～２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　**2**月**9**日㈫
　　10：30～11：30
内　容　「音の出るおもちゃ」
対　象　０歳～１歳５カ月の乳幼児とその保護者

かんがるーグループ
日　時　**2**月**16**日㈫
　　10：30～11：30
内　容　「親子遊び・ママたちのおはなし交流会」
対　象　３カ月～５カ月の乳児とその保護者

こあらグループ
日　時　**2**月**22**日㈪
　　10：30～11：30
内　容　「ひな祭り制作」
対　象　１歳６カ月～就学前の幼児とその保護者

移動子育てサロン
日　時　**2**月**3**日㈬
　　10：00～12：00
内　容　「豆まき会」
場　所　角田農村環境改善センター

パクモグ相談
日　時　**2**月**19**日㈮
　　10：30～12：00
内　容　「薄味の必要性」
　　調理体験・講話・試食

休日開放
日　時　**2**月**14**日㈰、**27**日㈯
　　10：00～12：00
対　象　就学前の幼児とその保護者

栗山いちい保育園
☎ 72-1572

のびのび広場
日　時　**2**月**26**日㈮
　　10：00～13：00
内　容　「雪遊び・給食試食」
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19日㈮

園開放
日　時　**毎週水曜日**
　　10：00～11：00

継立まつば保育園
☎ 75-2032

わくわく広場
日　時　**2**月**3**日㈬
　　10：00～11：00
内　容　「豆まき」
対　象　就学前の幼児とその保護者

園開放
日　時　**毎週月曜日**
　　10：00～11：00

今月のいただきます

鶏ひき肉チャンプル

【材料：４人分】　１人分 178 キロカロリー

木綿豆腐・・・・・・・1丁	にんにく（チューブ）・小さじ1
鶏ひき肉・・・・・・・120g	かつお節・・・・・1パック
ニラ・・・・・・・・・1/2束	ごま油・・・・・・大さじ2
もやし・・・・・・・・1/2袋	酒・・・・・・・・・大さじ1
ニンジン・・・・・・・1/3本	しょうゆ・・・・・小さじ1
溶き卵・・・・・・・・・1個	ウスターソース・・小さじ1
生姜（チューブ）・小さじ1	塩、こしょう・・・・　少々

豆腐は、良質なたんぱく質や脂質が多く、低カロリーの健康食品です。また、体だけでなく、脳の健康や美容にも効果的です。

町管理栄養士　上西 洵子

＜作り方＞
①豆腐の水分をキッチンペーパーでしっかりとる。横半分に切ってから１cm 強の幅に切る。
②ニラは４cm 位に切り、ニンジンも同じくらいに千切りにする。もやしは洗っておく。
③フライパンにごま油を半分量引き、フライパンが熱くなったら豆腐を焼き目がつくまで焼く。そのまま皿に取り出しておく。
④残りのごま油をフライパンにひき、鶏ひき肉を炒める。色が変わったらにんにく、生姜を入れる。
⑤④に野菜をいため、しんなりしてきたら③と調味料を入れて全体を混ぜる。
⑥溶き卵を流し入れ、底から大きく返しながら卵に火を通す。
⑦最後にかつお節と塩・こしょうで加えひと混ぜしたらできあがり。

2016
2
February

くらしのカレンダー

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
☀28年度保育所・児童クラブ入所申込受付開始 ●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 いきいき・しゃるる健康相談 消費生活相談室	●行政相談／角 10：00～ ☀子育て講座／子 10：30～ ●町民講座「英会話」／しゃ 19：00～（全5回）	☀わくわく広場／ま 10：00～ ☀移動子育てサロン／角 10：00～ ☀くりくり広場／児 10：30～ ☀児童センター「豆まき」／児 15：00～ リサイクル・農村ごみ	木曜お話会 消費生活相談室	●栗山町の渋皮煮試験販売／プ 10：00～6日まで ☀育児サークルまめっこ／子 10：30～ 南部地区健康相談	☀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／10：00～
7 (日)	**8 (月)**	**9 (火)**	**10 (水)**	**11 (祝)**	**12 (金)**	**13 (土)**
●KURIYAMAフットサル大会（5人制）／ス	●行政相談／カル 10：00～ いきいき・しゃるる健康相談 消費生活相談室	☀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／ス 11：00～（全3回）	消費生活相談室 リサイクル・農村ごみ	●版画にみるふるさとの昔の暮らし／カル 9：00～15日（町内巡回展示・広報29ページ参照）		☀おはなしおもちゃばこ／図 11：00～
14 (日)	**15 (月)**	**16 (火)**	**17 (水)**	**18 (木)**	**19 (金)**	**20 (土)**
☀子育て支援センター休日開放／子 10：00～	☀児童センター「こま検定」／児 14：30～ いきいき・しゃるる健康相談 消費生活相談室	●税の申告相談／役場税務課／8：30～3/15まで ☀かんがるーグループ遊びの広場／子 10：30～ ☀児童センター「けん玉検定」／児 14：30～	☀くりくり広場「体を動かして遊ぼう」／児 10：30～ ●町民ふれあい講座／カル 13：30～ ☀児童センター「雪中ゲーム大会」／児 15：00～ 町営バス無料の日 リサイクル・農村ごみ	●運転免許更新時講習／カル（優良）14：00～（一般）15：00～ 3町職業相談 木曜お話会 消費生活相談室	☀パクモグ相談／子 10：30～ ●無料法律相談／しゃ 13：00～ 南部地区健康相談	
21 (日)	**22 (月)**	**23 (火)**	**24 (水)**	**25 (木)**	**26 (金)**	**27 (土)**
●休日申告相談／役場税務課／8：30～	☀こあらグループ遊びの広場／子 10：30～ ☀児童センター「一輪車検定」／児 14：30～ いきいき・しゃるる健康相談 消費生活相談室	☀育児サークルまめっこ／子 10：30～ ☀児童センター「竹馬検定」／児 14：30～	消費生活相談室 リサイクル・農村ごみ	●運転免許更新時講習／カル（違反）14：00～ 木曜お話会 消費生活相談室	●献血の日／広報12ページ参照 ☀のびのび広場／い 10：00～ ●春待ちゆっくり市／プ 18：00～	☀子育て支援センター休日開放／子 10：00～
28 (日)	**29 (月)**	**3/1 (火)**	**3/2 (水)**	**3/3 (木)**	**3/4 (金)**	**3/5 (土)**
	いきいき・しゃるる健康相談 消費生活相談室		●税の申告相談／南 9：00～ リサイクル・農村ごみ	●税の申告相談／角 9：00～ 木曜お話会 消費生活相談室	南部地区健康相談	

しゃ＝総合福祉センター「しゃるる」
カル＝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＝雨煙別小学校コカ・コーラ環境ハウス
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　9：30～
総合福祉センター「しゃるる」13：00～

リサイクル・農村ごみ
【毎週水曜日】
朝8：30までにごみ出しを

木曜お話会
【毎週木曜日】
図書館　11：00～

消費生活相談室
【毎週月・木曜日】
【毎月第2・4水曜日】
勤労者福祉センター　13：00～

3町職業相談
【2月は第3木曜日】
勤労者福祉センター　13：00～

南部地区健康相談
【第1・3金曜日】
南部公民館　9：30～