

～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8日**(火)
10:30～11:30
内容 親子遊び
対象 0歳～1歳5カ月までの
子と親子

こあらグループ

日時 **10月29日**(火)
10:30～11:30
内容 遊戯室であそぼう
対象 1歳6カ月～就学前の
幼児と親子

子育て講座

～子育て中のイライラ解決～

日時 **10月24日**(木)
10:30～12:00
内容 講話「こころの成長に
合わせた育児のコツ」
講師 臨床心理士 河岸由里子さん
(かうんせりんぐるうむ かかし)
定員 15人(託児あり)

育児サークルまめっこ

日時 **10月3日**(木)
10:30～11:30
内容 角田児童公園へ行こう

日時 **10月17日**(木)
10:30～11:30
内容 栗山公園で遊ぼう

パクモグ相談

日時 **10月18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

栗山いちい保育園

☎ 72-1572

のびのび広場

日時 **10月18日**(金)
10:00～13:00
内容 小麦粉ねんど遊び・給
食を食べよう
給食費 1食 230円
申し込み 10月11日(金)まで

園開放

10月2日、9日、16日(水)
10:00～11:00
『同年齢のお友達と一緒に遊ぼう』

継立保育所

☎ 75-2032

園開放

毎週月曜日 10:00～11:00
※14日(祝)はお休み

わくわく広場

日時 **10月10日**(木)
10:00～11:00
内容 秋のミニ運動会
持ち物 上靴
申し込み 10月8日(火)まで

日時 **10月31日**(木)
10:00～11:00
内容 風船サークルと遊ぼう！

★ 今月のいただきます

新米と一緒に ふりかけレシピ

【大根葉ふりかけ】

大根葉・・・1本分
ごま油・・・・・・ 大さじ1
みりん・・・・・・ 大さじ1
しょうゆ・・・・・・ 大さじ1
鰹節・・・・・・ 適量
砂糖・・・・・・ 少々
白ごま・・・・・・ 適量

※作りやすい分量です

【ひじきふりかけ】

しらす・・・・・・ 100g
ひじき(乾燥)・・・・ 10g
梅干し・・・・・・ 2個
ごま油・・・・・・ 大さじ1
炒りごま・・・・・・ 適量

新米がでてくる季節になりました。お米は多くの栄養価があふれています。ぜひこの季節に美味しいお米を！

町地域医療・保健対策室
管理栄養士 上西 洵子



<作り方>

【大根葉ふりかけ】

- ①葉は洗って細かくきざむ。
- ②フライパンにごま油を熱し、葉を強火で炒めて調味料を入れる。
- ③最後にかつお節、白ごまを入れてさっとからめて出来上がり。

【ひじきふりかけ】

- ①ひじきは水でもどす。
- ②梅干しは種を取って包丁で刻む。
- ③フライパンにごま油を熱し、しらすと水を切ったひじきを入れて炒める。
- ④ふたをして、しらすの水分を飛ばし、梅干しを入れて炒める。
- ⑥最後に炒りごまをあえて出来上がり。

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～

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～

木曜お話し会

【毎週木曜日】
図書館 11:00～

街かど介護相談

【第2・4金曜日】
栗夢プラザ 11:00～

南部地区健康相談

【第1・3金曜日】
南部公民館 9:30～

6 (日)

7 (月)

1 (火)

2 (水)

3 (木)

4 (金)

5 (土)

●行政相談 / 10:00～
●てってって広場 / 10:30～
●栗山町押し花サークル作品展 / 11:00～10日まで
●健康ストレッチヨーガ教室 / 11:00～全3回

●いちい保育園「園開放」 / 10:00～

●育児サークルまめっこ / 角田児童公園 / 10:30～
●運転免許更新時講習 / 14:00～

●水彩・木版・写真展～農村の表現者たち / 9:00～14日まで

●秋まつり思い出お絵かき展 / 10:00～25日まで
●図書館映画「グランド・ホテル」 / 10:15～②14:00～
●新そばまつり / 11:00～

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

消費生活苦情相談

南部地区健康相談

13 (日)

