

～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14日(火)
10:30～11:30
内 容 「親子制作」
対 象 0歳から1歳5カ月までの
幼児とその保護者

こあらグループ

日 時 10月28日(火)
10:30～11:30
内 容 「遊戯室遊び」
対 象 1歳6カ月から就学前までの
幼児とその保護者

パクモグ相談

日 時 10月24日(金)
11:00～12:00
内 容 「試食作り・栄養相談・試食」
場 所 子育て支援センター
対 象 就学前の幼児とその保護者
※試食作りを希望される方は
10:00までにいらしてく
ださい。

育児サークルまめっこ

日 時 10月2日(木)・16日(木)
10:30～12:00
内 容 「栗山公園で遊ぼう」
集 合 栗山公園砂場付近
持ち物 お弁当・飲み物・敷き物
雨天時 子育て支援センターにて
室内遊び

休日開放

日 時 10月25日(土)
10:00～12:00
内 容 自由遊び
対 象 就学前の幼児とその保護者



お父さんも大歓迎！
休日をスキップと一緒に
過ごしませんか？

栗山いちい保育園

☎ 72-1572

のびのび広場

日 時 10月17日(金)
10:00～13:00
内 容 「小麦粉粘土遊び」
対 象 就学前の幼児とその保護者
参加費 給食費1食 235円
申込み 10月10日(金)まで

園開放

日 時 10月8日、15日、22日(水)
10:00～11:00
内 容 「同年齢児とあそぼう」

継立まつば保育園

☎ 75-2032

わくわく広場

日 時 10月17日(金)
10:00～11:00
内 容 「マジックショーを楽しもう」
対 象 就学前の幼児とその保護者

園開放

日 時 10月6日、20日、27日(月)
10:00～11:00

★ 今月のいただきます

ごぼうときのこの炊き込みご飯



【材料：2合分】 1人分 330 カロリー

新米・・・・・・・・・・2合	にんじん・・・・・・・・・・1/3本	
ごぼう・・・・・・・・・・1本	油揚げ・・・・・・・・・・1枚	
鶏むね肉・・・・・・・・1/2枚	塩昆布（細切り）・・大さじ1	
舞茸・・・・・・・・・・50g	A {	
エリンギ・・・・・・・・100g		酒・・・・・・・・・・大さじ2
こんにゃく・・・・・・1/4枚		しょう油・・大さじ1と1/2
		塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
		ごま油・・・・・・・・大さじ2

★ 新米の季節です。お米には消化吸収も高いでんぷんのほか良質のたんぱく質やビタミン類も多く栄養の宝庫です。秋の味覚と一緒においしい新米を堪能してください！

町保健福祉課
管理栄養士 上西 洵子



＜作り方＞

- ①米は、炊く30分前にとぎ、ざるに上げておく。
- ②ごぼうは洗ってさがきにする。水にさらし、あくをとったらざるにあげ、水気をきる。
- ③鶏肉、舞茸は一口大に切り、エリンギは縦半分にし3cmの薄切りにする。こんにゃくは、熱湯を通して1cm程度に切る。にんじんも1cmの角切りにする。油揚げはさつと湯通しし、水気を切り、細切りにする。
- ④炊飯器に米を入れ、Aの調味料を加え、2合の目盛り少し下まで水をそそいで、さつと混ぜる。
- ⑤準備していた材料を全体に広げて、炊飯する。
- ⑥炊き上がった後塩昆布を加え、底から返すように混ぜ、器に盛る。

2014

10

October

くらしのカレンダー

☒ = 総合福祉センターしゃるる
 カ = カルチャープラザ「Eki」
 役 = 役場
 角 = 角田農村環境改善センター
 南 = 南部公民館
 図 = 図書館
 プ = 栗夢プラザ
 勤 = 勤労者福祉センター
 ス = スポーツセンター
 雨 = 雨庭別小学校 コカ・コー環境ハウス
 子 = 子育て支援センター
 児 = 児童センター
 い = いちい保育園
 ま = まつば保育園
 め = めぐみ幼稚園
 公 = 栗山公園

