

千歳市からのお知らせ

2月1日～24日まで

# 2025 千歳・支笏湖 氷濤まつり

～氷の美術館～

厳寒の支笏湖の風土を活かした氷の祭典です。日本有数の透明度を誇る支笏湖の湖水を、スプリンクラーで骨組みに吹きかけ、大小さまざまな氷のオブジェを創りあげます。昼はナチュラルブルーに輝き、夜は色とりどりのライトに照らされ、幻想的な世界を演出します。



**と き** 令和7年2月1日(土)～24日(月・祝)  
10時～20時  
※ライトアップ 16時30分～20時  
**と ころ** 千歳市支笏湖温泉  
**入 場 料** 中学生以上1000円(小学生以下無料)

※土・日曜、祝日は道路が混雑しますので、時間に余裕を持ってご来場ください。  
※やむを得ず中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。

問合せ 支笏湖まつり実行委員会 電話 0123-23-8288

# 道文教大のしあわせレシピ

## 『スペインの家庭料理』編

北海道文教大学は、交流協定に基づく交換留学や私費留学への支援制度が充実しています。今回は、監修者のスペイン留学時代にお世話になったホームステイ先のママに教えていただいた家庭料理をご紹介します。

**美味監修**  
人間科学部  
健康栄養学科准教授  
**山森 栄美**



# Tortilla de patatas

(スペイン風オムレツ)



### 材料[4人分]

- ジャガイモ ..... 300g
- 卵 ..... 4個
- 玉ねぎ ..... 1/2個
- EVオリーブオイル ..... 1cup
- 塩 ..... 小さじ2/3
- こしょう ..... 少々

### ●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
213kcal	6.8g	14.5g	9.9g	1.2g

### 【つくりかた】

- ジャガイモは皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにしてペーパーで水分を取る。
- 玉ねぎは3mm幅の薄切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを入れて中火で加熱し、①②を加え、じゃがいもが柔らかくなったならザルにあげて油を切る。
- ボウルに卵を割り入れてフォークでかきまぜ、塩、こしょう、③を加えて混ぜる。
- ③の残り油から、大さじ1杯程の油をフライパンに入れて熱し、④を流し入れる。
- 木べらで外側から内側に大きく混ぜながら、片面を焼く。
- お皿をフライパンの上に置き、素早くオムレツをひっくり返し、反対側の面を焼く。
- 両面に焼き色がつき、中心部が固まったら完成。

### ポイント

じゃがいもと玉ねぎは、多めのオリーブオイルで「煮る」ようにじっくりと火を通すことで、卵と一体感が出来ます。フランスパンに挟み、スペインのサンドイッチ「ボカディージョ」として楽しんでみてください!!

## 教えて!フクロウ先生

アリはどんな高さから落としても生きている  
アリは質量が非常に軽く空気抵抗をかなり強く受け、時速20~30km程度が最高速度となります。さらに丈夫な外骨格を持っているため、この程度の衝撃ではびくともしません。



名前 **遮眼子(しゃがんし)**

視力検査の際に用いられる片目を覆う黒いスプーンのような器具。見えないからと言って勘で答えてはいけません。

いい色発信中! 写真のお店 **Kプラス** 他にも色々あります!

今の方あなたを  
素敵な思い出にします

撮影予約受付中  
**卒業式  
入学式**

デジタルプリント **L判1枚 (2日後仕上げ)**

**21円 (税込)**

★デジタルプリントは仕上がりを待たず!  
★あなたのお宅にも眠っていませんか?  
大切な写真。写真の修復・修正承ります。

「Kプラス」  
デジタルプリント(L判のみ)  
3日後仕上げ料金前払い  
**1枚20円 (税込)**

2025年2月28日まで有効  
写真修整、コピー、  
スタジオ撮影  
**10%OFF**  
(証明写真除く)

TEL 0120-23-1414 ●9:00-19:00(土・日・祝10:00-17:00)  
●FAX 0123-26-3830 ●千歳市幸町4丁目7-4 ミオソニーヨ3 1F(旧:鎌田フォト)  
●不定休(1/31 9:00-12:00 休み)

クリーニングの **エンバイアー**

ズボン (定価748円～) 定価より **30%OFF**  
スカート (定価748円～)

新規入会金 **無料!**  
(通常300円)

千歳・恵庭の全店舗でご利用いただけます

- ダイイチ千歳店(千歳市北信濃867-1)
- ちとせモール店(千歳市勇舞8丁目1-1)
- スーパーアークス千歳店(千歳市日の出1丁目1-66)
- ビッグハウス恵庭店(恵庭市本町210)
- 恵み野店(恵庭市恵み野西2丁目2-5 駅前ショッピングモール内)
- JOYWASH 恵庭恵み野店(恵庭市恵み野里美1丁目2-9)

ダイイチ千歳店限定企画  
平日限定 1,000円(税込)以上ご利用で  
(月曜～金曜) トイレットペーパー1個贈呈!

「エンバイアー 千歳支店」  
ズボン・スカートクリーニング 定価より(通常税込748円～) **30%OFF**  
新規入会金 (通常税込300円) **無料!**

【エンバイアー 千歳支店】●TEL 0123-24-2126 ●千歳市上長都1050-1  
●月～土曜日 8:30-17:00 ●日曜日・祝日定休  
※各店舗の営業時間・定休日は異なりますのでご確認ください。

2月 毎週 **土日祝** 開催!

**HAPPY BIRTHDAY**  
スズ夫くん!

みんなでお誕生日を  
お祝いしよう!

スズ夫くんがパークゾーンの  
ブルーチェインタウンの  
お誕生日を祝おう!

【所在地】新千歳空港ターミナルビル 連絡施設3F スマイルロード  
【休館日】年中無休 【お問い合わせ先】TEL.0123-46-3355  
【パークゾーン入場料金】一般 800円、中学・高校生 500円、  
3歳～小学生 400円(2歳以下無料)

ホームページ Instagram

営業時間  
パークゾーン 10:00～18:00 (最終入場17:30)  
ショップ 10:00～18:30  
カフェ 10:00～18:00 (L.O.17:00)

恵庭市 島松仲町

あこがれの  
三角屋根のお家で  
ナチュラルな暮らしを

平屋の **OPEN HOUSE**

Mamanのお家見学会

2/1 土・2 日 10:00-15:00

Map  
スーパーセンター 恵庭島松店  
島松駅  
島松郵便局  
柏木川  
ひがし公園  
セブンイレブン 島松島松支店

開催場所: 恵庭市島松仲町 2丁目9番1号

いしよの家 soleil home  
〒059-1261 苫小牧市ときわ町2丁目22-11  
Tel: 0144-67-4391 Fax: 0144-67-1976

WEBでかんたん! ご予約はこちらから