

ミス・パレンティンの 今週の星占い

2月27日～3月5日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座 3.21～4.19

自分の弱さやコンプレックスと向き合うことがテーマとなります。心の奥にある悲しみや疲れを癒すことが大切です。

★ハーブティー
★アメジスト色

おうし座 4.20～5.20

さまざまな人との交流が活発になります。少数派でも自分独自の考えを貫き自分を表現することで運気も開けます。

★反骨精神
★ターコイズブルー

ふたご座 5.21～6.21

社会的な場で注目されたり認められるチャンスに恵まれます。より大きな目標にチャレンジすることで未来が開けます。

★スーツ
★ブラック

かに座 6.22～7.22

さまざまな情報を得て学びへの興味や意欲が湧く時期です。いつもより少し遠くに出かけることでワクワクする体験ができます。

★旅・ドライブ
★スカイブルー

しし座 7.23～8.22

経済面で金銭の出入りが多くなりそうです。一度決定したプランが変更になることもありそうです。臨機応変に対応しましょう。

★新しい財布
★ゴールド

おとめ座 8.23～9.22

人間関係での緊張や衝突が予想されます。疎遠になっていた人との再会もありそうです。直感を大切に行動してください。

★インスピレーション
★白

てんびん座 9.23～10.23

義務や責任を考え直す時期です。自分には無理なことを手放し、心の中を整理することで、次に進めます。

★掃除・片づけ
★ミントグリーン

さそり座 10.24～11.22

人気運が高まります。あなたの特技や長所を表現するチャンスに恵まれます。愛情面でも関係が深まる時です。

★音楽・アート
★ピンク

いて座 11.23～12.21

家族や身近な人の抱えていた問題と向き合う出来事がありそうです。過去の問題を解決することで前に進めます。

★和解・許す心
★ブラウン

やぎ座 12.22～1.19

しばらく疎遠になっていた人とのご縁が復活したり懐かしい人との再会があります。良いメッセージを受け取ることができます。

★手紙・SNS
★マスカットグリーン

みずがめ座 1.20～2.18

経済面で前向きな動きがありそうです。身内の片づけを手伝ったり持ち物を整理することで運気もアップします。

★リサイクルショップ
★インディゴブルー

うお座 2.19～3.20

自分自身の中の心を整理しブラッシュアップすることで前に進める時です。人との交渉なども前向きに進みます。

★イメージチェンジ
★桃色



第6回開催時の様子

第7回 ちとせdeコレクション 作品募集

募集期間 令和8年3月2日(月)～3月31日(火)

応募対象 千歳市内にお住まいの方はどなたでも(他市の方との共同制作可)

応募方法 電話またはホームページからご応募ください(期間前の応募はできません)

展示会場 千歳市民ギャラリー(千歳市千代田町5丁目7番地の1) 期間: 令和8年5月21日(木)～23日(土)

応募規定

- ・令和7年10月～令和8年3月までに取り組んだ作品、作品ジャンルは問いません。
- ・作品数はひとり5点まで(小さな作品は台紙や額に固定されていれば、1作品とみなします)
- ・一辺が2mを越えるものは事前にご相談ください。
- ・原則、ご自身で会場に搬入できるものに限りです。
- ・落下・倒壊のおそれがある、怪我をさせるおそれがあると主催者が判断したものは展示できません。
- ・その他、主催者の判断で展示をお断りする場合がございます。

※展示作品はご自由に写真撮影できます。

詳細はHPをご確認いただくか
下記までお問い合わせください

第7回 ちとコレ

ホームページはこちらから▶



千歳市介護予防センター
千歳市東雲町1丁目11番地しあわせサポートセンター内

TEL 0123-23-0012
FAX 0123-23-0022

道文教大のしあわせレシピ

冬を健やかに乗り切る養生レシピ編

先日、2022年に本学と連携協定を締結した恵庭ライオンズクラブの例会にて、「冬の養生」をテーマに講義をさせていただきました。今回は、その際にご紹介した恵庭・余湖農園産の「キク芋」を使った一皿です。体を内側から整える養生レシピで、健やかに春を迎えましょう。

