

～5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 **5月12日**(火)
10:30～11:30
内容 「手作りおもちゃ」
対象 0歳～1歳5カ月の乳幼児と
その保護者

こあらグループ

日時 **5月26日**(火)
10:30～11:30
内容 「中庭あそび」
対象 1歳6カ月～就学前の幼児と
その保護者

育児サークルまめっこ

日時 **5月7日**(木)
10:30～12:00
内容 「牛乳パックを使った制作」
日時 **5月21日**(木)
10:30～12:00
内容 「プレイバルーンで遊ぼう」

パクモグ相談(芋植え体験)

日時 **5月22日**(金)
10:30～11:30
対象 2歳以上の未就園児とその保護者
場所 ハサンベツ里山(現地集合)
申込締切 5月15日(金)まで

移動子育てサロン

日時 **5月19日**(火)
10:00～12:00
場所 南部公民館
※広報18ページ参照

休日開放

日時 **5月23日**(土)
10:00～12:00
内容 自由遊び・手遊び・絵本読み
対象 就学前の幼児とその保護者

子育て講座

日時 **5月29日**(金)
10:30～11:30
内容 おしゃべりタイム
講師 子育て支援センター職員
対象 町内在住の子育て中の保護者
定員 10組(託児あり)
参加費 150円(お茶代)

継立まつば保育園

☎ 75-2032

園開放

日時 **5月11日、18日、25日**(月)
10:00～11:00

栗山めぐみ幼稚園

☎ 72-1459・72-4914

なかよし広場

日時 **5月23日**(土)
9:00～13:00
内容 「おうちの人と楽しく過ごそう」
対象 園児・小学生・未就園児とそ
の保護者
参加費 400円
申込期限 5月15日(金)まで

栗山いちい保育園

☎ 72-1572

のびのび広場

日時 **5月29日**(金)
10:00～13:00
内容 「室内遊び・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 5月22日(金)

園開放

日時 **5月13日、20日、27日**(水)
10:00～11:00

★ 今月のいただきます

アスパラ入り和風ごぼうサラダ



【材料：4人分】 1人分 150キロカロリー

アスパラガス(ため)	6本	A	マヨネーズ	・・・大さじ2
ごぼう	・・・1.5本		味噌	・・・小さじ1
にんじん	・・・1/3本		練りごま	・・・小さじ1
鶏胸肉	・・・1/2枚		酢	・・・小さじ2
酒	・・・小さじ2		砂糖	・・・小さじ1/2
塩	・・・少々		すりごま	・・・小さじ1

アスパラには、高血圧やがん予防に効果があると言われて
いる「ルチン」が含まれて
います。春のアスパラには特
に豊富。旬を迎える5月は
たくさん食べましょう！



町管理栄養士
上西 洵子

<作り方>

- ①アスパラは、根元を2cmほど切り落とし、下3cmの皮をむき、斜め4cmの長さに切る。
- ②ごぼうはたわしで泥を落とす程度に洗って、4cmの細切りに。にんじんも同じ長さの細切りにする。
- ③鍋に湯をわかし、塩少々を加え、アスパラガスを入れる。約3分ゆでたら、冷水にとり、ざるにあげて水を切る。続けてごぼう、にんじんを入れ約2分ゆで、ざるにあげて水をきる。
- ④鶏胸肉は皮をはがし、真ん中を切って平らにしフォークで数か所さして穴をあける。肉に塩少々を振り、耐熱皿に入れ酒を振りかけラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で5分程度温める。粗熱がとれたら手で一口大にちぎる。
- ⑤ボウルにAの材料を合わせ混ぜる。すべての材料を水気を絞り入れ、和えれば出来上がり。

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
- マ = 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・コア環境ハウス
- 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

