

ちゃんとdeチャット

もう冬だけど

秋に必ず食べる食材と、それによく合う飲み物の組み合わせを教えてください

◆舞茸の天ぷらとビール

(K.Tさん 31歳 男性)



舞茸は天ぷらが一番おいしいと、私も思いますよ～。サクッ!ゴクゴク!フハ～!

◆栗を食べます♪栗ご飯やモンブラン!栗ご飯にはお味噌汁、モンブランには私は牛乳です(◡_◡)♡

(Y.Iさん 41歳 女性)



甘くてほくほくしてサイコー!栗ご飯の程良い塩気のあるご飯も好きです。

◆秋鮭、じゃがいも、秋刀魚などの食材にもまずはビールで!

(Y.Tさん 60歳 男性)



全部大好きです!まずはビールで!大賛成です!

◆串のお団子、暖かいほうじ茶

(K.Kさん 36歳 女性)



なんだかほっとしますね～。どの味が好きですか?わたしは断然「ゴマ」です!

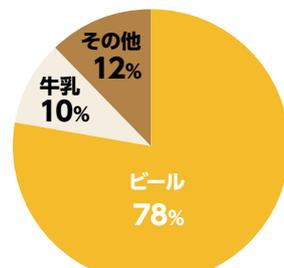
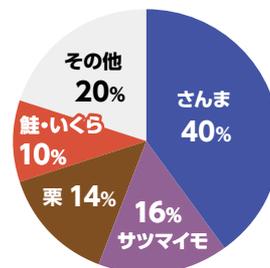
◆モンブランとパンプキンスープ。甘さと塩気で、ずっとケーキバイキングを食べ続けられます。

(T.Kさん 50歳 男性)



エンドレス秋の味覚!ケーキバイキングの最高記録は何個でしょうか??気になる…。

全体ではこのような結果になりました



食材	
さんま	40%
さつまいも	16%
栗	14%
鮭・いくら	10%
その他	20%

飲み物	
ビール	78%
牛乳	10%
その他	12%



恵庭市からのお知らせ

1月11日

レバンガ北海道×恵庭市連携協定事業



対象 恵庭市在住の方
とき 令和7年1月11日(土)15時5分～
ところ 北海きたえーる(札幌市豊平区豊平5条11丁目1-1)
対戦相手 京都ハンナリーズ
申込期限 12月20日(金)23時59分まで
定員 最大400名(抽選)
対象席種 スタンドA指定席、スタンドB指定席、スタンドC自由席のいずれかになります。申込時に席種はご指定いただけません。
申込方法 二次元コードを読み取り、応募フォームにて必要事項を入力(1回の応募につき4名まで)

【当選について】
当選者にも、12月23日～27日の間にご連絡いたします。

※お電話やメールなど、当落結果に関するお問合せは回答できかねます。

※当選された方へ後日お申込み専用のURLをお送りいたします。詳細はLINEメッセージにてお送りいたします。期間中にブロックすると対象外となります。チケットのお申込みにはB.LEAGUE会員IDの登録が必要です。(登録無料)

お申込みはこちら



問合せ レバンガ北海道 電話011-555-9090

千歳市市民健康課市民健康係からのお知らせ

有効期限が迫っています!

がん検診・肝炎ウイルス検診無料クーポン券

千歳市では、子宮頸がん、乳がん、肝炎ウイルス検診の無料クーポン券を、それぞれ対象の方に5月下旬に送付しています。無料クーポン券の有効期限は、令和7年3月31日までです。ご希望の方はお早めにお申込みください。(肝炎ウイルス検診は、3月5日が最終実施日です。)

子宮頸がん検診無料クーポン券対象者

■年齢:20歳【平成15(2003)年4月2日～平成16(2004)年4月1日】

乳がん検診無料クーポン券対象者

■年齢:40歳【昭和58(1983)年4月2日～昭和59(1984)年4月1日】

肝炎ウイルス検診無料クーポン券対象者

下表に定める年齢で、過去に肝炎ウイルス検診未利用者かつ現在、病院で肝炎ウイルスの治療や検査を行っていない方

- 年齢:40歳【昭和58(1983)年4月2日～昭和59(1984)年4月1日】
- 年齢:45歳【昭和53(1978)年4月2日～昭和54(1979)年4月1日】
- 年齢:50歳【昭和48(1973)年4月2日～昭和49(1974)年4月1日】
- 年齢:55歳【昭和43(1968)年4月2日～昭和44(1969)年4月1日】
- 年齢:60歳【昭和38(1963)年4月2日～昭和39(1964)年4月1日】
- 年齢:65歳【昭和33(1958)年4月2日～昭和34(1959)年4月1日】

千歳市では無料クーポン券以外にも、子宮・乳・胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診等を実施しています。市の検診を利用いただければ、自分で検診を受けるよりお安く検診が受けられます。ぜひ、ご利用ください。

無料クーポン券、各種検診等についてご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。

健診申込専用ダイヤル 電話0123-24-0617

担当 千歳市市民健康課市民健康係 電話0123-24-0364

生活情報紙

ちゃんと 折込・配布員募集

まずはお気軽にお電話ください。日時等都合に合わせて面接いたします。履歴書は不要です。

応募「ちゃんと編集部」 ☎0123-27-0911 (受付時間) 9:00～18:00 担当 菅・近江 (M) 株式会社メディアコム ■千歳市北斗4丁目13番20号

空いてる時間を有効利用 健康づくりをしながら お小遣い稼ぎ!! 出社不要!ご自分のペースでお仕事できます。



恵庭市募集地域

島松旭町2丁目	140部	黄金南2丁目	135部
島松東町1丁目	120部	黄金南3丁目	330部
島松東町2丁目	145部	北柏木町2丁目	240部
島松東町3丁目	180部	幸町1,2丁目	180部
島松東町4丁目	165部	美咲野1丁目	200部
島松仲町1丁目	120部	相生町4丁目	235部

千歳市募集地域

長都駅前4丁目	230部	信濃3丁目	230部
北光1丁目	125部	大和2丁目	160部
富丘1丁目	240部	桂木3丁目	155部
稲穂4丁目	135部	里美1,2,3丁目	210部
清流5丁目	200部	里美4,5丁目	180部
豊里5丁目	195部	文京3丁目	190部

報酬例:200部配布の場合

15,000円～22,000円くらい

さらに

1ヶ月休まず配ると 皆勤賞 がつきます!

仕事 「ちゃんと」のチラシ折込・配布 勤務 毎週木・金曜日(週1～2日のおシゴト) 資格 年齢不問

時間 5:00～18:00の間で 報酬 ●1部配布24ページで10.5円～ ●チラシ折込手当1枚につき0.8円以上 実働2～4時間くらい (4ページ増ごとに1円アップ) ※配布のお仕事は業務委託となります