美味監修

人間科学部
健康栄養学科教授
山森 栄美



キク芋の卵豆腐 そぼろ餡かけ

材料(4人分)

- ・キク芋 …………… 120g
- ・出汁(昆布・カツオ出汁) 200～250g
- ・酒 …………… 小さじ1
- A 〔・みりん …………… 小さじ1
- ・うすくち醤油 …… 小さじ1
- ・塩 …………… 少々
- ・卵 …………… 3個
- B 〔出汁(カツオ出汁) … 165g
- ・塩 …………… 少々
- ・うすくち醤油 …… 小さじ1/3
- そぼろ餡
- ・鶏ひき肉 …………… 50g
- ・酒 …………… 大さじ1
- C 〔出汁(昆布・カツオ出汁) … 150g
- ・うすくち醤油 …… 大さじ1
- ・みりん …………… 小さじ1
- ・片栗粉 …………… 大さじ1
- ・水 …………… 15g
- ・ショウガ(絞り汁) …… 5g
- ・小ネギ …………… 2g



●1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
115kcal	7.1g	5.0g	8.8g	1.3g

【つくりかた】

- ①キク芋は皮をむいて食べやすい大きさに切って軽く下ゆでし、(A)の地に入れて煮含める。
- ②卵を溶きほぐし、(B)を合わせて濾す。
- ③①の汁気を切り、流し缶に入れ、②の卵液を流して蒸し器に入れ、85～90℃を保ちながら15分ほど蒸し固める。
- ④鶏ひき肉と酒を鍋に入れて炒りつけ、(C)を加えて味を整える。水溶性片栗粉でとろみをつけ、ショウガの絞り汁を加える。
- ⑤③を切りだして器に盛り、④のそぼろ餡をかけ、小口切りにした小ネギをのせる。

ポイント

キク芋の「イヌリン」は温湯に溶けやすく、加熱することで均一に分散する性質があります。この特性を活かし、キク芋の栄養を活かしつつ、なめらかな口当たり仕上げています。



名前 てぼ
麺を茹でたり湯切りする際に使用するU字型の網。ラーメン屋、うどん屋で見かけたことがない。

自衛官という選択

ご存知ですか? 100種類を超える自衛隊には 100種類 職種があります
きっとあなたに合った仕事が見つかるはず!!

採用試験の内容は? どんな資格が取れるの?
採用試験はいつあるの? お給料とボーナスはどのくらい?
採用時に体力テストはあるの? 自衛隊の高校があるってホント?
女性隊員のヘアースタイルについて聞きたい! 休日はどのくらいあるの?
宇宙の部隊があるってホント? 戦闘機のパイロットになるには?
食事が無料ってほんとう? 戦闘機の操縦できる? 女性も戦車を操縦できる?
オフの日は何をしているの? 女性も戦車を操縦できる?

どんな質問にもお答えするもこ。いつでもお気軽にお問い合わせお待ち!!

札幌地方協力本部キャラクター「モコ」

マチの自衛隊相談窓口 千歳地域事務所

自衛官等採用試験のお知らせ

※自衛官になるにはこのほかにも様々な採用の種類があります

種目	試験日	受付期間	応募資格
第1回 一般曹候補生 (男女・陸海空要員)	1次試験 令和8年5月16日(土)～ 令和8年5月24日(日) (いずれか1日) 2次試験 令和8年6月13日(土)～ 令和8年6月28日(日) (いずれか1日)	令和8年3月1日(日)～ 令和8年5月7日(木)	18歳以上 33歳未満の男女

陸・海・空 自衛官募集 お気軽にお問い合わせください
千歳地域事務所 千歳市錦町4丁目33
TEL:0123-23-2642 札幌地本HP