

● 11月のくらし情報 ●

● 免 許 ●

◆ 運転免許更新時講習 (更新手続きをした人に限る。なお初回の方は事前に問い合わせを)

日 程	一般講習	合同講習	優良講習	会 場
6日(木)		12:00～15:00	15:30～16:00	市民会館
14日(金)			14:00～14:30	
27日(木)	14:00～15:00		15:30～16:00	
問合せ先：千歳警察署 (☎ 42-0110)				

◆ 運転免許証自主返納出張窓口 (要事前申し込み)

日時	定員	会場
26日(木) 10:00~12:00	15人	市役所201会議室
※出張窓口で手続きできない場合があります。詳細は申し込み時に確認ください		
問合せ・申込先：生活環境課 (☎ 33-3131 内線 1185)		

● 市税・保険料 ●

■ 納期 12月1日(月) ■	
市税・保険料	問合せ先
国民健康保険税 (6期)	債権管理課 ☎33-3131(内線1421)
後期高齢者医療保険料 (6期)	国保医療課 ☎33-3131(内線1168)
介護保険料 (6期)	介護福祉課 ☎33-3131(内線1228)

● 水道・水洗トイレ ●

日 程			問合せ・連絡先および当番
2日(日)②	3日(月)③	9日(日)④	【連絡先】 恵庭市管工事業協同組合 (有明町 2-14-5 ☎ 25-3165) ※左記の日程の 9:00～17:00
16日(日)⑤	23日(日)⑥	24日(月)①	
30日(日)②			
【組合構成企業】 組合構成企業各社の当番日は日程欄にある丸数字のとおり			
①坂口水道設備(株)…☎34-1131 ②(株)島田工業……………☎33-1177			
③尾崎設備工業(株)…☎32-4477 ④(株)けいしん水道設備…☎32-2721			
⑤本多技建工業(株)…☎32-2757 ⑥(株)三共水道設備恵庭支店…☎21-9980			

● 相 談 ●

相談名		日 時 ※ = 祝日を除く	会 場	予約	問合せ・申込先
法 律	弁護士による無料法律相談	4日(火)、25日(火) 夜間相談18日(火)	市民会館	必要 必要	生活環境課 ☎33-3131(内線1185)
	司法書士による無料法務相談	12日(水)	市民会館	必要	生活環境課 ☎33-3131(内線1185)
	行政書士による無料法務相談	27日(木)	福祉会館	必要	社会福祉協議会 ☎33-9436
福 祉	民生委員による心配ごと相談	13日(木)	福祉会館		社会福祉協議会 ☎33-9436
	認知症高齢者悩みごと電話相談	25日(火)	福祉会館		障害老人と共に歩む会 ☎32-0007
	高齢者の介護や福祉などの相談 (家庭訪問可)	毎週月~金曜日 ※ (家庭訪問可)	8:30~17:30	たよれーるひがし (ひがし地域包括支援センター)	☎29-5541
			8:30~17:30	たよれーるみなみ (みなみ地域包括支援センター)	☎34-8467
			9:00~18:00	たよれーるきた (きた地域包括支援センター)	☎25-3100
			8:25~17:00	たよれーる中島・恵み野 (中島・恵み野地域包括支援センター)	☎36-0036
	障がいのある人の相談	毎週月~金曜日 ※	8:45~17:15	恵庭市障がい者総合相談支援センター e-ふらっと (新町 30-3)	☎33-8222
生 活	消費生活相談	毎週月~金曜日 ※	10:00~17:00 (受付16:45まで)	消費生活センター (黄金南 1-3-10)	恵庭消費者協会 ☎32-8191 生活環境課 ☎33-3131(内線1184)
こ じ ゃ ん	求職・労働相談	毎週月~金曜日 ※	求職9:30~17:00 労働9:30~16:00	市第2庁舎	地域職業相談室(ジョブガイDENIWA) ☎35-3100 恵庭市相談コーナー ☎33-3131(内線3339)
	起業・事業承継相談	12日(水)	10:00~15:00	市本庁舎(12:00~13:00は休み)	必要 商工労働課 ☎33-3131(内線3332)
保 健	健康電話相談	毎週月~金曜日 ※	8:45~17:15	保健センター(えにあす内)	
	健康づくり相談日	17日(月)	9:00~12:00	えにあす	必要 保健課 ☎25-5700
教 育	教育相談	毎週月~金曜日 ※	8:45~17:15	教育委員会事務局(市民会館1階)	教育支援課 ☎33-3131(内線1633)
子 育 て	こども・家庭に関する相談	毎週月~金曜日 ※	8:45~17:15	えにわっこ応援センター	えにわっこ応援センター ☎33-3131(内線1232)
	ひとり親家庭・寡婦福祉に関する相談	毎週月~金曜日 ※	8:45~17:15	えにわっこ応援センター	えにわっこ応援センター ☎33-3131(内線1231)
	乳幼児すくすく相談	28日(金)	13:30~15:00	えにあす	必要 えにわっこ応援センター ☎33-3131(内線1253)
	子どもの健康・育児に関する相談	毎週月~金曜日 ※	8:45~17:15	えにわっこ応援センター	えにわっこ応援センター ☎33-3131(内線1255)
	プレママ相談	17日(月)	9:30~11:50	えにわっこ応援センター	必要 えにわっこ応援センター ☎33-3131(内線1253)
	子どもの発達相談(対象年齢0歳~18歳)	毎週月~金曜日 ※	9:00~17:00	子ども発達支援センター	必要
	小児神経医による発達相談 (対象年齢0~14歳 ※15歳以上は要相談)	13日(木)	14:00~16:30	子ども発達支援センター	必要 子ども発達支援センター ☎33-3382
	ペアレントメンターによる相談	毎週月~金曜日 ※	予約後調整	市民会館など	必要
育児・子育てに関する相談		9:00~17:00 各会場の開設日に相談を受け付けています ■子育て支援センター [はくよう(柏陽町 3-24-1・すみれ保育園併設 ☎ 33-0037)、しままつ(島松寿町 2-24-3 ☎ 080-8297-5101)、めぐみの(恵み野北 3-1-1 ☎ 37-6020)、こがね(黄金南 5-11-1 ☎ 080-8296-1308)、かしわ(大町 1-5-7 ☎ 080-8292-2709)、えにわ(緑町 2-1-1 ☎ 080-8295-6547)]			



