

2025 1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
ハ=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

	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	1 (水) 図書館休館日 図	2 (木) 図書館休館日 図	3 (金) 図書館休館日 図	4 (土) 図書館休館日 図 ところを彫る授業 ア (10:00~16:00)
5 (日) ところを彫る授業 ア (10:00~16:00) 献血〈裏面参照〉	6 (月) 図書館休館日 図 新年交礼会 会 (17:00~)	7 (火) 令和7年消防出初式 すずらん通 (14:00~)	8 (水) 法律相談(予約制) 〈裏面参照〉 福	9 (木) 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) び〜助健康体操 体 毎週木曜日 (2日を除く) 10:00~11:00	10 (金) 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 〈裏面参照〉 ハ	11 (土) おはなしの会 図 (10:30~)
12 (日) 二十歳を祝う会 会 (13:00~)	13 (月) 図書館休館日 図	14 (火) 図書館休館日 図 いなほ会 北福祉会館 (10:00~12:00)	15 (水) 身体障害者生活相談 福 (13:00~15:00) 心の健康相談 (予約制)〈裏面参照〉 福	16 (木) 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~) おおきくなったかな (身長・体重測定) 子 (10:00~16:00)	17 (金) 美唄東中学校3年生 作品展「ココロのかたち」展 図 (2月2日まで) 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) 南美唄サロン 南美唄コミュニティセンター (10:00~12:00)	18 (土) おはなしの会 図 (10:30~)
19 (日) 水中運動教室 図 (14:00~14:45)	20 (月) 図書館休館日 図 峰延サロン 峰延福祉会館 (9:30~11:30)	21 (火)	22 (水)	23 (木) 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)〈裏面参照〉 役	24 (金) 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) おはなしの会 図 (10:30~)	25 (土)
26 (日) はみんぐ休日開館日 子 (10:00~16:30)	27 (月) 図書館休館日 図	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金) 図書館休館日 図	

- ・1月は、市民税・道民税(第4期)、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料(第7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
1月5日(日)	9:30~12:30	コープさっぽろびばい店
	14:00~16:00	

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)
1月10日(金)		16:30~		14:00~
1月17日(金)	15:00~		13:30~	
1月22日(水)		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 1月23日(木) 10時~正午

ところ 市役所2階市長応接室

※20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
10(金)	専用	専用	
11日(土)・12日(日)・18日(土)・25日(土)・26日(日)は全日専用使用です			
13(祝)	専用	専用 (15時まで)	
17(金)			専用
19(日)	専用	専用	

サブ・アリーナ			
日	9:00 12:00	13:00 17:00	18:00 21:00
18(土)	専用	専用	
19(日)	専用	専用	
25日(土)・26日(日)は全日専用使用です			

格技室			
日	9:00 12:00	13:00 17:00	18:00 21:00
12(日)	専用		
13(祝)	専用	専用 (16時まで)	

※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ご承知願います。問い合わせは総合体育館 ☎62-6500 へ。

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



📅 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

大根の蒸ししゃぶ

大根の上部は辛みが少なく甘みがあるので、サラダなどに。
真ん中は煮くずれしにくいので、おでんや煮物に。
下部は辛みが強いので大根おろしに向いています。



1人分 エネルギー263kcal/塩分1.4g

体が温まる、寒い時期にぴったりの一品です。ピーラーで薄くスライスした大根とニンジンが火が通りやすく、軽く蒸すだけでおいしく食べることができます。また、大根の辛み成分であるイソチオシアネートは、抗酸化作用・血液をサラサラにする作用があります。

●材 料 (4人分)

大根……………1/4本
ニンジン……………1/2本
ほうれん草…1/2束
しめじ……………1/2パック
さつまいも……………60g

白花豆(水煮)……………100g
豚肉(しゃぶしゃぶ用)…100g
オリーブオイル……………大2
酒……………大3
お好みのタレ…適量
(ポン酢やごまだれなど)

●作り方

- ①大根とニンジンはピーラーで細長く削る。
- ②ほうれん草はゆでてざく切り、しめじは石づきを切り小房に分け、さつまいもは薄く輪切りにする。
- ③鍋またはフライパンに酒を入れ、その上にオープンシートを敷く。①②、白花豆、豚肉を順に乗せ、ふたをして中火で10分程加熱する。蒸し上がった後オリーブオイルを回しかけてできあがり。タレにおろしショウガを添えると体を温める効果もアップ、おいしさもアップします。

法律相談 (1月8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

人権・心配ごと相談 (1月10日(金) 13:00~15:00)

問い合わせはまちのPR係 ☎63-0113 へ

心の健康相談 (1月15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