

～ 6月の遊びの広場～

子育て支援センター「スキップ」
☎ 72-1280

おもちゃクリニック

おもちゃの修理を随時受け付けています。修理を希望される方は、子育て支援センターの開設時間内にお持ちください。

日 時 平日 8:30～17:00

栗山めぐみこども園
☎ 72-4914

さくらんぼ広場

日 時 6月21日(月) 10:00～
内 容 自由あそび・園内見学
申込み 6月18日(金)までに事前予約

マロンキッズ保育園
☎ 76-7258

マロン広場

日 時 6月11日(金) 10:00～
内 容 シール貼り遊び
対 象 0歳から3歳までの乳幼児と保護者

※詳細はマロンキッズ保育園のホームページでご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、事業を中止する場合がありますので、各施設にご確認ください。

今月のいただきます

きゅうりの旨辛ねぎ漬け



【材料 (2～3人分)】 カロリー :290kcal (1人分)

きゅうり・・・ 3本
しらす・・・ 大さじ2
水・・・ 350cc
塩・・・ 小さじ1強

【調味料A】
長ねぎ・・・ 小さじ1
砂糖・・・ 大さじ1/2
酢・・・ 小さじ1/2
しょうゆ・・・ 小さじ1
豆板醤・・・ 大さじ1/2
にんにく(すりおろし)・・・ 小さじ1/2
白いりごま・・・ 大さじ1
ごま油・・・ 大さじ1

【きゅうりの栄養】

きゅうりは95%が水分ですが、体内の余分な塩分を排出するカリウムを含むのでデトックス効果があります。



町管理栄養士 上西 洵子

<作り方>

- ①きゅうりはへたを切り落とし、スライス切りにする。
- ②水を張ったボウルに塩を加えて①を10分漬け、キッチンペーパーで水けを拭き取る。
- ③ボウルにAの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ジッパー付きの保存袋に②③としらすを入れてよくもみこむ。
- ⑤冷蔵庫に入れて1時間ほど漬け込んだらできあがり。

kurigohan

くりごはん
kurigohan とは

大好きな栗山町を少しでも元気にしたい！と町内の有志で立ち上げた栗山町の情報まとめサイトです。

まずは、外出自粛で大きな影響を受けている飲食店のテイクアウト情報から。

テイクアウトで気軽に栗山町の名店のご飯を食べて、まちを元気にしましょう！

詳しいメニューや最新情報はWEBで更新中！

食べて栗山町を元気にしよう！



www.kurigohan.net

#kurigohan で投稿しよう



kurigohan2020

くらしのカレンダー

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
		★くりくり広場/ 児 / 10:30~ ケアラー相談 リサイクル・農村ごみ	●ケアラー出張相談/ 角 / 9:30~ ●運転免許更新講習/ 瓦 / (違反) 14:00~ 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	●手打ちそばの日/ 瓦 / 11:00~ ケアラー相談 南部地区あんしん相談	●図書館映画「英国王のスピーチ」/ 図 / ①10:15~②14:00~ ●オオムラサキの幼虫観察会/ 町広報 23 ページ参照
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
●オオムラサキの幼虫観察会/ 町広報 23 ページ参照 ケアラー相談 あんしん相談 南空知消費生活相談		●運転免許更新講習/ 瓦 / (初回) 14:00~ ケアラー相談 南空知消費生活相談	ケアラー相談 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」 木曜お話し会 南空知消費生活相談	●マロン広場/ 瓦 / 10:00~ ●手打ちそばの日/ 瓦 / 11:00~ ケアラー相談
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
●ハサンベツ里山作業日/ 町広報 23ページ参照 ●オオムラサキの幼虫観察会/ 町広報 23 ページ参照 ケアラー相談 あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談	★こま検定/ 児 / 14:30~ ケアラー相談 あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談		★くりくり広場/ 児 / 10:30~ ケアラー相談 町営バス無料の日 リサイクル・農村ごみ	●ケアラー出張相談/ 南 / 9:30~ ●運転免許更新講習/ 瓦 / (優良) 14:00~(一般) 15:00~ 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	●手打ちそばの日/ 瓦 / 11:00~ ●無料法律相談/ 町広報 21ページ参照 ケアラー相談 南部地区あんしん相談
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
●オオムラサキの幼虫観察会/ 町広報 23 ページ参照 ケアラー相談 あんしん相談 南空知消費生活相談	●さくらんぼ広場/ 瓦 / 10:00~ ●けん玉検定/ 児 / 14:30~ ケアラー相談 あんしん相談 南空知消費生活相談	●家族介護者交流会/ 交 / 10:30~ ケアラー相談 南空知消費生活相談 リサイクル・農村ごみ	★なわとび検定/ 児 / 14:30~ ケアラー相談 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」 木曜お話し会 南空知消費生活相談	●手打ちそばの日/ 瓦 / 11:00~ ケアラー相談
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)		
●オオムラサキの幼虫観察会/ 町広報 23 ページ参照 ケアラー相談 あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談	★竹馬検定/ 児 / 14:30~ ケアラー相談 あんしん相談 健康相談 南空知消費生活相談	★一輪車検定/ 児 / 14:30~ ケアラー相談 リサイクル・農村ごみ	ケアラー相談 リサイクル・農村ごみ		



- ☎ = 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 = 農村環境改善センター
- 南 = 南部公民館
- 図 = 図書館
- 瓦 = 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 = 雨狸別小学校 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
- い = いちい認定こども園
- ま = まつば保育園
- め = めぐみこども園
- マ = マロンキッズ保育園
- 交 = いきいき交流プラザ
- ク = クリエイターズマーケット
- ケアラー相談
【毎週月・水・金曜日】
いきいき交流プラザ 9:00~
- あんしん相談
【毎週月曜日】
いきいき交流プラザ 9:30~
南部地区あんしん相談
【第1・3金曜日】
南部公民館 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~
- 木曜お話し会
【毎週木曜日】
図書館 11:00~
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~
健康相談
【第2・4月曜日】
総合福祉センター「しゃるる」13:00~
※事前予約が必要です。