14 (月) 体育の日

8 (火)

9 (水)

10 (木)

11 (金)

12 (土)

●ハサンベツの日 / ハサンベツ里山 / 9:00～
●料理講座プロの味を教えます / 13:30～
●図書館映画「虫・ムシおもしろ図鑑」 / 14:00～

●夕張川湖上見学ツアー / ふれあいプラザ / 9:00～
●行政相談 / 10:00～

●ひよこグループ / 10:30～
●てってって広場 / 10:30～
●極上石鮎づくり講座 / 13:00～
●児童センター「こま回し」 / 14:30～

●いちい保育園「園開放」 / 10:00～
●栗山地区地域安全パレード / 10:30～
●くりやま地域大学 教養学部(秋編) / 19:00～(全3回)

●継立保育所「わくわく広場」 / 10:00～
●運転免許更新時講習 / 14:00～

●テニスコート無料開放 / 農村環境改善センターテニスコート / 9:00～20日まで
●きもの着付け体験講座 / 13:30～(全2回)

●おはなしおもちゃばこ / 11:00～
●秋季消防演習(第1分団) / 栗夢広場 / 14:00～

いきいき・しゃるる健康相談

消費生活苦情相談

町営バス無料の日

リサイクル・農村ごみ

木曜お話し会

消費生活苦情相談

消費生活苦情相談

南部地区健康相談

20 (日)

21 (月)

22 (火)

23 (水)

24 (木)

25 (金)

26 (土)

●秋の全町一斉清掃 / 町内各所 / 7:00～
●健康ウォーキング教室 / 10:00～
●秋季消防演習(第3分団) / 9:00～
●レクリエーションのつどい / 9:00～

●夕張川湖上見学ツアー / ふれあいプラザ / 9:00～
●行政相談 / 10:00～

●てってって広場 / 10:30～
●極上石鮎づくり講座 / 13:00～
●児童センター「こま回し」 / 14:30～

●児童センター「けん玉」 / 14:30～

●一心書道展 / 10:00～27日まで
●子育て講座 / 10:30～
●プリザーブドフラワー講座 / 13:30～
●運転免許更新時講習 / 14:00～
●(優良) 14:00～ / (一般) 15:00～

●秋の巡回行政相談 / 10:00～
●献血の日 / 町内各所 / 10:00～

●ブックリサイクル市 / 10:00～
●くりやま音楽祭 / 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

消費生活苦情相談

南部地区健康相談

11/3 (日) 文化の日

11/4 (月) 振替え休日

11/5 (火)

11/6 (水)

11/1 (金)

11/2 (土)

●栗山公園感謝祭 / 時間未定

●児童センター「竹馬検定」 / 14:30～
●ギャラリー展「作家の意外な関係」 / 10:00～11月10日まで
●こあらグループ / 10:30～

●児童センター「一輪車検定」 / 14:30～

●継立保育所「わくわく広場」 / 10:00～
●図書館映画「松本清張ドラマスペシャル 顔」 / 17:30～

●もみじ窯 香西信行 作陶展 / 11:00～3日まで
●栗山町菊花展 / 13:00～3日まで

●陶芸ワークショップ / SUSU窯 / 13:00～
●栗山町芸能祭 / 17:30～3日まで

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

消費生活苦情相談

南部地区健康相談

- ☎ = 総合福祉センターしゃるる
- 📺 = カルチャープラザ「Eki」
- 役 = 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
- 🏫 = 雨煙別小学校コカ・コラ環境ハウス
- 👶 = 子育て支援センター
- 🏫 = 児童センター
- 🏫 = いちい保育園
- 🏫 = 継立保育所
- 👶 = めぐみ幼稚園
- 🏫 = 栗山公園