2016
10
October

くらしのカレンダー

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
プラ＝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～

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～

南部地区あんしん相談
【第１・３金曜日】
遊歩道の駅つぎたて　9：30～

３町職業相談
【第２木曜日】
勤労者福祉センター　13：00～

1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
●落ち葉制作／公／10：00～（31日まで） ●おはなしおもちゃばこ／図／11：00～ ●新そばまつり／プラ／11：00～	●こどもフェスティバル／しゃ／10：00～	●継立まつば保育園開放／ま／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／角／10：00～ ●児童センター「避難訓練」／児／16：00～	●栗山いちい保育園開放／い／10：00～ ●くりくり広場「作って遊ぼう」／児／10：30～ ●ミニブックリサイクル市／角田図書室／13：00～（29日まで） リサイクル・農村ごみ	●「栗肥土」秋の特別販売／役場駐車場／9：00～ ●育児サークルまめっこ／子／10：30～ ●運転免許更新時講習／カル／（違反）14：00～ 木曜お話会 消費生活苦情相談	●移動子育てサロン／児／10：00～ ●児童センター「クリーン大作戦」／児／15：00～ 南部地区あんしん相談	●根っこの会絵手紙展／プラ／10:00～(20日まで) ●図書館映画「私の頭の中の消しゴム」／図／①10：15～②14：00～

9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
●子ども向け図書館映画「こびと大研究」／図／14：00～	●行政相談／カル／10：00～	●ひよこグループ遊びの広場／子／10：30～ ●児童センター「こま回し」／児／14：30～	●栗山いちい保育園開放／い／10：00～ ●わくわく広場／ま／10：00～ ●移動子育てサロン／角／10：00～ リサイクル・農村ごみ	●運転免許更新時講習／栗山自動車学校／（初回）14：00～ ３町職業相談 木曜お話会 消費生活苦情相談	●子育て講座／子／10：30～ ●まちの駅寄席／プラ／18：30～	●図書館映画「知られざる大英博物館」／図／①10：15～②14：00～

16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
●秋の全町一斉清掃／町内全域／7：00～ ●レクリエーションのつどい／ス／9：00～ ●雨煙別小学校コカ・コーラ環境ハウス感謝祭／雨／10：00～	●継立まつば保育園開放／ま／10：00～ いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談	●秋の特設行政相談／南／10：00～ ●かんがるーグループ遊びの広場／子／10：30～ ●児童センター「けん玉遊び」／児／14：30～	●栗山いちい保育園開放／い／10：00～ ●オレンジカフェ開設／ガーデンハウスくりやま／13：30～ ●児童センター「世代間交流」／児／15：00～ 町営バス無料の日 リサイクル・農村ごみ	●育児サークルまめっこ／子／10：45～ ●運転免許更新時講習／カル／（優良）14：00～（一般）15：00～ ●図書館映画「ふるさとの詩～くりやま」／図／17：30～ 木曜お話会 消費生活苦情相談	●秋の特設行政相談／しゃ／10：00～ ●無料法律相談／い／13：00～ 南部地区あんしん相談	●秋まつり思い出お絵かき展／プラ／10：00～（31日まで） ●図書館映画「小さな世界はワンダーランド」／図／①10：15～②14：00～ ●新体力テスト／ス／13：00～

23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
●子育て支援センター休日開放／児／10：00～	●継立まつば保育園開放／ま／10：00～ いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談	●こあらグループ遊びの広場／子／10：30～ ●児童センター「竹馬検定」／児／14：30～	●児童センター「ドッヂビー大会」／児／15：30～ リサイクル・農村ごみ	●献血の日／9：30～ ※広報18ページ参照 ●子育て講座／子／10：30～ ●「心とからだの健康法」講座／南／13：30～ 木曜お話会 消費生活苦情相談	●のびのび広場／い／10：00～ ●パクモグ相談／子／10：30～ ●「押し花額作り」講座／カル／13：30～	●なかよし広場／め／9：00～

30(日)	31(月)	11/1(火)	11/2(水)	11/3(木)	11/4(金)	11/5(土)
●青空図書館「ふしぎの森のヤーヤー」／図／11：00～	●児童センター「一輪車検定」／児／14：30～ ●町税納期限 いきいき・しゃるる健康相談 消費生活苦情相談			●はじめてのおつかい／プラ／10：00～ ●ステンドグラス体験講習会／栗山地の塩キリスト協会／①10：00～②13：30～	南部地区あんしん相談	

～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11日**(火)
10：30～11：30
内　容　「ハロウィン制作」
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　**10月18日**(火)
10：30～11：30
内　容　「ベビーマッサージ・手作りおもちゃ作り・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　**10月25日**(火)
10：30～11：30
内　容　「ハロウィン制作」
対　象　１歳６カ月～就学前の幼児とその保護者

パクモグ相談
日　時　**10月28日**(金)
10：30～12：00
内　容　「調理体験・講話・試食」

移動子育てサロン
月　日　**10月7日**(金)
場　所　児童センター
月　日　**10月12日**(水)
場　所　角田農村環境改善センター
時　間　10：00～12：00

休日開放
日　時　**10月23日**(日)
10：00～12：00
場　所　児童センター
内　容　「ミニ運動会」
対　象　就学前の幼児とその家族

継立まつば保育園
☎75-2032

わくわく広場
日　時　**10月12日**(水)
10：00～10：40
内　容　「観劇」
対　象　就学前の幼児とその保護者

園開放
日　時　**10月3・17・24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　**10月29日**(土)
9：00～13：00
内　容　「ハロウィンパーティー」
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　10月21日(金)まで

栗山いちい保育園
☎72-1572

のびのび広場
日　時　**10月28日**(金)
10：00～13：00
内　容　「小麦粉粘土・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　10月21日(金)まで

園開放
日　時　**10月5・12・19日**(水)
10：00～11：00

新米は、精米してから時間がたっていないので酸化も少なく匂いもさわやか。お供のレシピは、冷蔵庫で３～４日保存可能です。

町保健福祉課
管理栄養士　上西 洵子

※75キロカロリー
【サケにんじんふりかけ】
サケの切り身・・・・２切れ
にんじん（小）・・・・２本
かつお節・・・・・・・２袋
白炒りごま・・・・大さじ２
しょうゆ・・・・大さじ１強
みりん・・・・・大さじ１強
塩、こしょう・・・・・少々
ごま油・・・・・・・・少々

※32キロカロリー
【手作りなめたけ】
えのきだけ・・・・・・200g
昆布だし・・・・・・・50ml
しょうゆ・・・・・大さじ２
みりん・・・・・・大さじ２
オイスターソース・大さじ１

＜作り方＞
【サケにんじんふりかけ】
①サケの切り身は両面を焼き、身をほぐす。
②にんじんは洗って、皮付きのまますりおろす。
③フライパンににんじんを入れ、弱火で水気がなくなるまで炒め、サケを加えてさらに炒める。
④③にかつお節、白炒りごま、しょうゆ、みりんを入れ味を見る。塩、こしょうをお好みで足す。
⑤仕上げにごま油を一回り加え出来上がり。
【手作りなめたけ】
①えのきだけは、石づきを切り半分に切る。
②鍋にえのきだけと昆布だしを加え中火で煮る。
③えのきだけがくたっとしてきたら、調味料を加えて味付けする。
④途中で出てくるあくを取って弱火にし、数分煮詰めて出来上がり。