

～ 1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・こあらグループ

日 時 **1月14日**(火)
10:30～11:30
内 容 親子遊び・中庭雪遊び
対 象 0歳～就学前の幼児と保護者

育児サークルまめっこ

日 時 **1月23日**(木)
10:30～11:30
内 容 お買い物のごっこ製作

子育て講座

日 時 **1月28日**(水)
10:30～12:00
内 容 子育てママのフラワーアレンジメント
対 象 子育て中の保護者
参加費 500円
持ち物 花切り用はさみ（普通のはさみでも可）
定 員 15組（託児あり。定員になり次第締め切り）

パクモグ相談

日 時 **1月17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 **1月25日**(土)
10:00～12:00
内 容 親子で自由遊び
対 象 就学前の幼児と保護者

継立保育所

☎ 75-2032

わくわく広場

日 時 **1月23日**(木)
10:00～11:00
内 容 雪遊び

栗山いちい保育園

☎ 72-1572

のびのび広場

日 時 **1月22日**(水)
10:00～13:00
内 容 演劇鑑賞会
持ち物 お弁当（11:00で帰宅する方は不要）

園開放

1月15日(水) 10:00～11:00
『雪遊び・スノーモービル体験』
1月29日(水) 10:00～11:00
『同年齢児とあそぼう』

園開放

日 時 **1月6日、20日、27日**(月)
10:00～11:00

★ 今月のいただきます

だしでおいしく

あさりと野菜のやさしいおかゆ

年末年始はついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまいます。そんな時には、おかゆを食べて胃腸を休めましょう。冬が旬のほうれん草には風邪の予防に効果があるビタミンC
町地域医療・保健対策室
管理栄養士 上西 洵子



<作り方>

- ①ほうれん草は、ゆでて細かく切っておく。生しいたけは、スライスしておく。
- ②鍋に米、だし汁、缶詰の汁をいれ、強火にかける。
- ③沸騰したら強火のまま混ぜながら10分、そのあと中火で5分火にかける。
- ④そのあと弱火で、あさりの身、ほうれん草、しいたけをいれて、約2分火にかける。
- ⑤火を止めてふたをして3分蒸らす。
- ⑥味をみて塩で調整してできあがり。

【材料：3人分】 1人分 261キロカロリー

米・・・・・・・・150g（1合） 生しいたけ・・・・・・3枚
あさり水煮缶・・・・・・2缶 ほうれん草・・・・・・100g
天然だし汁・・・・・・5カップ 塩・・・・・・・・・・適量

2014

1 JANUARY

くらしのカレンダー


 役場の仕事始めは
1月6日(月)です。

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～

1(水) 元日

●角田獅子舞かがり
火舞い／角田神社／
0:00～●合格祈願祭／栗山
天満宮／0:25～

2(木)

3(金)

4(土)

5(日)

6(月)

7(火)

8(水)

9(木)

10(金)

11(土)

●出初めはしごのり／越
路前ほか／9:55～●児
童センター「科学遊び」
／図 10:00～●ジュ
ニア・初心者スキー教室
／町スキー場／10:00
～全10回●村岡良平
氏作品展／図 10:00～
17日まで●出初め式／駅
前通りほか／13:00～
いきいき・しゃるる健康相談
消費生活苦情相談●ヤムニウシ美術展
／図 10:00～19
日まで
●栗山地区新年交礼
会／図 17:30～●運動免許更新時講
習／図(初回)14:
00～
●図書館映画「生き
ていてくれて、あり
がとう」／図 17:
30～●児童センター「学
童交流会」／図
10:00～●おはなしおもちゃ
ばこ／図 11:00～●おはなしおもちゃ
ばこ／図 11:00～

12(日)

13(月) 成人の日

14(火)

15(水)

16(木)

17(金)

18(土)

●図書館映画「父の
詫び状」／図 10:
15～
●図書館映画「14
ひきのさむいふゆ」
／図 14:00～
●成人式／図 14:
00～●行政相談／図
10:00～●ひよこ・こあらグ
ループ／図 10:30
～
●健康ストレッチ
ヨーガ教室／図
11:00～全3回●いちい保育園「園
開放」／図 10:00
～●運動免許更新時講
習／図(違反)14:
00～●パクモグ相談／図
10:30～●冬の里山雪遊び／ハ
サンベツ里山／10:
00～●出村太幹書
道教室書初め展／図
10:00～31日まで●
図書館映画「おしん 総
集編1」／図 ①10:15
～②14:00～●2014
年今年の漢字／あさひ
工房／13:30～

19(日)

20(月)

21(火)

22(水)

23(木)

24(金)

25(土)

●図書館映画「おし
ん 総集編2」／図①
10:15～②14:00
～●児童センター「こ
ま回し」／図 14:
30～
●町民講座「楽しい
英会話」／図 19:
00～全4回●がん検診／図 7:
00～
●のびのび広場／図
10:00～
●児童センター「竹
馬検定」／図 14:
30～●継続保育所「わく
わく広場」／図 10:
00～●スキー教室／町
スキー場／10:00～
全5回●育児サークルま
めっこ／図 10:30～
●運動免許更新時講習
／図(優良)14:00～
／図(一般)15:00～●完全復刻版歌麿
名作拾遺集展／図
10:00～2/16ま
で●子育て支援セン
ター休日開放／図
10:00～●菅沼孝三ソロライ
ブツアー／酒の郷な
つかしホール／17:
00～

26(日)

27(月)

28(火)

29(水)

30(木)

31(金)

2/1(土)

●児童センター「け
ん玉検定」／図
14:30～●子育て講座／図
10:30～●いちい保育園「園
開放」／図 10:00
～
●児童センター「一
輪車検定」／図
14:30～●無料法律相談／図
13:00～●無料法律相談／図
13:00～●無料法律相談／図
13:00～

2/2(日)

2/3(月)

2/4(火)

2/5(水)

●KURIYAMA フット
サル大会(5人制)
／図●行政相談／図
10:00～
●健康ストレッチ
ヨーガ教室／図
11:00～全3回●行政相談／図
10:00～
●健康ストレッチ
ヨーガ教室／図
11:00～全3回●行政相談／図
10:00～
●健康ストレッチ
ヨーガ教室／図
11:00～全3回●行政相談／図
10:00～
●健康ストレッチ
ヨーガ教室／図
11:00～全3回●行政相談／図
10:00～
●健康ストレッチ
ヨーガ教室／図
11:00～全3回●行政相談／図
10:00～
●健康ストレッチ
ヨーガ教室／図
11:00～全3回いきいき・しゃるる健康相談
消費生活苦情相談

リサイクル・農村こみ

 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
 継続保育所
 めぐみ幼稚園
 栗山公園