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～



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～

3 (日) 憲法記念日	4 (月) みどりの日	5 (火) こどもの日	6 (水) 振替休日	7 (木)	8 (金)	9 (土)
		<ul style="list-style-type: none"> ★ 図書館映画「ライラの冒険・黄金の羅針盤」/ 図 14:00～ 		<ul style="list-style-type: none"> ★ 育児サークルまめっこ / マ 10:30～ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 中原篤氏写真展 / 図 10:00～17日まで ● ミニブックリサイクル市 / 継 13:00～30日まで ★ おさるさんの名前募集 / 図 31日まで 	<ul style="list-style-type: none"> ● 図書館映画「巴里のアメリカ人」/ 図 ① 10:15～② 14:00～
<ul style="list-style-type: none"> ● ハサンベツ里山作業日 / 9:00～ ★ くりやま歩けあけ運動 / 栗山ダムパークゴルフコース駐車場集合 / 9:00～ ★ 図書館映画「ミッキーのお化け退治」 / 図 14:00～ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 行政相談 / 丸 10:00～ ● 蔵書点検のため 図書館 / 図 18日まで 	<ul style="list-style-type: none"> ★ ひよこグループ遊びの広場 / 子 10:30～ ● 健康ストレッチ ヨーガ教室 / 図 11:00～(全3回) ★ 児童センター「こまで遊ぼう」 / 児 14:00～ 	<ul style="list-style-type: none"> リサイクル・農村ごみ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 運転免許更新時講習 / 丸 (優良) 14:00～(一般) 15:00～ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 無料法律相談 / 丸 13:00～ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 田植え体験ツアー / 清水宅ほ場 / 10:00～ ● バードウォッチング入門講座 / 雨 およびハサンベツ里山 / 15:00～17日まで
<ul style="list-style-type: none"> いいきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> いいきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> いいきいき・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 木曜お話し会 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> 南部地区健康相談 	
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
		<ul style="list-style-type: none"> ★ 移動子育てサロン / 南 10:00～ ★ 児童センター「けん玉で遊ぼう」 / 児 14:00～ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 横井保氏作品展 / 図 10:00～27日まで 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 育児サークルまめっこ / 子 10:30～ ● 運転免許更新時講習 / 丸 (違反) 14:00～ ● 図書館映画「巴里のアメリカ人」 / 図 17:30～ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ パクモグ相談 / ハサンベツ里山 / 11:00～ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ なかよし広場 / め 9:00～ ★ 子育て支援センター 休日開放 / 子 10:00～ ● 図書館映画「梅ちゃん先生総集編・前編」 / 図 ① 10:15～② 14:00～
	<ul style="list-style-type: none"> いいきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> いいきいき・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"> 木曜お話し会 消費生活苦情相談 		
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
		<ul style="list-style-type: none"> ★ こあらグループ遊びの広場 / 子 10:30～ ★ 児童センター「竹馬で遊ぼう」 / 児 14:00～ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 児童センター「一輪車検定」 / 児 14:00～ 		<ul style="list-style-type: none"> ★ のびのび広場 / 丸 10:00～ ★ 子育て講座 / 子 10:30～ ● 無料法律相談 / 丸 13:00～ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 図書館映画「梅ちゃん先生総集編・後編」 / 図 ① 10:15～② 14:00～
	<ul style="list-style-type: none"> いいきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> いいきいき・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"> 木曜お話し会 消費生活苦情相談 		
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
		<ul style="list-style-type: none"> ★ こあらグループ遊びの広場 / 子 10:30～ ★ 児童センター「竹馬で遊ぼう」 / 児 14:00～ 	<ul style="list-style-type: none"> ● テニスコート無料開放 / 角 9:00～14日まで ● ストレス解消! ヨガ講座 / 丸 10:00～ 			
	<ul style="list-style-type: none"> いいきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> いいきいき・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"> 木曜お話し会 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> 南部地区健康相談 	
31 (日)	6/1 (月)	6/2 (火)	6/3 (水)	6/4 (木)	6/5 (金)	6/6 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ● 花いっぱい運動 / 町内各所 / 7:00～ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 特設無料人権相談 / 丸 10:00～ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 行政相談 / 角 10:00～ ● 健康ストレッチ ヨーガ教室 / 図 11:00～(全3回) 	<ul style="list-style-type: none"> リサイクル・農村ごみ 	<ul style="list-style-type: none"> 木曜お話し会 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> 南部地区健康相談 	
	<ul style="list-style-type: none"> いいきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> いいきいき・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"> 木曜お話し会 消費生活苦情相談 	<ul style="list-style-type: none"> 南部地区健康相談 	