えびすかぼちゃで、いただきます

市保健センターで公衆栄養学実習を行った北海道文教大学健康栄養学科の学生が考案した、恵庭の特産品「えびすかぼちゃ」を使ったレシピを、5か月連続で紹介！「えびすかぼちゃ」のおいしさを存分に引き出した、からだにも心にもやさしい料理を、ぜひ作ってみてください。

レンジで簡単！ えびすかぼちゃと鶏のラタトゥイユ風



【材料】2人分

鶏もも肉(皮なし)	1/2枚(160g)
えびすかぼちゃ	160g
ミニトマト	5個(100g)
好みの野菜 (ズッキーニ、なす、パプリカなど)	合わせて120g
トマトケチャップ	小さじ4
オリーブオイル	小さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1
塩、こしょう	少々

【栄養成分】1人分

エネルギー	タンパク質
226kcal	18.1g
脂質	炭水化物
8.4g	25.3g
食物繊維	食塩相当量
4.4g	0.5g

【作り方】

- ①鶏もも肉、えびすかぼちゃ、野菜は一口大、ミニトマトは半分に切る。
- ②鶏もも肉、野菜、すべての調味料を耐熱容器に入れ、軽くあえたらラップをし、電子レンジ(600W)で6～10分ほど加熱する。鶏肉に火が通ったら完成。

レシピ考案



堺谷さん

レンジで簡単に作れるので、一人暮らしの人にもおすすめ！
ごはんにもパンにも合いますよ♪
冷やしてもおいしく食べられます。

医 療

◆ 土曜日・休日当番医

日 程	医科(夜間・休日急病診療所… ☎ 25-5891 当番病院の診療時間は9:00～20:00、土曜日は14:00～20:00)	
	内科・小児科系	外科(けが等の外傷)
1日(土)		えにわ病院 ☎33-2333
2日(日)		恵み野病院 ☎36-7555
3日(月)		えにわ病院
8日(土)		恵み野病院
9日(日)		えにわ病院
15日(土)	夜間・休日急病診療所 (恵庭市緑町2-1-1 えにあす内 ☎25-5891)	えにわ病院
16日(日)		恵庭第一病院 ☎34-1155
22日(土)		恵み野病院
23日(日)		えにわ病院
24日(月)		恵み野病院
29日(土)		えにわ病院
30日(日)		恵み野病院

◆ 夜間・休日急病診療所 ☎ 25-5891 (えにあす内)
(診療時間 20:00～翌朝7:00 受付時間 20:00～翌朝6:30)

◆ 当番病院の問合せ先

医療情報 センター (24時間)	フリーダイヤル	☎0120-20-8699
	携帯電話・PHSから	☎011-221-8699
	インターネットURL	https://www.qq.pref.hokkaido.jp

◆ 救急安心センターさっぽろ

医師や看護師が24時間365日相談に応じます
☎011-272-7119
(プッシュ回線及び携帯電話からは#7119でもつながります)

◆ 救急診療当番医

※令和7年度から祝日のみの実施

日 程	歯科(診療時間は9:30～12:30) 事前に電話連絡をしてから来院ください
3日(月)	みと歯科クリニック(緑町2-3-1 ☎32-3508)
23日(日)	たばた歯科クリニック(北広島市大曲中央3-1-16 ☎011-377-3210)
24日(月)	いなば歯科医院(千歳市清水町4-1-11 ☎24-1781)

◆ 子ども医療電話相談

急な病気・けがの時の対処などに関するアドバイス
☎011-232-1599 受付時間:毎日の19:00～翌朝8:00
(プッシュ回線及び携帯電話からは#8000でもつながります)

◆ 献血車巡回

日 時		会 場
14日(金)	9:30～11:30 13:00～16:30	恵庭市役所裏グリーンベルト(京町1)
23日(日)	9:30～12:00 13:30～16:00	トライアル恵庭島松店(島松寿町1-4-1)

広報えにわ読者キャンペーン！



今月の
えにわはこちら▶

