

# 4月のくらし情報

## 免許

◆ 運転免許更新講習 (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
8日(水)		13:00~15:00	15:30~16:00	恵庭 RBP 3 階大研修室
14日(火)			14:00~14:30	
24日(金)	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
22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 1184)

## 市税・保険料

■ 納期 4月30日(木) ■

市税・保険料	問合せ先
固定資産税(1期)	債権管理課 ☎33-3131(内線1421)

## 水道・水洗トイレ

日程	問合せ・連絡先および担当	
5日(日)① 12日(日)② 19日(日)③ 26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	
29日(水)⑤		
【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㈱…☎34-1131 ②(株)島田工業…☎33-1177 ③尾崎設備工業㈱…☎32-4477 ④(株)けいしん水道設備…☎32-2721 ⑤(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	7日(火)、28日(火) 13:00~16:00 夜間相談21日(火) 17:00~20:00	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	8日(水) 9:30~12:10	市役所201会議室	○	生活環境課 ☎33-3131(内線1185)
	総合行政相談	25日(土) 13:30~16:00	市役所201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	23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	9日(木) 13:00~16:00	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	27日(月) 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
			8:30~17:30	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	恵庭市障がい者相談支援センター(障がい福祉課) ☎33-3131(内線1215) 恵庭市基幹相談支援センター(西島松570) ☎25-8666		
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	8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	20日(月)	9:00~12:00	えにあす	○ 保健課 ☎25-5700
子育て	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)
	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(対象年齢~生後6カ月)	23日(木)	13:15~13:30	えにあす	○ えにわっこ応援センター ☎33-3131(内線1256)
	乳幼児すくすく相談		13:30~15:00		
	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	20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1256)
	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)	9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	予約後調整		子ども発達支援センターなど	○ 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)				



# 恵庭の野菜で春を彩る「菜たね焼き」

好評だった「文教大の美味しいレシピ」がリニューアルしてスタート！今回は、恵庭産のホウレンソウとニンジンを見立てた、彩り豊かな一皿です。管理栄養士が考案した、おいしく減塩しながら春の訪れを感じられるレシピを、ぜひ家庭で作ってみてください。

## 減塩でも美味しく！サーモンの菜たね焼き



### 【栄養成分】1人分

エネルギー	たんぱく質
201kcal	13.8g
脂質	炭水化物
13.4g	4.7g
食塩相当量	ビタミンD
1.0g	5.3μg

### 【材料】2人分

サーモン(刺身用)	2切れ	
料理酒	小さじ2	
白だし	小さじ2	
ホウレンソウ	50g	
ニンジン	15g	
卵	1個	
A	料理酒	小さじ1
	みそ	小さじ1
	マヨネーズ	小さじ1
大葉	2枚	

### 【作り方】

- ① 酒と白だしを合わせ、サーモンを15分漬けてペーパーで水気を拭き取る。
- ② ホウレンソウはゆでて水気を切り、細かく刻んで水気を絞る。ニンジンは皮をむき、みじん切りにする。
- ③ 溶きほぐした卵を小鍋に入れ、箸で混ぜながら半熟状態のいり卵にしてボウルに入れ、(A)と②③を混ぜる。
- ④ ①に③をのせてオーブントースターで表面に焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ 大葉を敷いた器に盛って完成！

魚の下味を、酒と白だし 1:1 にすることで、少ない塩分でも素材の旨味を引き立てられます。恵庭産の野菜を使い、春の菜の花畑をイメージした彩り豊かな一品です。お刺身用のサーモンを使用しているため、焼き加減をレアにして楽しむのもおすすめです。



【美味監修】  
人間科学部健康栄養学科  
山森 栄美教授

## 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)
4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 ☎33-2333
5日(日)		恵み野病院 ☎36-7555
11日(土)		えにわ病院
12日(日)		恵み野病院
18日(土)		恵み野病院
19日(日)		
25日(土)		えにわ病院
26日(日)		えにわ病院
29日(水)		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
29日(水)	富岡歯科医院(千歳市富丘2-18-7 ☎23-1365)

### ◆ 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
22日(水)	9:00~10:15 JA道央恵庭・宮農センター(島松仲町2-10-14)
	10:00~16:30 北海道文教大学(黄金中央5-196-1)
29日(水)	9:30~12:00 フレスポ恵み野(恵み野里美2-15)
	13:30~16:00