

4月の便利帳

■各種相談業務は、当該施設の開館日のみに実施します■

【市の人口】 市民課 ☎ 36-7194

平成 25 年 2 月末現在
 総人口：101,927 人 (- 61)
 ④ 49,969 人 (- 14) ⑤ 51,958 人 (- 47)
 世帯数：35,935 世帯 (+ 12)
 ※ 外国人を含む。() 内の数値は前月比

【市内の交通事故状況】 市民安心課 ☎ 36-7144

平成 25 年 2 月末現在 人身事故：121 件 (-6 件)
 死者：3 人 (+2 人) 負傷者：169 人 (-7 人)
 ※ () 内の数値は前年・同月比

【愛の献血】 福祉課 ☎ 36-7158

| | | |
|---------|----------------------|---------|
| 9 日(火) | 午後 3 時 15 分～4 時 15 分 | 金谷庁舎駐車場 |
| 23 日(火) | 午後 1 時 30 分～4 時 | 市役所駐車場 |

【納税】納期限▷4月1日(月)

後期高齢者医療保険料 (第八期)

【市民無料相談】 市民安心課市民相談係 ☎ 36-7153
 ところ/プラザおおるり市民相談室

| | | |
|-------------------|------------------------|---------------------------|
| 一般相談 (相続など) | 月～金曜日 | 9:00～12:00 13:00～16:00 |
| 消費生活相談 | 月～金曜日 | 9:00～12:00 13:00～16:00 |
| 弁護士一般相談 (要事前相談) | 3 日(水)・10 日(水) | 13:30～15:30 |
| 司法書士相談 | 17 日(水) | 13:30～15:30 |
| 交通事故弁護士相談 (要事前相談) | 24 日(水) | 13:30～15:30 |
| 行政相談委員相談 | 17 日(水) | 13:30～16:00 |
| 人権擁護委員相談 | 3 日(水)・10 日(水)・24 日(水) | 13:30～16:00 |
| 税理士相談 | 8 日(月) | 13:30～15:30 |
| 社会保険労務士相談 (労働関係) | 11 日(木) | 13:30～16:00 |
| 宅建相談 | 18 日(木) | 13:30～15:30 |
| 土地家屋調査士相談 | 25 日(木) | 13:30～15:30 |

【高齢者相談】 ④・ところ/各高齢者あんしんセンター
 ※ 高齢者あんしんセンターは、地域包括支援センターの愛称です。

| | | |
|--|-------|------------|
| とき | 月～金曜日 | 8:30～17:00 |
| 高齢者あんしんセンター中央 (第二中学校区) 保健福祉センター「はなみずき」内 ☎ 34-3240 | | |
| 高齢者あんしんセンター第一・北 老人保健施設「アポロン」内 ☎ 33-0882 | | |
| 高齢者あんしんセンター六合 六合公民館「ロクティ」内 ☎ 32-9699 | | |
| 高齢者あんしんセンター初倉 初倉地域総合センター「くらら」内 ☎ 30-0617 | | |
| 高齢者あんしんセンター金谷 金谷北地域交流センター内 ☎ 45-5610 | | |
| 高齢者あんしんセンター川根 市役所川根支所内 ☎ 58-0321 | | |

【内職】 商工課 ☎ 36-7166
 ところ/市役所商工課 (本庁 2 階)

| | | |
|-------------------|---------|---------------------------|
| 内職相談 (雇用に関する情報提供) | 毎週月・木曜日 | 9:00～12:00 13:00～16:00 |
|-------------------|---------|---------------------------|

【障害】 福祉課 ☎ 36-7270 (専用電話)
 ところ/市役所障害相談窓口

| | | |
|------|-------|------------|
| 障害相談 | 月～金曜日 | 8:30～17:15 |
|------|-------|------------|



【4月の運行日】
 とき/6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)・29日(月祝)・30日(火)
 乗車料金/1乗車100円(小学生以上)
 ※小学生未満は、成人の同乗(有料)が必要です。

【4月のミニ鉄道愛好家開放日】
 とき/7日(日) 軌道利用料金/1日1,000円
【共通】 時間/午前10時～午後5時
 (正午～午後1時を除く) ※雨天中止



【4月の予定】 ●コース開放日
 とき/21日(日) 午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
 ところ/ローズアリーナ 研修室 (1階)
 コース利用料/無料 申し込み/不要
 ※レンタルマシン有り (1台100円)

