

ミス・バレンタインの 今週の星占い

11月1日～11月7日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座 3.21～4.19

人の気持ちに敏感になります。心がときめく人との出会いがあります。あなたの愛や情熱を与えることができる時です。

★インスピレーション
★ピンク

おうし座 4.20～5.20

身近な人間関係を深めるために、いつもより深く話し合ったり交渉していくことが求められます。居場所や住居の変化も予想されます。

★契約・交渉
★パンプキンイエロー

ふたご座 5.21～6.21

とても忙しくなりそうです。仕事と休日の切り替えが求められています。オフの日はいつもより少し遠くに出かけるとリフレッシュできます。

★小旅行・ドライブ
★モスグリーン

かに座 6.22～7.22

あなたの中のクリエイティブな才能を表現するチャンスに恵まれます。特技を生かし、それらが仕事や収入になる出来事がありそうです。

★お祭り・イベント
★ゴールド

しし座 7.23～8.22

とても忙しい時間の中でもリラックスする時間を大切にしましょう。自分自身の立てた目標に努力することで運気も開けます。

★ハーブティ
★カモミールイエロー

おとめ座 8.23～9.22

身近な人の変化に寄り添いサポートすることであなたの長所を発揮できます。気になる場所を訪ねると嬉しい出会いがあります。

★寄り道・散歩
★栗色

てんびん座 9.23～10.23

いつも頑張っている自分自身にご褒美をあげてください。冬物の洋服を新調したり、欲しいものを入手できる時です。

★ショッピング
★ミルクホワイト

さそり座 10.24～11.22

自分の直感を信じて行動することで予想以上の幸運を受け取ることができます。あなたの眠っている可能性が開けます。

★行動力
★ボルドー

いて座 11.23～12.21

過去にあきらめていたことに再チャレンジするチャンスが与えられます。苦手なことに粘り強く挑戦することで未来が開けます。

★勇気
★ターコイズブルー

やぎ座 12.22～1.19

一人ではできないことも周囲の人達と力を合わせることで達成できる時です。自分の弱さを受け入れ他者に力を借りることが大切です。

★友情
★ラベンダー色

みずがめ座 1.20～2.18

周囲から期待されたり、注目される場面が増えます。相手と本音で語り合うことで、良い関係が築ける時です。

★真剣勝負
★赤

うお座 2.19～3.20

何かと忙しくなります。忙しい中でも自分自身を労わる時間を大切にしましょう。心や体をリラックスさせることが大切です。

★アロマグッズ
★ミントグリーン

千歳市からのお知らせ

①健康保険証の利用登録について

今年の12月2日から、現行の健康保険証は発行されなくなります。マイナンバーカードをお持ちの方は、医療機関等を受診の際に健康保険証として利用することができます。マイナンバーカードを健康保険証として利用する場合は、事前に利用登録が必要です。利用登録は、次の3つのいずれかで行うことができます。

- ①医療機関・薬局の受付に設置されているカードリーダー
(設置のない医療機関等もあります)
- ②スマートフォン・タブレットのアプリ『マイナポータル』
- ③セブン銀行ATM



なお、千歳市役所のマイナンバー担当窓口でも利用登録のサポートや、マイナンバーカードの申請受付を行っておりますので、お気軽にお越しください。
※郵便局では利用登録のサポートは行っていません。

●マイナ保険証利用のメリット

- ・本人の同意のもと、医師・薬剤師と特定診察・薬剤情報などが共有でき、より良い医療が可能に!
- ・手続きをしなくても、高額療養費の限度額を超える自己負担の支払いが不要に!

②マイナンバーカード作成手続きの受付

予約不要 千歳市民限定 顔写真撮影無料 手続き15分程度

千歳市内5か所の郵便局でマイナンバーカードの作成手続きができます。



- ①千歳長都駅前郵便局 (千歳市長都駅前2-7-10)
- ②千歳自由ヶ丘郵便局 (千歳市自由ヶ丘3-3-2)
- ③千歳東郊郵便局 (千歳市東郊2-7-17)
- ④千歳梅ヶ丘郵便局 (千歳市梅ヶ丘2-1-17)
- ⑤千歳白樺郵便局 (千歳市白樺2-4-7)

●申請時に必要なものは特にありません

- ・個人番号カード交付申請書をお持ちの方はご持参いただくと、スムーズにお手続きができます。
- ・本人の代理で来られる場合は、本人の顔写真(6ヶ月以内に撮影した正面・無帽・無背景で縦4.5cm、横3.5cmの証明写真)をお持ちください。

