

～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8日(火) 10:30～
内容 ハロウィン製作
対象 町内在住の0歳から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15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カ月から5カ
月までの乳児と保護者
持ち物 バスタオル

こあらグループ

日時 10月29日(火) 10:30～
内容 お散歩～児童センターへ
(雨天は児童センターに集合)
対象 町内在住の1歳6カ月から
就学前までの幼児と保護者
持ち物 帽子・飲み物

移動子育てサロン

日時 10月9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27日(日) 10:00～
対象 就学前の乳幼児と保護者

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21日(月) 10:00～
内容 プレイルームで遊ぼう
持ち物 上靴(親子)

日時 10月28日(月) 10:00～
内容 親子リトミック
持ち物 上靴(親子)
申込期限 10月24日(木)
※両日とも就学前の乳幼児と保護者
が対象になります。

マロンキッズ保育園

☎ 76-7258

園開放

日時 10月4日(金) 10:00～
内容 ペープサート・風船遊び他
対象 0歳から3歳までの親子

栗山いちい保育園

☎ 72-1572

のびのび広場

日時 10月25日(金) 10:00～
内容 自然物を使った製作
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18日(金)まで

園開放

日時 10月2日、9日、16日
水曜日 10:00～

継立まつば保育園

☎ 75-2032

わくわく広場

日時 10月11日(金) 9:45～
内容 観劇
対象 就学前の乳幼児と保護者

園開放

日時 10月7日、21日、28日
月曜日 10:00～

★ 今月のいただきます

豚ごぼう丼



【材料(2人分)】 カロリー(具のみ1人分) :370kcal

ごはん	適量	だし汁	100ml
豚もも肉	160g	【調味料】	
ごぼう	1/2本	酒	大さじ3
玉ねぎ	1/2玉	みりん	大さじ3
しょうが	1片	砂糖	大さじ2
三つ葉	1/2束	しょうゆ	大さじ3

ごぼうは、昔から「毒消し食品」といわれています。腎機能の働きを高めむくみを取り、食物繊維が、消化を助け、老廃物の排泄を促します。皮にうまみがあるので皮つきのまま調理しましょう。

町管理栄養士 上西 洵子



<作り方>

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ③玉ねぎはスライス切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④三つ葉は刻んでおく。
- ⑤フライパンにサラダ油を(分量外)少々ひいて弱火でしょうがを炒める。
- ⑥香りがでてきたら中火にして豚肉を炒める。豚肉の色が変わってきたらごぼうと玉ねぎを入れて炒める。
- ⑦全体に豚肉がなじんだら、だし汁と調味料を入れる。
- ⑧時々かき混ぜながら、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ⑨しっかり味がついたら、丼にごはんをよそい、⑧をごはんの上にのせる。
- ⑩お好みで一味唐辛子や紅しょうがをのせてできあがり。

