

9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。なお初回の人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
2日(水)		13:00~15:00	15:30~16:00	恵庭 RBP 3 階大研修室
16日(水)			14:00~14:30	
28日(月)	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
16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 9月30日(水) ■	
市税・保険料	問合せ先
固定資産税 (3期) 国民健康保険税 (4期)	債権管理課 ☎33-3131 (内線1421)
後期高齢者医療保険料(4期)	国保医療課 ☎33-3131 (内線1168)
介護保険料 (4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
6日(日)③	13日(日)④	20日(日)⑤	21日(月)①	【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
22日(火)②	23日(水)③	27日(日)④		
【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(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	1日(火)、29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15日(火) 17:00~20:00	市役所201会議室	○	
	行政書士による無料法務相談	24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	10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	28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
			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 ※ (受付16:45まで)	10:00~17:00	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)
しごと	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	16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	28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	教育委員会事務室 (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 (対象年齢~生後6カ月)	29日(火)	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	28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)	10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)			



恵庭産野菜の彩りを楽しむ「夏野菜のガパオライス」

北海道文教大学健康栄養学科では、年に5回、市内の小学生や幼児を対象に食育教室を開催しています。今回は、8月の食育教室で行ったレシピを紹介します。子どもでも食べやすいよう、辛みをなくしたマイルドな味付けです。恵庭産の野菜をたくさん使ったカラフルな一品ですので、ぜひ作って食べてみてください！

お野菜ペロリ！ 夏野菜のガパオライス



【作り方】

- ① A を混ぜ合わせておく。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカは、粗みじん切りにする。
- ③ 油をひき、鶏ひき肉、玉ねぎを入れ、塩、こしょうで下味をつけて炒める。
- ④ ひき肉に火が通ったら、ピーマン、パプリカ、コーンを加えて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら①を加えて、全体に絡ませながら煮詰める。
- ⑥ バジルを加えて、さっと混ぜる。
- ⑦ B で目玉焼きを作る。
- ⑧ ごはんの上に具を盛り、⑦の目玉焼きをのせて完成！

【材料】2人分

ごはん	300g
鶏ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/3個
コーン	40g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ドライバジル	小さじ2/3

A	オイスターソース	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2/3
	砂糖	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	鶏がらスープのもと	小さじ2/3
	おろししょうが	小さじ1
B	おろしにんにく	小さじ1
	卵	2個
	サラダ油	小さじ1

【栄養成分】1人分

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
614kcal	25.5g	20.0g	75.9g	4.4g	2.8g

「ガパオライス」の「ガパオ」とはバジルのことです。生のバジルを刻んだり、そのまま使ってもおいしいです。野菜をみじん切りにすることで、肉のうまみがしっかりしみ込み、食べやすい味付けです。野菜が苦手な人も、ぜひお試しください！



【美味監修】
人間科学部健康栄養学科
白幡 亜希准教授

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）
5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
6日(日)		恵み野病院 ☎ 36-7555
12日(土)		えにわ病院
13日(日)		恵み野病院
19日(土)		えにわ病院
20日(日)		恵み野病院
21日(月)		えにわ病院
22日(火)		恵み野病院
23日(水)		えにわ病院
26日(土)		恵み野病院
27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 案内セン 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 ★は10:00～13:00） 事前に電話連絡をしてから来院ください
21日(月)	アイビッグ歯科クリニック ★ (本町210ビッグハウス2階 ☎ 39-2777)
22日(火)	北広島駅前歯科クリニック ★ (北広島市栄町1-2-1東光ストア北広島店1階 ☎ 011-372-8020)
23日(水)	たかぎ歯科(千歳市花園7-13-13 ☎ 42-8020)

◆ 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
20日(日) 9:00～12:00 13:30～16:00	マックスバリュ恵庭店(恵央町11-1)
27日(日) 9:30～12:00 13:30～16:00	フレスポ恵み野(恵み野里美2-15)