

ひよこグループ

日時 **10月9日**(火)
10:30～11:30
内容 親子遊び
対象 0歳～1歳5カ月児と
その保護者

パクモグ相談

日時 **10月19日**(金)
10:30～11:30
内容 栄養相談・試食
対象 就学前の幼児とその保
護者

こあらグループ

日時 **10月23日**(火)
10:30～11:30
内容 親子遊び・プレイバ
ルーン
対象 1歳5カ月～就学前ま
での幼児とその保護者

育児サークルまめっこ

日時 ① **10月4日**(木)
10:30～11:30
内容 栗山公園であそぼう
集合 栗山公園
日時 ② **10月18日**(木)
10:30～11:30
内容 親子製作 さかなつり

栗山いちい保育園

☎ 72-1572

のびのび広場

日時 **10月19日**(金)
10:00～13:00
内容 作って遊ぼう
持ち物 お弁当

園開放

日時 **10月3日、10日、
17日、24日**(水)
10:00～11:00
内容 同年齢児と遊ぼう

継立保育所

☎ 75-2032

わくわく広場

日時 **10月16日**(水)
10:00～11:00
内容 運動遊び



園開放

毎週月曜日 10:00～11:00

めぐみ幼稚園

☎ 72-1459・72-4914

なかよし広場

日時 **10月20日**(土)
9:00～13:00
内容 サンドウィッチ作り
参加費 500円
対象 園児・小学生・中高生・
未就園児とその保護者
※12日金までに申し込み

★ 今月のいただきます

さらさらレッドとリンゴのサラダ

栗山町のブランド玉ね
ぎ「さらさらレッド」
には「ケルセチン」が
たっぷり！脂肪の吸収
を抑制してくれます。



町地域医療・保健対策室
管理栄養士 上西 洵子

<作り方>

- ①キャベツはよく洗い3mm幅の千切りにする。人参は皮をむき、細い千切りにする。さらさらレッドは薄くスライスする。かいわれ菜は根を取り除き1/3にカットする。
- ②リンゴは洗い種を取って皮付きのまま細千切りする。
- ③キャベツとりんごを食塩でもみ、水気を切る。
- ④さらさらレッド・かいわれ菜・リンゴを加え混ぜ、こしょうとオリーブ油をからめる。
- ⑤プレーンヨーグルトと味噌を合わせ混ぜる。
- ⑥器に野菜を盛りつけ、味噌ヨーグルトソースをかけてできあがり。

【材料:4人分】 1人分 106キロカロリー

キャベツ・・・1/4玉 (200g) ヨーグルト・・・160g
かいわれ菜・・・15g 味噌・・・大さじ1
さらさらレッド・・・1/3玉 (50g) オリーブ油・・・大さじ1と1/2
人参・・・1/3本 (30g) 食塩・・・適量
リンゴ・・・50g こしょう・・・適量

くらしのカレンダー

日曜日 救急外来当番医の試行実施

- 10月21日(日) 板垣医院(中央2) ☎ 72-0250
 - 10月28日(日) 長岡外科整形外科医院(中央3) ☎ 72-1171
- これ以外の日曜・時間は、栗山赤十字病院 ☎ 72-1015