1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
☀ 小物入れをつくってみよう / ☒ 10:00～31日まで ● 野犬掃討 / ～3月31日まで リサイクル・農村こみ	☀ 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～ ● 図書館映画「グラウンド・ホテル」 / ☒ 17:30～ 木曜お話会 消費生活苦情相談	南部地区健康相談	☀ おはなしおもちゃばこ / ☒ 11:00～ ● 新そばまつり / ☒ 11:00～
5 (日)	6 (月)	7 (火)	8 (水)
☀ こどもフェスティバル / ☒ 10:00～ いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談		● 行政相談 / ☒ 10:00～ ● 秋まつり思い出お絵かき展 / ☒ 10:00～17日まで ● 基礎からのパッチワーク講座 (2回目) / ☒ 13:30～	☀ 児童センター「避難訓練」 / ☒ 16:00～ 町営バス無料の日 リサイクル・農村こみ
9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
● 靴下カバー手編み講座 (1回目) / ☒ 13:30～ ● 運転免許更新時講習 (初回) / 栗山自動車学校 / 14:00～ 3町職業相談 木曜お話会 消費生活苦情相談		● 図書館映画「グラウンド・ホテル」 / ☒ 17:30～	● ハサンベツ里山作業日 / 9:00～
13 (祝)	14 (火)	15 (水)	16 (木)
● 行政相談 / ☒ 10:00～	● ひよこグループ / ☒ 10:30～ ● 健康ヨーガ教室 / ☒ 11:00～ ● 靴下カバー手編み講座 (2回目) / ☒ 13:30～	☀ 児童センター「こま回し」 / ☒ 14:30～ リサイクル・農村こみ	● くりやま芸術祭 / ☒ ～19日まで ☀ 育児サークルまめっこ / ☒ 10:30～ 木曜お話会 消費生活苦情相談
17 (金)	18 (土)	19 (日)	20 (月)
☀ いちい保育園「のびのび広場」 / ☒ 10:00～ ☀ まつば保育園「わくわく広場」 / ☒ 10:00～ ● 無料法律相談 / ☒ 13:00～ 南部地区健康相談	● 図書館映画「二本の木」 / ☒ 10:15～ ● 第1分団秋季消防演習 / 栗夢広場 / 14:00～ ● 第2分団秋季消防演習 / 角田小学校グラウンド / 15:00～	● 秋の全町一斉清掃 / 町内各地 / 7:00～ ● レクリエーションのつどい / ☒ 9:00～ ● Maron Marche in 栗夢プラザ / ☒ 10:00～ ● 第3分団秋季消防演習 / 継立分遣所前 / 13:30～ いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談	● 伊達佐重氏コレクション展 / ☒ ～30日まで
21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
☀ 「手作り絵本」展示 / ☒ ～11月9日まで ● 秋の特設行政相談 / ☒ 10:00～ ● 健康ヨーガ教室 / ☒ 11:00～ ☀ 児童センター「けん玉」 / ☒ 14:30～ リサイクル・農村こみ	☀ 児童センター「竹馬検定」 / ☒ 14:30～ ● 子育て講演会「子育て山あり谷あり」 / ☒ 18:30～ リサイクル・農村こみ	● 運転免許更新時講習 / ☒ (優良) 14:00～ (一般) 15:00～ 木曜お話会 消費生活苦情相談	● 秋の特設行政相談 / ☒ 10:00～ ☀ パクモグ相談 / ☒ 11:00～ ● 栗山地区交通安全協会功労者・優良運転者表彰式 / ☒ 18:00～
25 (土)	26 (日)	27 (月)	28 (火)
● 図書館映画「刑事」 / ☒ ① 10:15～② 14:00～ ● 子育て支援センター休日開放 / ☒ 10:00～ ● くりやま音楽祭 / ☒ 13:00～	● 集団検診 (女性限定) / ☒ 7:00～ ☀ 青空図書館「マーシャとクマ」人形劇 / ☒ 11:00～ ● 栗山町陸上競技協会創立60周年記念祝賀会 / ☒ 14:00～ いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談	● 献血車巡回 / 町内各地 / 10:00～ (広報紙14P参照) ☀ 児童センター「一輪車検定」 / ☒ 14:30～	☀ こあらグループ / ☒ 10:30～ ● 健康ヨーガ教室 / ☒ 11:00～ ● ふるさと教育交流会 / ☒ 18:00～
29 (水)	30 (木)	31 (金)	11/1 (土)
リサイクル・農村こみ	● 一心書道展 / ☒ 10:00～11月2日まで 木曜お話会 消費生活苦情相談	● 無料法律相談 / ☒ 13:00～	● 地材地消体験バスツアー / 9:20～ (広報紙24P参照) ☀ はじめてのおつかい in くりやま駅前通り商店街 / ☒ 10:00～ ● 栗山町菊花展 / ☒ ～3日まで
11/2 (日)	11/3 (祝)	11/4 (火)	11/5 (水)
● 栗山町芸能祭「カラオケ発表会」 / ☒ 13:00～	● 栗山町芸能祭「芸能発表会」 / ☒ 10:00～		● 中華料理講座 / ☒ 13:30～ ● くりやま地域大学第1回「私たちの食べ物はどこから来たの？」 / ☒ 19:00～ リサイクル・農村こみ
11/6 (木)	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～ 木曜お話会 【毎週木曜日】 図書館 11:00～ 南部地区健康相談 【第1・3金曜日】 南部公民館 9:30～ 3町職業相談 【第2木曜日】 勤労者福祉センター 13:00～		
木曜お話会 消費生活苦情相談			