

～ 2月の遊びの広場～

子育て支援センター「スキップ」

☎ 72-1280

移動サロン～スキップ広場 in 角田～

日時 **2月3日**(火)
10:30～12:00
場所 角田農村環境改善センター
1階和室
内容 「親子遊び・読み聞かせなど」
対象 0歳～就学前の幼児とその保
護者(事前申込不要)

ひよこグループ

日時 **2月10日**(火)
10:30～11:30
内容 「親子制作」
対象 0歳～1歳5カ月の乳幼児と
その保護者(妊婦さんも可)

こあらグループ

日時 **2月24日**(火)
10:30～11:30
内容 「親子制作」
対象 1歳6カ月～就学前の幼児と
その保護者

休日開放

日時 **2月28日**(土)
10:00～12:00
内容 親子で自由遊び
対象 就学前の幼児とその保護者

育児サークルまめっこ

日時 **2月5日**(木)
10:30～11:30
内容 「ビニール袋で衣装づくり・
舞踏会ごっこ」

日時 **2月19日**(木)
10:30～11:30
内容 「ミニ雪中運動会」
準備するもの 雪遊びの用意・飲み物

パクモグ相談

日時 **2月20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

子育て講座

～ベリネ(骨盤)ケアと
リラクゼーションストレッチ～
日時 **2月23日**(月)
10:30～11:30
内容 「健康講話・ストレッチ体操」
講師 西村 真有美さん
(健康運動指導士)
定員 15組(託児有)
持ち物 動きやすい服装・飲み物

栗山いちい保育園

☎ 72-1572

のびのび広場

日時 **2月27日**(金)
10:00～13:00
内容 「雪遊び・給食試食会」
対象 就学前の幼児とその保護者
参加費 給食費1食 235円
申込期限 2月20日(金)

園開放

日時 **2月4日、18日、25日**(水)
10:00～11:00
内容 「同年齢児とあそぼう」
※雪遊びを行う年齢もありますので、
暖かい服装でお越しください

継立まつば保育園

☎ 75-2032

わくわく広場

日時 **2月3日**(火)
10:00～11:00
内容 「豆まき会に参加しよう」
対象 就学前の幼児とその保護者

園開放

日時 **2月2日、9日、16日、
23日**(月)
10:00～11:00

★ 今月のいただきます

鶏ささみとこんにゃくの中華炒め



【材料：2人分】 1人分 153キロカロリー

鶏ささみ	100g	にんにく	1かけ	
こんにゃく	1/2枚	ごま油	大さじ1	
玉ネギ	1/2玉	A { 鶏ガラスープ	小さじ1	
ピーマン	1個		オイスターソース	大さじ1/2
ニンジン	1/4本		しょうゆ	小さじ1
しょうが	1かけ			

こんにゃくは、食物繊維も多く、とても低カロリー。季節に関係なく手軽な価格で購入できます。野菜が少なくなりがちなこの季節。食物繊維を取るためにも積極的に食べましょう。



町管理栄養士
上西 洵子

<作り方>

- ① 鶏ささみは筋を除き、斜めに削ぎ切りにしてから縦に細切りにする。酒大さじ1/2(分量外)、塩こしょう少々(分量外)をふっておく。
- ② こんにゃくは、塩(分量外)少々でもみ、水洗いし、熱湯で下ゆでする。縦半分に切り、5mmの暑さにスライスする。
- ③ 玉ネギはスライスし、ピーマンとニンジンも千切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくを炒める。
- ⑤ 香りがしてきたら、鶏ささみとこんにゃくを炒める。肉に火が通ったら野菜も加えて、さらに炒める。
- ⑥ Aの材料を加え、塩こしょうで味を調べて、できあがり。