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
●菊池フジ子パッチワーク作品展 / ■ 10:00~6日まで いぎいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談		●押し花サークル作品展 / ■ 9:00~14日まで ●いちい保育園「園開放」 / ■ 10:00~ リサイクル・農村ごみ	●育児サークルまめっこ / ■ 10:30~ ●図書館映画「嵐が丘」 / ■ 17:30~ 木曜お話会 消費生活苦情相談	●改善センターテニスコート無料開放 / 9:00~14日まで 南部地区健康相談 街かど介護相談	●おはなしおもちゃばこ / ■ 11:00~ ●新そばまつり / ■ 11:00~ ●3 MOUNTAIN MEETING / ■ 11:30~ ●陶芸ワークショップ / キロル / 14:00~
7(日)	8(月・体育の日)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
●子どもフェスティバル / ■ 10:30~ ●図書館映画「蝉しぐれ1」 / ■ 10:15~、「風と共に去りぬ」 / ■ 14:00~	●行政相談 / ■ 10:00~	●ひよこグループ / ■ 10:30~	●秋まつり思い出お絵かき展 / ■ 10:00~27日まで ●牛田克彦版画展 / 開拓記念館 / 10:00~11月30日まで ●児童センター「避難訓練」 / ■ 16:00~ ●アイヌ文化を知る集い / 開拓記念館 / 18:00~ 町営バス無料の日 リサイクル・農村ごみ	●運転免許更新時講習(初回) / ■ 14:00~ 木曜お話会 消費生活苦情相談	●南部地区健康相談 街かど介護相談
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
●ハサンベツ里山の日 / 里山センター / 9:00~ ●図書館映画「蝉しぐれ2」 / ■ 10:15~、「『ハムレット』」 / ■ 14:00~ いぎいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談		●秋の特設行政相談 / ■ 10:00~ ●継立保育所「わくわく広場」 / ■ 10:00~	●いちい保育園「園開放」 / ■ 10:00~ ●児童センター「お年寄りとの交流会」 / ■ 15:00~ リサイクル・農村ごみ	●くりやま芸術祭 / ■ 9:00~21日まで ●育児サークルまめっこ / ■ 10:30~ ●運転免許更新時講習(違反) / ■ 14:00~ ●明日につながるメンタルトレーニング / ■ 19:00~ 木曜お話会 消費生活苦情相談	●秋の特設行政相談 / ■ 10:00~ ●いちい保育園「のびのび広場」 / ■ 10:00~ ●バクモグ相談 / ■ 10:30~ ●無料法律相談 / ■ 13:00~ ●児童センター「こま回し」 / ■ 14:30~ 南部地区健康相談 街かど介護相談
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
●レクリエーションのつどい / ■ 9:00~ ●栗山の紅葉の名所と大地のなりたちを巡るバスツアー / ■ 9:00~ いぎいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談		●完全復刻版東海道五十三次版画展 / ■ 10:00~11月4日まで ●こあらグループ / ■ 10:30~	●いちい保育園「園開放」 / ■ 10:00~ リサイクル・農村ごみ	●運転免許更新時講習(優良) / ■ 14:00~ ●運転免許更新時講習(一般) / ■ 15:00~ ●図書館映画「ソラの生涯」 / ■ 17:30~ 木曜お話会 消費生活苦情相談	●すずらん無料法律相談 / ■ 13:30~ ●児童センター「竹馬検定」 / ■ 14:30~ 南部地区健康相談 街かど介護相談
28(日)	29(月)	30(火)	31(水)	11/1(木)	11/2(金)
●根っ子の会絵手紙展 / ■ 10:00~11月8日まで いぎいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談	●児童センター「けん玉」 / ■ 14:30~		●児童センター「一輪車検定」 / ■ 14:30~ リサイクル・農村ごみ	●栗山町菊花展 / ■ 13:00~3日まで 木曜お話会 消費生活苦情相談	●栗山町芸能祭 / ■ 17:30~3日まで 南部地区健康相談 街かど介護相談
11/4(日)	11/5(月)	<ul style="list-style-type: none"> ■ = 総合福祉センターしゃるる ■ = カルチャープラザ「Eki」 ■ = 役場 ■ = 角田農村環境改善センター ■ = 南部公民館 ■ = 図書館 ■ = 栗夢プラザ ■ = 勤労者福祉センター ■ = スポーツセンター ■ = 雨庭別小学校 コカ・コアラ環境ハウス ■ = 子育て支援センター ■ = 児童センター ■ = いちい保育園 ■ = 継立保育所 ■ = めぐみ幼稚園 ■ = 栗山公園 		いぎいき・しゃるる健康相談 【毎週月曜日】 いぎいき交流プラザ 10:00~ 総合福祉センターしゃるる 13:00~ 消費生活苦情相談 【毎週月・木曜日】 勤労者福祉センター 13:00~ 木曜お話会 【毎週木曜日】 図書館 11:00~	街かど介護相談 【毎週金曜日】 栗夢プラザ 11:30~ 南部地区健康相談 【毎週金曜日】 南部公民館 9:30~