

2024 11月 イベントカレンダー

カレンダーの
見方

役=市役所 郷=郷土史料館 ア=アルテピアッツァ美唄 体=総合体育館 会=市民会館
 図=図書館 子=子育て支援センター 球=市営球場 ふ=ふれあいサロン 福=総合福祉センター
 八=ふるさとハローワーク 保=保健センター プ=温水プール 宮=宮島沼水鳥・湿地センター

					1 (金)	2 (土)	
	一般相談(心配ごと相談) 9:00~17:00 月~金(祝日を除く)電話または来所にて相談に応じます。 社会福祉協議会 ☎62-0770へ	消費生活相談 消費生活センター 10:00~15:00 月・火・木・金(祝日を除く) ☎62-4500へ ※上記の日時以外で相談のある方は、市役所1階⑥窓口生活交通係 ☎62-3142へ			び〜助健康体操 体 毎週木曜日 10:00~11:00	秋の読書週間特別展 図 (10日まで) 手形・足形アート制作 子 (29日まで、10:00~16:00)	ソラチカラ ア (14日13:00まで) こころを彫る授業 ア (10:00~16:00) アルテ定時ガイドツアー ア (10:00~)
3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	
こころを彫る授業 ア (10:00~16:00)	図書館休館日 図	市議会報告会 会 (14:00~16:00、18:00~20:00) 献血〈別紙参照〉		ゆいサロン 有為団地集会所 (10:00~12:00) くりの木サロン 東明西福祉会館 (10:00~12:00) 古着リユース・ジモティー利用促進イベント コスモス通 (15:00~19:00)	東4条サロン 東4条福祉会館 (9:30~11:30) 人権心配ごと相談 〈別紙参照〉 八	リサイクルBookフェア 会 (9:00~11:00) アルテ定時ガイドツアー ア (10:00~) おはなしの会 図 (10:30~) 緑の庭の桜案会 ア (14:00~)	
10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	
リサイクルBookフェア 会 (9:00~11:00) 唄とお話の集い No.13 郷 (13:30~15:30)	図書館休館日 図	いなほ会 北福祉会館 (10:00~12:00)	法律相談(予約制) 〈別紙参照〉 福 心の健康相談(予約制) 〈別紙参照〉 福	くりの木サロン 東明西福祉会館 (10:00~12:00) 古着リユース・ジモティー利用促進イベント コスモス通 (15:00~19:00)	東4条サロン(麻雀に興味のある方) 東4条福祉会館 (9:30~11:30) おおきくなったかな(身長・体重測定) 福 (10:00~16:00) 南美唄サロン 南美唄コミュニティセンター (10:00~12:00) 身体障害者生活相談 福 (13:00~15:00)	おはなしの会 図 (10:30~) 家族の集い 福 (13:30~)	
17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	
東小学校区世代間交流「めだかの学校」 東小学校 (13:00~15:30) 水中運動教室 ア (14:00~14:45) 第33回ホワイトコンサート 会 (14:00~)	図書館休館日 図 美唄国設スキー場シーズン券販売 役 2階経済観光課 (22日まで) 峰延サロン 峰延福祉会館 (9:30~11:30)	国際ソロプチミスト美唄 アートコンテスト ふ (30日15:00まで)		くりの木サロン 東明西福祉会館 (10:00~12:00) なつかしの映画上映会 郷 (14:00~)	おはなしの会 図 (10:30~) 東4条サロン(麻雀に興味のある方) 東4条福祉会館 (9:30~11:30)	クライミング施設無料開放 体育センター (9:00~20:45) 美唄国設スキー場シーズン券販売 体験交流館(スキー場オープン前日まで、10:00~17:00) アルテのおやこジャズ音楽会 ア (13:30~) 宮島沼について語る会 宮 (13:00~14:30)	
24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	
はみんぐ休日開館 子 (10:00~16:20) 市民合唱団第34回定期演奏会 会 (14:00~)	図書館休館日 図			認知機能検査 美唄警察署 (9:30~) くりの木サロン 東明西福祉会館 (10:00~12:00) 市長との対話の日(予約制) 〈別紙参照〉 役		図書館休館日 図	

・11月は国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料(第5期)の納期です。忘れずに納めましょう。
 ・家屋を新築・増改築・取り壊しをされた場合は税務課資産税係☎62-3140へ連絡してください。

