

～2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 **2月12日**(火)
10:30～11:30
内 容 計測・手形・足型取り
対 象 0歳～1歳6か月まで
の児とその親子

こあらグループ

日 時 **2月19日**(火)
10:30～11:30
内 容 計測・手形・足型取り
対 象 1歳6か月～就学前ま
での児とその親子

育児サークルまめっこ

日 時 **2月21日**(木)
10:30～11:30
内 容 遊戯室遊び



パクモグ相談

日 時 **2月22日**(金)
10:30～11:30
内 容 栄養相談・試食
対 象 就学前の幼児と保護者

休日開放

日 時 **2月23日**(土)
10:00～12:00
内 容 児童センターの子どもた
ちと自由遊び・手遊び・
絵本読み
対 象 就学前の幼児と保護者

スキップ広場

継立保育所であそぼう

日 時 **2月26日**(火)
10:30～11:30
場 所 継立保育所(現地集合)
内 容 継立保育所児と交流・
ゲーム遊び
対 象 就学前の幼児と保護者
※事前の申し込みは不要

栗山いちい保育園

☎ 72-1572

のびのび広場

日 時 **2月27日**(水)
10:00～13:00
内 容 雪遊び
持ち物 お弁当
対 象 就学前の幼児と保護者

園開放

日 時 **2月6日、13日、20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 **2月22日**(金)
10:00～11:00
内 容 すもう大会に参加しよう
対 象 就学前の幼児と保護者

園開放

毎週月曜日 10:00～11:00

今月のいただきます

水菜とごぼうのシャキシャキサラダ



【材料:4人分】 1人分105キロカロリー

ごぼう(大)・・・1本
水菜・・・80g
ニンジン(小)・・・1本
れんこん・・・100g
ツナ水煮缶・・・60g
ゴマ油・・・少々

調味料

しょうゆ・・・大さじ2弱
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1弱
食酢・・・大さじ1弱
みりん・・・小さじ1
揚げ油(サラダ油)・・・適量

ごぼうと水菜は食物繊維の宝庫! 気になる便秘や美肌効果、生活習慣病予防に効果的!

町地域医療・保健対策室
管理栄養士 上西 洵子



<作り方>

- ①水菜はよく洗い、4等分の長さに切る。ごぼうはさがきにして5分間水にさらす。ニンジンは長さ3等分の細切りに、れんこんは皮をむき、熱湯でサッとゆでて薄切りにする。
- ②れんこんをカリッとするまで素揚げする。
- ③ゴマ油をひいたフライパンにごぼう、ニンジン、ツナを入れて強火で炒め調味料を加える。汁けがなくなるまで炒める。
- ④③をボウルにいれ、熱いうちに水菜と②、素揚げれんこんを混ぜて器に盛る。

2013

2 FEBRUARY

くらしのカレンダー

いきいき・しゃるる健康相談

【毎週月曜日】

いきいき交流プラザ 10:00～
総合福祉センターしゃるる 13:00～

街かど介護相談

【毎週金曜日】

栗夢プラザ 11:30～

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～

南部地区健康相談

【毎週金曜日】

南部公民館 9:30～

木曜お話し会

【毎週木曜日】

図書館 11:00～

■ = 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・コラー環境ハウス

■ = 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

1 (金)

● 栗山監督優勝パレード
in kuriyama 写真展 / ■
10:00～24日まで

2 (土)

● おはなしおもちゃ
ばこ / ■ 11:00～南部地区健康相談
街かど介護相談

3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
● KURIYAMA フットサル大会 (5人制) / ■ ● 図書館映画「さよなら、アルマ」 / ■ ① 10:15～② 14:00～		● てってって広場 / ■ 10:30～	● いちい保育園「園開放」 / ■ 10:00～			● くりやまウィンターフェスティバルちびっこ広場 / 商店街イベント広場 / 11:00～ ● 図書館映画「恐怖新聞」 / ■ / 14:00～
	いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談		リサイクル・農村ごみ	木曜お話し会 消費生活苦情相談	南部地区健康相談 街かど介護相談	
10 (日)	11 (月・建国記念の日)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
	● 行政相談 / ■ 10:00～	● ひよこグループ / ■ 10:30～	● いちい保育園「園開放」 / ■ 10:00～ ● 児童センター「こま検定」 / ■ 14:30～	● 運転免許更新時講習 (違反) / ■ 14:00～		● 図書館映画「風の果て上」 / ■ ① 10:15～② 14:00～
			リサイクル・農村ごみ	木曜お話し会 消費生活苦情相談	南部地区健康相談 街かど介護相談	
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
● 図書館映画「風の果て上」 / ■ ① 10:15～② 14:00～	● 税の申告相談 / 役場税務課 8:30～3月15日まで ● 児童センター「お茶会～ブータンの方が訪問」 / ■ 14:30～ いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談	● こあらグループ / ■ 10:30～ ● てってって広場 / ■ 10:30～	● いちい保育園「園開放」 / ■ 10:00～ ● 児童センター「竹馬検定」 / ■ 14:30～ 町営バス無料の日 リサイクル・農村ごみ	● 育児サークルまめこ / ■ 10:30～ ● 地域公開授業参観日 / 栗小 (低) / 地域公開授業参観日 / 栗小 (高) / 継中 / 13:15～ ● 運転免許更新時講習 / ■ (優良) 14:00～ / ■ (一般) 15:00～ ● 図書館映画「さよなら、アルマ」 / ■ / 17:30～ 木曜お話し会 消費生活苦情相談	● 継立保育所「わくわく広場」 / ■ 10:00～ ● 地域公開授業参観日 / 栗小 (高) / 継中 / 13:15～ ● バクモグ相談 / ■ 10:30～ ● 学生から見たフィンランドの福祉 / 介護福祉学校 / 18:00～ 南部地区健康相談 街かど介護相談	● アドベンチャースクール / ■ 10:00～ ● 子育て支援センター「休日開放」 / ■ 10:30～
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	3/1 (金)	3/2 (土)
● 税の申告休日相談 / 役場税務課 8:30～	● 児童センター「けん玉検定」 / ■ 14:30～	● スキップ広場「継立保育所で遊ぼう」 / ■ 10:30～	● いちい保育園「のびのび広場」 / ■ 10:00～ ● 児童センター「一輪車検定」 / ■ 14:30～			● アレンジ風生け花体験教室 / あさひ工房 / 13:00～
	いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談		リサイクル・農村ごみ	木曜お話し会 消費生活苦情相談	南部地区健康相談 街かど介護相談	
3/3 (日)	3/4 (月)	3/5 (火)	3/6 (水)	3/7 (木)	3/8 (金)	3/9 (土)
● 子ども臨時予防接種 / にしみこどもクリニック / 9:00～		● 税の申告出張相談 / ■ 9:00～	● 税の申告出張相談 / ■ 9:00～			● 札幌ひなまつりコンサート / ■ 18:30～
	いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談		リサイクル・農村ごみ	木曜お話し会 消費生活苦情相談	南部地区健康相談 街かど介護相談	