

2025 5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

	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	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		1 (木) ラジオ体操 役 (6：30～、11 月 30 日まで) び〜助健康体操 体 毎週木曜日 (22 日を除く) 10：00～11：00	2 (金)	3 (土) アルテグリーン会 毎週土曜日、 8：30～10：00 (雨天中止) アルテ定時ガイド ツアー 毎週土曜日、 10：00～
4 (日) 旧東明駅舎開館日 旧東明駅舎 (9：00～13：00)	5 (月) 図書館休館日 図 美唄ブラックダイ ヤモンズホーム開 幕戦 球 (12：00～)	6 (火) 図書館休館日 図 全道 10 店舗 焼き 菓子大集合 今西農園内 (10：00～16：00)	7 (水) 公民館桜井邸分館 開館日 公民館桜井邸分館 (10：00～15：00、 10 月 26 日までの 毎週水・日曜日)	8 (木) 看護の日記念行事 北海道せき損センター (29 日まで) 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) Tocatone 春を呼ぶラテ ンの風 ライトワーク演劇倉庫 (19：00～)	9 (金) びばいすこやか ウォーキング 旭公園 (9：30～) 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	10 (土) こころを彫る授業 ア (10：00～16：00) おはなしの会 図 (10：30～)
11 (日) こころを彫る授業 ア (10：00～16：00)	12 (月) 図書館休館日 図 水の広場清掃日 ア 夜間納税窓口 役 (17：15～20： 00、16 日まで)	13 (火) 水の広場清掃日 ア 市立美唄病院看護 の日イベント 市立美唄病院 2 階 (9：00～13：00)	14 (水) 法律相談(予約制) (裏面参照) 福	15 (木) くりの木サロン 東明西福祉会館 (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) なつかしの映画上映会 郷 (14：00～)	16 (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) 南美唄サロン 南美唄コミュニティ センター (10：00～12：00)	17 (土) のんびり観察会 宮 (8：00～9：00) おはなしの会 図 (10：30～) 家族の集い 福 (13：30～)
18 (日)	19 (月) 図書館休館日 図 峰延サロン 峰延福祉会館 (9：30～11：30)	20 (火) いなほ会 北福祉会館 (10：00～12：00)	21 (水)	22 (木) 認知機能検査 美唄警察署 (10：00～) 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	23 (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～) 心の健康相談 (予約制)(裏面参照) 福	24 (土)
25 (日) はみんぐ休日開館日 子 (10：00～16：30) 唄とお話の集い No.14 郷 (13：30～15：30)	26 (月) 図書館休館日 図 水の広場清掃日 ア	27 (火) 水の広場清掃日 ア	28 (水)	29 (木) くりの木サロン 東明西福祉会館 (10：00～12：00)	30 (金)	31 (土) 図書館休館日 図 富沢勉似顔絵展 私のまわりの人々 ア (6 月 8 日まで) 竹内真二書展 ア (6 月 8 日まで) 美唄駐屯地創立記念 行事 美唄駐屯地 (9：00～14：00)

- ・5 月は固定資産税(第 1 期)、軽自動車税(全期)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
5月18日(日)	9:30~12:30	コープさっぽろ びばい店
	14:00~16:00	

🦷 連休当番歯科医院 (診療時間9:00~13:00)

5月6日(休)
工藤歯科・矯正歯科医院

🚗 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)
5月9日(金)	16:30~		14:00~	
5月16日(金)		14:00~		
5月28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 5月22日(木) 17時~19時

ところ 市役所2階市長応接室

※19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
	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。

人権・心配ごと相談 (5月9日(金) 13:00~15:00)

問い合わせはまちのPR係 ☎63-0113 へ

法律相談 (5月14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 (5月23日(金) 14:00~16:00)

相談日の2日前までに社会福祉協議会 ☎62-0770 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	13:00	18:00
時	12:00	17:00	21:00
21日(水)・22日(木)は全日専用使用です			
23(金)	専用		

格技室			
日	9:00 }	13:00 }	18:00 }
時	12:00	17:00	21:00
11 (日)	専用 (11時～16時)		
21日(水)・22日(木)は全日専用使用です			
23 (金)	専用		

サブ・アリーナ			
日	9:00 }	13:00 }	18:00 }
時	12:00	17:00	21:00
3 (土)	専用		
21日(水)・22日(木)は全日専用使用です			
23 (金)	専用		
25 (日)	専用		

トレーニング室			
日	9:00	13:00	18:00
時	12:00	17:00	21:00
21日(水)・22日(木)は全日専用使用です			
23(金)	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のでご承知願います。問い合わせは総合体育館 ☎62-6500 へ。

※5月5日(祝)は、祝日の翌日のため、休館日です。



▲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

春野菜のライスペーパーピザ

今月は旬のアスパラガスを使ったレシピの紹介。骨を強く、丈夫にするカルシウムやビタミンD、ビタミンKを多く含む食材を使っています。

●材 料 (1個分)

ライスペーパー……………1枚
ベーコン……………1枚
アスパラガス……………10g
まいたけ……………10g
卵……………1個
しらす干し(半乾燥) ……大さじ1/2
ピザ用チーズ……………20g
油……………小さじ1/2

きのこ類や卵等のビタミンDは、カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高めます。アスパラガスのビタミンKは、カルシウムを骨に取り込み、骨を強くします。



1人分
エネルギー236cal
たんぱく質14.3g
塩分1.9g

●作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切り、アスパラガスは斜め薄切り、まいたけは細かく刻む。
- ②卵を溶き、しらす干し、ピザ用チーズ、まいたけ、アスパラガスを入れて混ぜる。
- ③フライパンに油とベーコンを入れ、カリカリになるまで炒めたら小皿に取り出す。
- ④フライパンに残った油をふき取り、ライスペーパーを1枚乗せ、中火にかける。
- ⑤ライスペーパーの端が丸まってきたら②のをせて広げ、その上に③を散らして中火で焼く。
- ⑥卵が固まってきたらフライ返しを使って半分に折りたたみ、押さえながらカリッとするまで焼いたら、フライパンから取り出し、食べやすい大きさに切る。お好みでピザソースやオーロラソースなどをつけて召し上がれ。