



# 2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
4日(水)		12:00~15:00	15:30~16:00	恵庭商工会議所 3階大会議室
13日(金)			14:00~14:30	
25日(水)	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
25日(水) 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 3月2日(月) ■

市税・保険料	問合せ先
国民健康保険税 (9期)	債権管理課 ☎33-3131(内線1421)
後期高齢者医療保険料 (9期)	国保医療課 ☎33-3131(内線1168)
介護保険料 (9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
1日(日)③	7日(土)④	8日(日)⑤	11日(水)⑥	【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
14日(土)①	15日(日)②	21日(土)③	22日(日)④	
23日(月)⑤	28日(土)⑥			
【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	3日(火)、24日(火) 13:00~16:00 夜間相談17日(火) 17:00~20:00	3日▶市役所1階相談室 17日、24日▶市役所201会議室	○	生活環境課 ☎33-3131(内線1185)
	司法書士による無料法律相談	12日(木) 9:30~12:10	市役所203会議室	○	生活環境課 ☎33-3131(内線1185)
	行政書士による無料法務相談	26日(木) 15:00~17:00	福祉会館	○	社会福祉協議会 ☎33-9436
福祉	民生委員による心配ごと相談	12日(木) 13:00~16:00	恵み野会館		社会福祉協議会 ☎33-9436
	認知症高齢者悩みごと電話相談	24日(火) 13:30~15:30	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	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
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)
キャリア	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(ジョブガイドENIWA) ☎35-3100 恵庭市相談コーナー ☎33-3131(内線3339)
	起業・事業承継相談	18日(水)	10:00~15:00	市本庁舎(12:00~13:00は休み)	○ 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)	保健課 ☎25-5700
	健康づくり相談日	16日(月)	9:00~12:00	えにあす	○ 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	子ども・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	26日(木)	13:30~15:00	えにあす	○ 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	16日(月)	9:30~11:50	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	○ 子ども発達支援センター ☎33-3382
	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)	12日(木)	14:00~16:30	子ども発達支援センター	○ 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	○ 子ども発達支援センター ☎33-3382
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。

## えびすかぼちゃとベーコンのマスタードソース



### 【材料】2人分

えびすかぼちゃ	120g
ベーコン	10g
マヨネーズ	小さじ1(4g)
粒マスタード	小さじ1(5g)
A しょうゆ	小さじ1/2(3g)
プレーンヨーグルト	小さじ1/2(3g)
こしょう	少々

### 【栄養成分】1人分

エネルギー	タンパク質
80kcal	2.3g
脂質	炭水化物
3.1g	13.1g
食物繊維	食塩相当量
2.1g	0.5g

### 【作り方】

- ①かぼちゃは1cm くらいの厚さにスライスし、ラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱する。(600w で2分程度)
- ②Aを混ぜ、マスタードソースを作る。
- ③フライパンを熱し1cm幅に切ったベーコンを炒め、焼き色が付いたら取り出す。同じフライパンに①のかぼちゃを並べ、両面に軽く焼き色を付ける。
- ④皿に焼いたかぼちゃとベーコンを盛り付け、マスタードソースをかける。

えびすかぼちゃに焼き色を付け香ばしさをプラス♪  
粒マスタードを使ったまろやかなソースが、かぼちゃの甘みを引き立ててくれます。  
かぼちゃの皮には果肉以上のβカロテンを含むため、皮つきのまま食べるのがおすすめです。

レシピ考案



高橋さん

## 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(日)	夜間・休日急病診療所 (恵庭市緑町2-1-1えにあす内 ☎25-5891)	恵み野病院 ☎36-7555
7日(土)		恵み野病院
8日(日)		えにわ病院 ☎33-2333
11日(水)		恵み野病院
14日(土)		えにわ病院
15日(日)		恵庭第一病院 ☎34-1155
21日(土)		恵み野病院
22日(日)		えにわ病院
23日(月)	恵み野病院	
28日(土)	えにわ病院	

◆ 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	<a href="https://www.qq.pref.hokkaido.jp">https://www.qq.pref.hokkaido.jp</a>

### ◆ 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
11日(水)	清流デンタルクリニック(千歳市清流3-1-7☎27-2222)
23日(月)	清水歯科医院(島松仲町2-11-1☎36-8512)

### ◆ 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)

### ◆ 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)

### ◆ 献血車巡回

日 時	会 場
16日(月) 9:30~11:30	三和シャッター工業(株)札幌工場(北柏木3-48)
21日(土) 9:30~12:00 13:30~16:00	フレスポ恵み野(恵み野里美2-15)