

～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9日(火) 10:30～
内容 「ハロウィン製作」
対象 町内在住の0歳～1歳5カ月までの乳幼児と保護者

かんがるーグループ

日時 10月16日(火) 10:30～
内容 「ベビーマッサージ・手作りおもちゃ・ママたちのお話し交流会」
対象 町内在住の3カ月～5カ月の乳児と保護者
持ち物 バスタオル

こあらグループ

日時 10月23日(火) 10:30～
内容 「親子遊び」
対象 町内在住の1歳6カ月～就学前の幼児と保護者

移動子育てサロン

日時 10月10日(水) 10:00～
場所 農村環境改善センター
対象 就学前の乳幼児と保護者

休日開放

日時 10月28日(日) 10:00～
対象 就学前の乳幼児と保護者

パクモグ相談

日時 10月19日(金) 10:30～
内容 調理体験(要予約)・ミニ講話・試食
対象 町内在住の就学前の乳幼児と保護者
持ち物 箸・スプーン・フォーク・おしぼり・飲み物

子育て講座

日時 10月30日(火) 11:00～
内容 「音楽であそぼう」
講師 未来サークルピアノ講師
対象 町内在住の就学前の乳幼児と保護者

継立まつば保育園

☎ 75-2032

わくわく広場

日時 10月9日(火) 10:00～
内容 「ジャクリング観賞」
対象 就学前の乳幼児と保護者

園開放

日時 10月1日、15日、22日(月)
10:00～

栗山いちい保育園

☎ 72-1572

のびのび広場

日時 10月26日(金) 10:00～
内容 「自然物を使ったおもちゃ作り」
対象 就学前の乳幼児と保護者
参加費 235円(給食費1食分)
申込期限 10月19日(金)まで

園開放

日時 10月3日、10日、17日、24日(水)
10:00～

栗山めぐみこども園

☎ 72-4914

さくらんぼ広場(園開放)

日時 10月15日、29日(日)
10:00～
内容 「部屋遊び(園児との交流)」
対象 未就園の乳幼児と保護者



★ 今月のいただきます

きのこ鮭の混ぜ寿司



【材料(2人分)】 333kcal/1人分

酢飯・・・・・・・・・・2杯分
生鮭・・・・・・・・・・1匹
まいたけ・・・・・・・・50g
しめじ・・・・・・・・50g
生しいたけ・・・・・・1個
大葉・・・・・・・・・・4枚
白ごま・・・・・・・・適量

【A】
しょうゆ・・・・・・・・小さじ $\frac{1}{2}$
みりん・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・大さじ2
※お好みで紅しょうがなども
付け合わせしてください。

きのこ類には、食物繊維が豊富で低エネルギーです。糖分の吸収を緩やかにしたり、コレステロール値の上昇を抑える効果があります。免疫力を高める効果もありますので風邪をひきやすい季節は積極的に食べましょう。

町管理栄養士 上西 洵子



<作り方>

- ①生鮭に塩(分量外)をふり、両面をこんがり焼く。焼きあがったら皮と骨を取り除きほぐす。
- ②きのこ類は石づきを切り、まいたけは手でほぐし、しめじは小房に分け、生しいたけは薄切りにする。
- ③大葉は、洗って茎を切り落とし、千切りにする。
- ④鍋に②とAを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤酢飯と①③④を混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に白ごまをお好みでかけてできあがり。

くらしのカレンダー

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
	● 継立まつば保育園「園開放」／まつ／10:00～ あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談	● 行政相談／角／10:00～	● 児童センター「一輪車」／児／10:30～ ● 栗山いちい保育園開放／い／10:00～ リサイクル・農村こみ	● 運転免許更新時講習／カ／(違反)14:00～ ● 児童センター「避難訓練」／児／16:00～ 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談	南部地区あんしん相談	● おはなしおもちゃばこ(おはなしボランティア栗の子)／図／11:00～
7 (日)	8 (祝)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
● 子どもフェスティバル／カ／10:00～ ● 子ども向け図書館映画「ジャッキーのおたんじょうび」／図／14:00～	● 行政相談／カ／10:00～	● わくわく広場／まつ／10:00～ ● ひよこグループ遊びの広場／子／10:30～	● 栗山いちい保育園開放／い／10:00～ ● 移動子育てサロン／角／10:00～ ● 児童センター「クリーン大作戦」／児／10:30～ 消費生活苦情相談 リサイクル・農村こみ	子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談		● 継立小学校「学芸会」／継立小学校／9:00～ ● 図書館映画「遺体～明日への十日間」／図／①10:15～②14:00～
14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
● ハサンベツ里山作業日／町広報30ページ参照	● 継立まつば保育園「園開放」／まつ／10:00～ ● 栗山めぐみこども園「園開放」／栗山めぐみこども園／10:00～ あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談	● かんがるーグループ遊びの広場／子／10:30～ ● 運転免許更新時講習(初回)／栗山自動車学校／14:00～ ● 児童センター「こま回し」／児／14:30～ ● 手作り絵本展／町広報28ページ参照	● 栗山いちい保育園開放／い／10:00～ 町営バス無料の日 リサイクル・農村こみ	● 育児サークルまめつこ／子／10:30～ ● 運転免許更新時講習／カ／(優良)14:00～(一般)15:00～ ● 第2回ビブリオバトル／図／18:30～ 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談	● パクモグ相談／子／10:30～ ● 無料法律相談／町広報19ページ参照 南部地区あんしん相談	● 栗山小学校「学芸会」／栗山小学校／8:40～ ● 栗山中学校「土曜授業(道徳講演会)」／栗山中学校／8:40～ ● 角田小学校「学芸会」／角田小学校／8:50～
21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
● 青空図書館開催／町広報28ページ参照	● 継立まつば保育園「園開放」／まつ／10:00～ あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談	● こあらグループ遊びの広場／子／10:30～ ● 児童センター「けん玉」／児／14:30～	● 児童センター「世代間交流」／児／15:00～ ● 栗山いちい保育園開放／い／10:00～ 消費生活苦情相談 リサイクル・農村こみ	● 栗山中学校「音楽のつどい」／栗山中学校／9:20～ 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談	● のびのび広場／い／10:00～ ● 児童センター「一輪車検定」／児／14:30～	● 図書館映画「恐怖新聞」／図／①10:15～②14:00～
28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	11/1 (木)	11/2 (金)	11/3 (土)
● 子育て支援センター休日開放／子／10:00～	● 栗山めぐみこども園「園開放」／栗山めぐみこども園／10:00～ ● 児童センター「なわとび検定」／児／14:30～ あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談	● 児童センター「竹馬検定」／児／14:30～	● 児童センター「ドッジビー大会」／児／14:30～ リサイクル・農村こみ	子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話し会 南空知消費生活相談		

カ = 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 = 雨屋別小学校コカ・コウ環境ハウス
子 = 子育て支援センター
児 = 児童センター
い = いちい保育園
まつ = まつば保育園
め = めぐみこども園
公 = 栗山公園

あんしん相談
 【毎週月曜日】
 いきいき交流プラザ 9:30～
 健康相談
 【毎週月曜日】
 総合福祉センター「しゃるる」13:00～
 南空知消費生活相談
 【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～

木曜お話し会
 【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 13:30～
 子ども発達サポートセンター「一般開放」
 【毎週木曜日】
 総合福祉センター「しゃるる」2階 9:00～