くらしのカレンダー

1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> ● KURIYAMA フットサル大会 (5人制) / ㊦ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 申告・納税相談 (個人事業) / 栗山商工会議所 / 10:00 ~ 3月31日まで 	<ul style="list-style-type: none"> ● 行政相談 / ㊦ 10:00 ~ ● わくわく広場 / ㊦ 10:00 ~ ● スキップ広場 in 角田 / ㊦ 10:30 ~ 		<ul style="list-style-type: none"> ● 育児サークルまめっこ / ㊦ 10:30 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 栗山町の渋皮煮試験販売 / ㊦ 10:00 ~ 8日まで 	<ul style="list-style-type: none"> ● 図書館映画「風と共に去りぬ」 / ㊦ ① 10:15 ~ ② 14:00 ~ ● 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 ~ 	
	<ul style="list-style-type: none"> いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談 		<ul style="list-style-type: none"> リサイクル・農村ごみ 	<ul style="list-style-type: none"> 木曜お話会 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> 南部地区健康相談 		
8 (日)	9 (月)	10 (火)	11 (水) 建国記念の日	12 (木)	13 (金)	14 (土)	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 行政相談 / ㊦ 10:00 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ひよこグループ遊びの広場 / ㊦ 10:30 ~ ● 健康ストレッチ ヨーガ教室 / ㊦ 11:00 ~ (全3回) ● 春待ちゆっくり市 / ㊦ 18:00 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 冬の里山雪遊び / ハサンベツ里山センター / 9:00 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 運転免許更新時講習 / ㊦ (違反) 14:00 ~ ● 図書館映画「自転車泥棒」 / ㊦ 17:30 ~ 		<ul style="list-style-type: none"> ● おはなしおもちゃばこ / ㊦ 11:00 ~ 	
	<ul style="list-style-type: none"> いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談 		<ul style="list-style-type: none"> リサイクル・農村ごみ 	<ul style="list-style-type: none"> 3町職業相談 木曜お話会 消費生活苦情相談 			
15 (日)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 税の申告相談 / 役場税務課 / 8:30 ~ 3/16まで ● 児童センター「こま回し検定」 / ㊦ 14:30 ~ 		<ul style="list-style-type: none"> ● 児童センター「竹馬検定」 / ㊦ 14:30 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 育児サークルまめっこ / ㊦ 10:30 ~ ● 折り紙講座 / ㊦ 13:30 ~ ● 運転免許更新時講習 / ㊦ (優良) 14:00 ~ (一般) 15:00 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● パクモグ相談 / ㊦ 10:30 ~ ● 無料法律相談 / ㊦ 13:00 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 図書館映画「柳生十兵衛 七番勝負 壱」 / ㊦ ① 10:15 ~ ② 14:00 ~ 	
	<ul style="list-style-type: none"> いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談 		<ul style="list-style-type: none"> 町営バス無料の日 リサイクル・農村ごみ 	<ul style="list-style-type: none"> 木曜お話会 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> 南部地区健康相談 		
22 (日)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	
<ul style="list-style-type: none"> ● 休日申告相談 / 役場税務課 / 8:30 ~ ● 図書館映画「恐竜大進撃」 / ㊦ 14:00 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 子育て講座 / ㊦ 10:30 ~ ● 児童センター「けん玉検定」 / ㊦ 14:30 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● こあらグループ遊びの広場 / ㊦ 10:30 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● お茶教室「抹茶を味わおう」 / ㊦ 15:00 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 献血の日 / 広報 16ページ参照 ● 児童センター「一輪車検定」 / ㊦ 14:30 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● のびのび広場 / ㊦ 10:00 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 子育て支援センター 休日開放 / ㊦ 10:00 ~ ● 図書館映画「柳生十兵衛 七番勝負 貳」 / ㊦ ① 10:15 ~ ② 14:00 ~ 	
	<ul style="list-style-type: none"> いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談 		<ul style="list-style-type: none"> リサイクル・農村ごみ 	<ul style="list-style-type: none"> 木曜お話会 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> 南部地区健康相談 		
3/1 (日)	3/2 (月)	3/3 (火)	3/4 (水)	3/5 (木)	3/6 (金)	3/7 (土)	
			<ul style="list-style-type: none"> ● 税の申告相談 / ㊦ 9:00 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 税の申告相談 / ㊦ 9:00 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ふうせん作り講座 / ㊦ 13:30 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 札幌ひなまつりコンサート / ㊦ 18:30 ~ 	
	<ul style="list-style-type: none"> いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談 		<ul style="list-style-type: none"> リサイクル・農村ごみ 	<ul style="list-style-type: none"> 木曜お話会 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> 南部地区健康相談 		
3/8 (日)	3/9 (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 		<ul style="list-style-type: none"> ㊦ = 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 ㊦ = まつば保育園 ㊦ = めぐみ幼稚園 ㊦ = 栗山公園 		<ul style="list-style-type: none"> 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 ~ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 ~