くらしのカレンダー

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	
		<ul style="list-style-type: none"> ●児童センター「くりくり広場・元気に遊ぼう」/ 児 / 10:30~ ●児童センター「クリーン大作戦」/ 児 / 15:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●運転免許更新講習 / 丸 / (違反) 14:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●園開放 / マロンキッズ保育園 / 10:00~ ●児童センター「避難訓練」 / 児 / 16:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●レクリエーションのつどい / 町広報 26 ページ ●栗肥土秋の特別販売訓練 / 町広報 17 ページ 	
		<ul style="list-style-type: none"> 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話会 南空知消費生活相談 	<ul style="list-style-type: none"> 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話会 南空知消費生活相談 	<ul style="list-style-type: none"> 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話会 南空知消費生活相談 		
		リサイクル・農村ごみ	リサイクル・農村ごみ	リサイクル・農村ごみ	南部地区あんしん相談	
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ●第11回子どもフェスティバル / 町広報 24 ページ参照 ●栗山ファーマーズマルシェ / 町広報 15 ページ参照 ●子ども向け図書館映画アニメ「学校の怪談 戦慄の校外編」 / 図 / 14:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●消費者生活学習会 / 町広報 27 ページ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ひよこグループ遊びの広場 / 子 / 10:30~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●移動子育てサロン / 角 / 10:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●健足サロン / 町広報 20 ページ参照 ●図書館映画「ドキュメンタリー 足元の小宇宙」 / 図 / 17:30~ ●秋の全国地域安全運動住民大会 / 町広報 16 ページ 	<ul style="list-style-type: none"> ●わくわく広場 / 子 / 9:45~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●継立小学校「学芸会」 / 継立小学校 / 9:30~ ●ウクレレ弾いてみよう会 / 町広報 27 ページ
	<ul style="list-style-type: none"> あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談 		<ul style="list-style-type: none"> 消費生活苦情相談 リサイクル・農村ごみ 	<ul style="list-style-type: none"> 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話会 南空知消費生活相談 		
			消費生活苦情相談 リサイクル・農村ごみ	子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話会 南空知消費生活相談		
13 (日)	14 (祝)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ●ハサンベツ里山作業日 / 町広報 34 ページ ●特設子供相談 / 町広報 23 ページ参照 ●第4回栗フェスティバル / 町広報 27 ページ ●くりやま読み語り朗読講座 / 町広報 34 ページ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ふるさと里山くり山の米づくり / 町広報 34 ページ 	<ul style="list-style-type: none"> ●かんがるーグループ遊びの広場 / 子 / 10:30~ ●いきいき度測定会 / いきいき交流プラザ / 13:30~ ●運転免許更新講習 / 丸 / (初回) 14:00~ ●児童センター「こま返し」 / 児 / 14:30~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●児童センター「くりくり広場・作って遊ぼう」 / 児 / 10:30~ ●オレンジカフェ / 町広報 13 ページ参照 	<ul style="list-style-type: none"> ●第35回くりやま芸術祭 / 丸 / 9:00~(20日まで) ●育児サークルまめっこ / 子 / 10:30~ ●運転免許更新講習 / 丸 / (優良) 14:00~(一般) 15:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●パクモグ相談 / 子 / 10:30~ ●無料法律相談 / 町広報 29 ページ参照 ●こころの健康相談 / 町広報 29 ページ ●ゆっくり市 / 町広報 15 ページ 	<ul style="list-style-type: none"> ●栗山小学校「学芸会」 / 栗山小学校 / 8:30~ ●角田小学校「学芸会」 / 角田小学校 / 8:50~ ●図書館映画「NORINTEN 稲塚権次郎物語」 / 図 / ① 10:15~② 14:00~ ●ヴァイオリン・ピアノ演奏会 / 町広報 34 ページ
	<ul style="list-style-type: none"> あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談 		<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"> 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話会 南空知消費生活相談 		
			町営バス無料の日 リサイクル・農村ごみ	子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話会 南空知消費生活相談		
20 (日)	21 (月)	22 (祝)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ●冬物日用品バザー / 勤 / 10:00~ ●秋の全町一斉清掃 / 町広報 17 ページ ●新体力テスト / 町広報 35 ページ 	<ul style="list-style-type: none"> ●栗山めぐみ子ども園「さくらんぼ広場」 / 図 / 10:00~ ●児童センター「けん玉」 / 児 / 14:30~ 		<ul style="list-style-type: none"> ●児童センター「世代間交流」 / 児 / 15:00~ ●糖尿病(健康)教室 / 栗山赤十字病院 / 14:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●健足サロン / 町広報 20 ページ参照 	<ul style="list-style-type: none"> ●栗山いちい保育園「のびのび広場」 / 図 / 10:00~ ●児童センター「けん玉」 / 児 / 14:30~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●図書館映画「棘の中にある奇跡~笠間の栗の木下家」 / 図 / ① 10:15~② 14:00~ ●第27回くりやま音楽祭 / 丸 / 13:00~
	<ul style="list-style-type: none"> あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談 		<ul style="list-style-type: none"> 消費生活苦情相談 リサイクル・農村ごみ 	<ul style="list-style-type: none"> 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話会 南空知消費生活相談 		
			消費生活苦情相談 リサイクル・農村ごみ	子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話会 南空知消費生活相談		
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
<ul style="list-style-type: none"> ●子育て支援センター休日開放 / 子 / 10:00~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●栗山めぐみ子ども園「さくらんぼ広場」 / 図 / 10:00~ ●児童センター「竹馬検定」 / 児 / 14:30~ ●献血 / 町広報 20 ページ 	<ul style="list-style-type: none"> ●こあらグループ遊びの広場 / 子 / 10:30~ ●第9回ふるさと教育交流会 / 町広報 32 ページ 	<ul style="list-style-type: none"> ●児童センター「ドッジビー大会」 / 児 / 14:30~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●児童センター「一輪車検定」 / 児 / 14:30~ ●こころの悩み研修会 / 丸 / 13:30~ 		
	<ul style="list-style-type: none"> あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談 		<ul style="list-style-type: none"> リサイクル・農村ごみ 	<ul style="list-style-type: none"> 子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話会 南空知消費生活相談 		
			リサイクル・農村ごみ	子ども発達サポートセンター「一般開放」 木曜お話会 南空知消費生活相談		

☒ = 総合福祉センター「しゃるる」
 丸 = 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
 子 = 栗夢プラザ
 勤 = 勤労者福祉センター

図 = スポーツセンター
 雨 = 雨煙別小学校 コカ・コー環境ハウス
 子 = 子育て支援センター
 児 = 児童センター
 図 = いちい保育園
 子 = まつば保育園
 図 = めぐみ子ども園
 図 = 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~