🏠 今月の献血日

とき		ところ
11月5日(火)	10:00~11:30	美 唄 市 役 所
	13:00~16:30	

救急診療窓口

市立美唄病院
西2北1
☎63-4171



📄 運転免許更新時講習

とき	初回講習 (2時間)	優良講習 (30分)	一般講習 (1時間)	違反講習 (2時間)
11月6日(水)		16:30~		14:00~
11月15日(金)	15:00~		13:30~	
11月22日(金)		14:00~		15:00~

ところ 市民会館

※該当者は更新手続きを警察で済ませてから講習を受けてください。

市長との対話の日

とき 11月28日(木) 17時~19時

ところ 市役所2階市長応接室

※25日(月)までに申し込みください。公務により日程を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。(定員4人)

申込・問合せ まちのPR係 ☎63-0113 へ

🏊 総合体育館専用(貸切)使用

メイン・アリーナ			
日	9:00 12:00	13:00 17:00	18:00 21:00
時	12:00	17:00	21:00
9日(土)・16日(土)・23日(木)・24日(金)・30日(土)は全日専用使用です			
10(日)	専用	専用	
15(金)	専用		
29(金)	専用		

サブ・アリーナ			
日	9:00 12:00	13:00 17:00	18:00 21:00
時	12:00	17:00	21:00
9日(土)・16日(土)・24日(日)・30日(土)は全日専用使用です			
10(日)	専用	専用	
17(日)	専用		
18(月)	専用		

格技室			
日	9:00 12:00	13:00 17:00	18:00 21:00
時	12:00	17:00	21:00
9日(土)は全日専用使用です			
10(日)	専用	専用	
16(土)		専用	専用
17(日)	専用		

トレーニング室			
日	9:00 12:00	13:00 17:00	18:00 21:00
時	12:00	17:00	21:00
専用使用はありません			

※予定後に専用使用が入る場合、または取り消される場合がありますので承知願います。問い合わせは総合体育館 ☎62-6500 へ。



📖 移動図書館巡回日程表

コース	駐 車 場 所	巡 回 日 時
A	東光団地集会所	13:00~13:20
	有為団地	13:30~13:50
	ゆたか会館	14:00~14:30
B1	アカシヤ幼稚園	10:20~11:00
B2	東小学校	14:00~15:00
C	中央小学校	14:00~15:00
D	障害者支援施設パシオ	10:10~10:50
	峰延駅前	13:00~13:20
	恵風園	13:30~13:50
	進徳団地	14:10~14:30

◆幼稚園・小学校の巡回時は、地域の皆さんもご利用いただけます。

美唄市食生活改善推進協議会

健康づくりレシピ

白菜のサケ蒸し焼き



サケにはビタミン類やDHA、EPAも豊富で、生活習慣病予防にも効果的なので、意識して食べてほしい食材です。

1人分
エネルギー210kcal / 塩分1.7g

今月はアンチエイジング(抗加齢)効果が高いサケを使った一品をご紹介します。サケは特にビタミンDが多く、カルシウムの吸収を促進するほか、赤色の成分アスタキサンチンは健康長寿を支える有効な成分です。

●材料(1人分)

サケ切り身…1切れ (干) 切り昆布…1g
白菜……………150g 片栗粉……………小さじ1
玉ねぎ……………20g 油……………小さじ1
まいたけ……………20g 塩・こしょう…少々

●作り方

- ①サケに塩を少々振る
- ②白菜は5cm幅に切って片栗粉をまぶし、玉ねぎは1cm幅にスライスし、まいたけはほぐす。
- ③フライパンに油を引き、白菜、玉ねぎ、切り昆布、まいたけ、サケの順でのせる。弱火にかけ、フタをして蒸し焼きにする。
- ④サケを崩さないように時々混ぜながら火を通し、小さじ1/6の塩を加えて味をととのえる。
- ⑤皿に盛り、こしょうをふって完成。お好みでレモン果汁をかけるのもいいですね。

人権・心配ごと相談(11月8日(金) 13:00~15:00)

問い合わせはまちのPR係 ☎63-0113 へ

法律相談(11月13日(水) 13:00~16:00)

先着6人まで弁護士が相談に応じます。相談日の午前9時~正午までに電話で社会福祉協議会 ☎62-0770 へ

心の健康相談(11月13日(水) 14:00~16:00)

相談日の2日前までに社会福祉協議会 ☎62-0770 へ