

● 11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
5日(木)		13:00~15:00	15:30~16:00	恵庭 RBP 3 階大研修室
17日(火)			14:00~14:30	
27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
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 1184)		

● 市税・保険料 ●

■ 納期 11月30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
1日(日)⑤	3日(火)①	8日(日)②	15日(日)③	【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(日)④	23日(月)⑤	29日(日)①		
【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	10日(火)、24日(火) 13:00~16:00 夜間相談17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	11日(水) 9:30~12:10	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	26日(木) 15:00~17:00	福祉会館	○	社会福祉協議会 ☎33-9436
	民生委員による心配ごと相談	12日(木) 13:00~16:00	島松市民センター		社会福祉協議会 ☎33-9436
福 祉	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
			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 ※	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)
し ゅ ん 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	11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	30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	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)	26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	30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)	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	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)			



体が温まる！ 酒かすを使った煮込みうどん

今月は酒かすを使った料理です。酒かすは食物繊維やビタミン類、アミノ酸を含む発酵食品で、メタボ予防や肌状態の改善に効果があるとされています。料理に少量加えるだけで野菜の甘みが引き立ち、後味にはほのかな発酵の香りが残る、まろやかな風味に仕上がります。

からだ温めレシピ！ かす仕立てのみそ煮込みうどん



【材料】2人分

うどん	2玉	赤みそ	大さじ1
豚もも肉(恵庭産)	150g	甘口みそ	小さじ1
卵	2個	A 酒かす	大さじ1
かぼちゃ(恵庭産)	100g	みりん	大さじ1
ニンジン(恵庭産)	20g	めんつゆ濃縮2倍	大さじ2
シイタケ	小4個	水	600ml
長ネギ	20cm		

【作り方】

- ① かぼちゃ、ニンジン、シイタケは食べやすい大きさに切り、長ネギは斜め切り、豚肉は一口大に切る。
- ② Aの調味料を酒かすとみそを溶かすように混ぜ合わせる。
- ③ 水と①を鍋に入れて、火にかけ煮立てる。②の調味料とうどんを入れて煮込む。
- ④ 卵を割り入れる。卵が好みの硬さになったら完成！

【栄養成分】1人分

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩	ビタミンB1
473kcal	28.1g	10.3g	59.5g	3.0g	0.56mg

酒かすとみそをしっかり混ぜ合わせることで、鍋の中の具材に味が染みやすくなります。酒かすにはアルコール分が含まれていますが、水に溶かし加熱することでアルコールを飛ばすことができ、子どもや妊娠中の人でも食べられるようになります。



【美味監修】

人間科学部健康栄養学科
松本 洋子准教授

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)
1日(日)		えにわ病院 ☎33-2333
3日(火)		恵み野病院 ☎36-7555
7日(土)		えにわ病院
8日(日)		恵み野病院
14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
15日(日)		えにわ病院
21日(土)		えにわ病院
22日(日)		恵み野病院
23日(月)		えにわ病院
28日(土)		えにわ病院
29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 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) 事前に電話連絡をしてから来院ください
3日(火)	かえでファミリー歯科(北広島市美沢4-1 ☎011-370-1000)
23日(月)	ほくよう歯科クリニック(千歳市北陽6-18-3 ☎40-1818)

◆ 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
13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)
22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)
23日(月) 9:30～16:00	フレスポ恵み野(恵み野里美2-15)