

5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
7日(木)		13:00~15:00	15:30~16:00	恵庭 RBP 3階大研修室
20日(木)			14:00~14:30	
28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
27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 1184)

市税・保険料

■ 納期 6月1日(月) ■	
市税・保険料	問合せ先
軽自動車税(全期)	債権管理課 ☎33-3131(内線1421)

水道・水洗トイレ

日程				問合せ・連絡先および当番
3日(日)①	4日(月)②	5日(火)③	6日(水)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
10日(日)⑤	17日(日)①	24日(日)②	31日(日)③	

【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㈱島田工業…☎33-1177
③尾崎設備工業㈱…☎32-4477 ④㈱けいしん水道設備…☎32-2721
⑤㈱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	12日(火)、26日(火) 13:00~16:00	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	夜間相談19日(火) 17:00~20:00	市役所202会議室 ○		
福祉	民生委員による心配ごと相談	14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	25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	13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	25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)	
	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 へ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 へ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)	28日(木)	13:15~13:30	えにあす ○ へ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 へにわっこ応援センター ☎33-3131(内線1255)	
	プレママ相談	18日(月)	9:30~11:50	えにわっこ応援センター ○ へ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)	14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)				

市民くらしのセンター



恵庭産ルッコラを味わう

今月は、独特の香りとピリッとした辛みが特徴の恵庭産ルッコラを主役にした一皿です。ルッコラの健康成分「イソチオシアネート」には強い抗酸化作用があり、この成分は、しっかり噛んで細胞を壊すことで活性化されるため、生のままよく噛んでいただきます。



【美味監修】
人間科学部健康栄養学科
山森 栄美教授

恵庭産ルッコラと豚肉の濃厚ごまソース



【栄養成分】1人分

エネルギー	たんぱく質
221kcal	14.7g
脂質	炭水化物
11.9g	11.8g
食塩相当量	ビタミンB1
0.8g	0.72mg

【材料】2人分

豚もも薄切り肉	140g	
ルッコラ	40g	
レタス	70g	
ミニトマト	6個	
料理酒	小さじ1	
片栗粉	小さじ1	
A	練りごま(白)	大さじ1
	酢	小さじ2
	こいくち醤油	小さじ1.5
	砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は、食べやすい大きさに切り、酒と片栗粉をまぶしてゆで、冷水に取って水気を切る。
- ② 5mm幅に切ったレタスと、5cm長さに切ったルッコラを和え、器に盛る。
- ③ (A)の調味料を合わせる。ミニトマトは1/4に切る。
- ④ ②に①をのせ、上から③をかけてミニトマトをのせて完成!

豚肉に片栗粉をまぶしてゆでることで、ビタミンB1などの水溶性成分が流れ出るのを防ぎ、栄養素をしっかりキープ。脂肪の少ないもも肉もしっとり柔らかく仕上がります。

今月の
ポイント!

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)
2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)	恵み野病院 ☎36-7555
3日(日)		えにわ病院 ☎33-2333
4日(月)		恵み野病院
5日(火)		えにわ病院
6日(水)		恵み野病院
9日(土)		えにわ病院
10日(日)		恵み野病院
16日(土)		恵み野病院
17日(日)		
23日(土)		えにわ病院
24日(日)		恵み野病院
30日(土)		恵み野病院
31日(日)		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	https://www.qq.pref.hokkaido.jp

◆ 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(日)	ニシヤデンタルクリニック(有明町5-12-11 ☎34-1182)
4日(月)	なかじま歯科診療室(北広島市栄町1-1-2 5階 ☎011-372-6480)
5日(火)	第1 歯科(千歳市花園5-5-7 ☎24-5442)
6日(水)	あさの歯科医院(恵み野西6-22-2 ☎37-3333)

◆ 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
6日(水)	9:00~12:00 13:30~16:00	マックスバリュ恵庭店(恵央町11-1)
13日(水)	11:45~13:00 15:00~17:00	ハイテクノロジー専門学校 (恵み野北2-12-1)
17日(日)	9:30~12:00 13:30~16:00	フレスポ恵み野(恵み野里美2-15)
27日(水)	9:00~10:30	恵庭市消防本部(有明町2-4-14)