※マイナンバーカードの作成以外の手続き(カードの受領・電子証明書の更新・住所等変更・暗証番号初期化・一時停止解除等)は郵便局では行えません。
※マイナンバーカードは、後日、市役所での受け取りとなります。

お問合せ 千歳市 市民環境部 主幹(個人番号カード担当) TEL:0123-24-0127(直通)

第34回

アイル通信

～SDG's すべての人に健康と福祉を～
「あすなろカレッジ秋の体験学習」



週1回、開催される「あすなろカレッジ」は、小中学生合わせて現在13名です。この事業は恵庭市の委託事業で、子ども達に学習と温かい家庭料理を食べてもらう活動をしています。



年1回、スタッフと子ども達の家族同伴で「体験学習」に出かけます。今年の計画は、新しくなった「新札幌青少年科学館」と北広島「クボタ・アグリ・フロント」です。

青少年科学館は、「見て、触れて、考える」がモットーで、あすなろ一番人気はプラネタリウムでした。

“食と農業”の未来を志向する「クボタ・アグリ・フロント」では、5人一組のチームがシミュレーションゲーム形式で未来の農業を考えました。「ジャガイモ・イチゴ・米」の中から出題され、農業経営者として日本の農業をどのように世界に発信できるかなど、子ども達から様々なアイデアが生まれてくるので、スタッフとしては、この子たちが頼もしく、将来がとても楽しみになりました。机上の学習では学べない貴重な体験ができたのではないのでしょうか。

レストランでは、水耕栽培のレタスやアスパラ・トマトなどを使ったこだわりの食事。特に、“カボチャ・ポタージュ”にはみんな大満足。夢が大きく膨らんだ一日になったことでしょう。

この企画を含め、日頃、子ども達のために色々な食材や募金などで、ご支援をいただいている方々には、心より感謝申し上げます。

えにわ市民プラザ・アイル理事 西嶋みち子(あすなろカレッジ担当)

プロフィール NPO法人えにわ市民プラザ・アイル

アイル(通称)は、2007(平成19)年2月に、恵庭市内で市民活動をしている有志が集まって設立した団体です。現在、①市民の行き場所・居場所・交流の場づくり事業、②介護保険対象外の市民の困りごと解決事業、③子どもたちの生活習慣・学習支援事業を実施しています。このコラムではアイルの事業を通して感じた事、考えた事を皆様にお伝えしたいと思います。

キューちゃんの



11月1日は「灯台記念日」

海上保安庁が1949(昭和24)年に制定。1869(明治元)年のこの日、神奈川県横須賀市に日本初の洋式灯台である「観音崎灯台」が起工されたんだって。



今日は何の日?

ちゃんとdeチャット

秋の夜長にじっくりと聴きたいクラシック曲は?

◆ドビュッシーのゆったりした曲 (K・Yさん 31歳 男性)



「月の光」とかでしょうか? 秋の夜長にピッタリですね～

◆月光 (M・Nさん 70歳 男性)



こちらはベートーヴェンですね 秋はお月様がきれいですね～

◆バッハ G線上のアリア 有名曲しか知らず。。。(R・Tさん 35歳 女性)



確かに有名ですね～ きっと誰もが知っているはず!

◆交響曲 (T・Kさん 54歳 男性)



迫力がありますね! 弦楽四重奏も良いなあ・・・などと思ってしまうのは歳のせいでしょうか・・・

玉藤の年越しオードブル

全16品 4人前 8,000円(税込8,640円) 12月31日(火)限定

ご予約は0123-68-1010

ご予約特典 | 玉藤金券2,000円分進呈

①熟成れいかつ ②海老フライ ③トリプルベリー大福 ④やみつき手羽先 ⑤ミニチーズドッグ ⑥さつまいも甘藷煮 ⑦海老のチリソース ⑧豚バラ炙り焼 ⑨有田ポイルエビ ⑩パジルをチーズソース ⑪かぼちゃのチーズ伊達巻 ⑫野菜あんこの焼きそば ⑬ホワイトフランス ⑭やみつきごぼうの唐揚げ ⑮居酒屋風シューマイ ⑯コロコロ炒肝焼

クリスマスセット

2人前 2,500円(税込2,700円)

お渡し期間 12月24日(水) 25日(木)

※海老フライ2本
※熟成れいかつ2個
※ローストック2本



ご予約特典 | 玉藤金券1,000円分進呈

TEL 0123-68-1010 千歳市錦町3丁目5-4 11:00～21:00(LO20:45) Pあり

※写真はイメージのため実際のサイズとは異なります。 ■12/31 予約オードブル受け渡しのみ ■1/1～1/3 お休み ■1/4～通常営業

玉藤で良い年の瀬を