【水道修担当番店】
 ※ご自宅の給水地区をご確認の上、お問い合わせください。

| とき | 業者名 (住所) | 電話番号 |
|----------------------------------|-----------------|---------|
| 島田市水道課 ☎ 35-2107 (給水区域が島田地区の人) | | |
| 6 日(土) | 有佐藤設備 (御飯屋町) | 36-2200 |
| 7 日(日) | 有常盤商会 (宝来町) | 37-2722 |
| 13 日(土) | 牛尾設備 (旭二丁目) | 36-2435 |
| 14 日(日) | 株五光設備 (野田) | 35-0519 |
| 20 日(土) | P・S工業 (三ッ合町) | 37-3157 |
| 21 日(日) | 有園田設備 (東光寺) | 36-1407 |
| 27 日(土) | 有片岡設備 (向谷元町) | 36-3450 |
| 28 日(日) | 有秋山設備工業 (中溝町) | 37-2719 |
| 29 日(月祝) | 朝日設備(株) (稻荷三丁目) | 36-2816 |
| 大井上水道企業団 ☎ 46-4130 (給水区域が金谷地区の人) | | |
| 3/31 日(日)～4/6 日(土) | 有北榛設備 (島) | 46-1531 |
| 7 日(日)～13 日(土) | 森下商事(株) (金谷栄町) | 46-2121 |
| 14 日(日)～20 日(土) | 有カワムラ (牛尾) | 46-2735 |
| 21 日(日)～27 日(土) | 田代配管工業所 (金谷天王町) | 45-4064 |
| 28 日(日)～5/2 日(木) | 有牧野設備 (金谷栄町) | 46-2618 |
| 川根支所 ☎ 53-4583 (給水区域が川根地区の人) | | |

【高齢者ふれあい事業】 健康づくり課 ☎ 34-3281
 ところ/保健福祉センター「はなみずき」内
 ふれあいセンター (2階)

| とき | 教室名 |
|---------|--|
| 1 日(月) | 午前 10 時～正午 みんなで楽しく歌いませんか |
| 2 日(火) | 午後 1 時～3 時 30 分 大正琴を楽しみましょう |
| 4 日(木) | 午前 10 時～午後 3 時 ビーズ細工で楽しむおしゃれ(※) |
| 5 日(金) | 午前 10 時～午後 3 時 手芸の日、何を作るかお楽しみ(※) |
| 10 日(水) | 午前 10 時～正午 絵手紙を描こう |
| 11 日(木) | 午前 10 時～正午 楽しく遊んで若返り |
| 12 日(金) | 午前 10 時～午後 3 時 手芸の日、何を作るかお楽しみ(※) |
| 16 日(火) | 午前 9 時 30 分～正午 楽しい食生活(☆) |
| 16 日(火) | 午前 10 時～正午 美しい「詩歌」を吟じて健康づくり |
| 16 日(火) | 午後 1 時～3 時 30 分 大正琴を楽しみましょう |
| 17 日(水) | 午前 10 時～午後 3 時 ビーズ細工で楽しむおしゃれ(※) |
| 18 日(木) | 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 作って解いて、生きいきパズル |
| 19 日(金) | 午前 10 時～午後 3 時 手芸の日、何を作るかお楽しみ(※) |
| 24 日(水) | 午前 10 時～午後 3 時 手芸の日、何を作るかお楽しみ(※) |
| 25 日(木) | 午後 1 時～3 時 健康は足の裏から |
| 26 日(金) | 午前 10 時～午後 3 時 手芸の日、何を作るかお楽しみ(※) |

(※) 必要なものを持参 (☆) 要予約 (※) 新規要申込

ニンジンの洋風白和え
 (1人前 43 kcal)

— 材料(4人分) —

| | | |
|-----------------|------|---|
| ニンジン | 中1本 | ①②をなめらかになるまで混ぜて、豆腐ソースを作る。 |
| しょうゆ | 大さじ1 | ②ニンジンは、千切りにして、さっと茹でて、ざるにあげた後、ボールに入れてしょうゆ大さじ1をふっておく。 |
| 絹ごし豆腐 (水切りしたもの) | 1/3丁 | ③①と②を和えて器に盛る。 |
| ④ クリームコーン (缶) | 80g | |
| 塩、コショウ | 適宜 | |

提供：食推グループ さざんか