

2025 4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

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (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窓口生活環境課 ☎62-3142 へ		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 10:00~11:00		こころを彫る授業 ア (10:00~16:00)
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
こころを彫る授業 ア (10:00~16:00)	図書館休館日 図	行政相談(予約制) 〈裏面参照〉 ハ	法律相談(予約制) 〈裏面参照〉 福	くりの木サロン 東明西福祉会館 (10:00~12:00)	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 〈裏面参照〉 ハ	おはなしの会 図 (10:30~)
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
	図書館休館日 図	いなほ会 北福祉会館 (10:00~12:00) おおきくなったかな (身長・体重測定) 子 (10:00~16:00) 身体障害者生活相談 福 (13:00~15:00)		くりの木サロン 東明西福祉会館 (10:00~12:00) こころの健康相談 (予約制)〈裏面参照〉 岩見沢保健所	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)	春のクリーン会 「折れ枝集め」 ア (8:30~10:00) 美唄クリーン作戦 役 (9:00~) おはなしの会 図 (10:30~)
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
春のクリーン会 「折れ枝集め」 ア (8:30~10:00)	図書館休館日 図 水の広場清掃日 ア 峰延サロン 峰延福祉会館 (9:30~11:30) 運転免許証の自主 返納臨時窓口 峰延駐在所 (10:00~12:00)	水の広場清掃日 ア 運転免許証の自主 返納臨時窓口 上美唄駐在所 (10:00~12:00)	企画展 2025「ようこそ、アルテピアッツァ美唄へ」 ア (5月11日まで) 運転免許証の自主 返納臨時窓口 茶志内駐在所 (10:00~12:00)	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	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~)	
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)			
	図書館休館日 図	サン・スポーツランド美唄無料開放 サン・スポーツランド美唄 (9:00~16:00)	図書館休館日 図		宮島沼水鳥・湿地センター 開館時間延長のお知らせ 4月中旬からマガンが1万羽を切るまで(マガンの飛来期間中)センターは無休で、開館時間も18時30分まで延長します。 	

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
4月18日(金)	10:00～11:30	美 唄 警 察 署
	12:00～13:00	消 防 本 部

📋 運転免許更新時講習

と き	優良講習 (30分)	一般講習 (1時間)	初回講習 (2時間)	違反講習 (2時間)
4月9日(水)	16:30～		14:00～	
4月16日(水)		14:00～		
4月25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 4月24日(木) 10時～正午

ところ 市役所2階市長応接室

※21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

📅 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	9日 (水) 23日
	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	今月は実施しません	
B2	東 小 学 校	14:00～15:00	10日 (木) 24日
C	中 央 小 学 校	14:00～15:00	11日 (金) 25日
D	障害者支援施設パシオ	10:10～10:50	2日 (水) 16日
	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。

行政相談 (4月8日(火) 13:00～14:30)

問い合わせはまちのPR係 ☎63-0113 へ

法律相談 (4月9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 (4月11日(金) 13:00～15:00)

問い合わせはまちのPR係 ☎63-0113 へ

こころの健康相談 (4月17日(木) 13:00～15:00)

専門の精神科医や保健師が相談に応じます。相談週の月曜日正午までに岩見沢保健所 ☎20-0122 へ

救急診療窓口

市立美唄病院

西2北1

☎63-4171



🏊 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
6 (日)	専用		
12日(土)・19日(土)は全日専用使用です			
13 (日)	専用	専用	
20 (日)	専用	専用	

格技室			
日	9:00 12:00	13:00 17:00	18:00 21:00
6 (日)	専用		

※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。問い合わせは総合体育館 ☎62-6500 へ。

※4月30日(水)は、祝日の翌日のため、休館日です。

サブ・アリーナ			
日	9:00 12:00	13:00 17:00	18:00 21:00
6 (日)	専用		
12日(土)・19日(土)は全日専用使用です			
13 (日)	専用	専用	
20 (日)	専用	専用	
23 (水)		専用 (16時～)	専用 (～19時)
26 (土)	専用		

トレーニング室			
日	9:00 12:00	13:00 17:00	18:00 21:00
6 (日)	専用		



▲総合体育館
ホームページ



美唄市食生活改善推進協議会

健康づくりレシピ

ごま豆乳豚汁

今月は朝に食べてほしいタンパク質豊富なスープを紹介。ご飯やパンなどの主食と一緒に食べると完全栄養食になります。

豚肉を卵やサケ、タラ、すり身団子、豆腐、鶏手羽元などに
変えてもいいですね。

1人分
エネルギー236cal
たんぱく質14.3g
塩分1.9g



●材 料 (1個分)

豚こま切れ肉…80g
大根……………100g
ニンジン…………40g
ごぼう…………40g
生しいたけ……50g
万能ねぎ…………2本
だし汁…………300ml
豆乳 (成分無調整) …100ml
みそ……………大さじ1.5
白すりごま…………大さじ4

●作り方

- ①大根とニンジンはいちょう切り、しいたけはスライス、ごぼうは斜め薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、大根、ニンジン、ごぼうを入れ中火にかける。大根が透き通ったら豚肉をほぐしながら入れる。
- ③アクを取り除き、豚肉に火が通ったら、しいたけを加えてふたをし、弱火で5分煮る。
- ④豆乳、白すりごまを加え、沸騰直前で火を止めて、みそを溶き入れる。器に盛り、刻んだ万能ねぎを散らして完成。お好みで七味唐辛子を振って召し上がれ。