

ミス・バレンタインの今週の星占い

2月14日～2月20日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座 3.21～4.19

心の中に溜まっている悲しみや怒りを癒す時間が必要です。頑張り過ぎず、少し立ち止まることで見えてくるものがあります。

★懐かしい場所
★セピアブラウン

おうし座 4.20～5.20

立場や肩書きを越えて、さまざまな人と触れ合うことで協力し合える仲間を得られる時です。楽しい交流を通して良い出会いがあります。

★カフェ・レストラン
★桃色

ふたご座 5.21～6.21

周囲から頼られることが増えそうです。これまで努力してきたことが認められる出来事があります。責任ある立場を得るチャンスがあります。

★フォーマルな装い
★グレー

かに座 6.22～7.22

いつもより少し広い世界に目を向けることで、新たな目標を見つけることができます。気になっている場所を訪ねると運氣もアップします。

★ドライブ・旅
★空色

しし座 7.23～8.22

一見何かを失うことで、後々幸運に変わる出来事があるかもしれません。目に見えないものからの助けやご縁に恵まれる時です。

★祈り
★パープル

おとめ座 8.23～9.22

対人関係を思い切って見直す出来事があります。互いに助け合える関係を大切にしましょう。契約などの切り替えも予想されます。

★約束・契約
★ライムグリーン

てんびん座 9.23～10.23

自分自身の心や体に目を向けることが求められています。生活習慣や食事を見直すことで良い流れを作ることができます。

★健診・治療院
★オフホワイト

さそり座 10.24～11.22

愛情運に恵まれます。心がときめく体験をしそうです。美しいものを見たり感動するものに触れることでパワーアップできます。

★ライブ・コンサート
★インディゴブルー

いて座 11.23～12.21

外に意識を向けるよりも、身近な人をサポートすることで穏やかに過ごせる時です。手仕事やDIYもおすすめです。

★ホームセンター
★レンガ色

やぎ座 12.22～1.19

何か新しいことを学ぶことで未来が開ける時です。良い指導者に出会うチャンスに恵まれます。試験なども良い結果が出せそう！

★学校・試験
★ミントグリーン

みずがめ座 1.20～2.18

将来に役立つお金の情報が得られる時です。保険などの見直しもおすすめです。その道のプロのアドバイスを受けるのも良いでしょう。

★保険・金融機関
★はちみつ色

うお座 2.19～3.20

これまで体験してきたことを前向きな力にするチャンスがあります。自分のやりたいことを表現したり、共感してもらえる時です。

★アート・音楽
★アクアブルー

第73回
健康・キレイに役に立つ
KANANAの
ちょこっと
レシピ

大友 加奈

千歳市在住。栄養士、栄養教諭、健康管理士一般指導員のほか、美容薬学検定やパンコンシエルジュ2級などを取得。レシピの開発や提供、コラム執筆など多岐にわたり活動中。



Instagram @kana.tabemasu

「コスパ最強＆ヘルシー」

値上げにも負けない！コスパ最高！そしてボリュームがあるのにヘルシーなシュウマイの作り方を紹介します。

今回使うコスパ最強＆ヘルシー食材は「もやし」と「エリンギ」。どちらも粗みじん切りにして、シャキシャキ、プリプリとした食感を活かしているの、食べ応えがしっかりしています。もやしは細かく刻みすぎると水分が出てしまうので注意。包むときは空気が入らないように、上にはみ出た皮は中央に折り込むようにすると、蒸しあがったときにはがれることなくキレイに仕上がります。冷めてもやわらかいのでお弁当のおかずにもピッタリですよ。

もやしとエリンギのヘルシーシュウマイ [材料 20個分]



- シュウマイの皮…………… 20枚
- 豚ひき肉…………… 200g
- もやし…………… 1袋
- エリンギ…………… 1パック
- 片栗粉…………… 大さじ2
- ごま油…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- さとう…………… 小さじ1
- オイスターソース…………… 小さじ1
- おろししょうが…………… 小さじ1
- 塩、コショウ…………… 各少々

【作り方】

- ①もやしとエリンギは粗みじん切りにします。
- ②ボウルに豚ひき肉とaを全て入れて粘りが出るまでよく混ぜ、(1)を加えて全体が混ざる程度に混ぜます。
- ③シュウマイの皮にスプーン1杯強ぐらいをのせてしっかりと包みます。
- ④深めのフライパンに不織布タイプの紙タオルを敷いて、耐熱容器を置き、上にクッキングシートを敷く。2～3cm深さまで水を注ぎ、中火にかけます。
- ⑤沸騰してきたら皿にシュウマイを並べ、フライパンのふたをして、中火で12～15分ほど蒸します。

読める? 北海道の地名



きもべつ 喜茂別

(北海道虻田郡にある町)



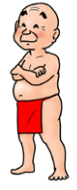
キューちゃんの



今日は何の日?

2月14日は「ふんどしの日」

「ふ(2)んど(十)し(4)」と読む語呂合わせから一般社団法人・日本ふんどし協会が制定。日本古来の文化であり、伝統的な下着の「ふんどし」。その普及と人々の理解と関心を高めることが目的なんだよ。



厚生労働省委託 令和6年度通年雇用促進支援事業

医療・介護・福祉事業で働くための合同企業説明会

医療・介護・福祉事業 合同企業就職説明会

あなたの笑顔と支える想いが たくさんの笑顔を咲かせます

申込み不要
履歴書不要
入退室自由

入場
無料

2025 2.15

土曜日

9:30▶12:30

恵庭市民会館 中・大会議室
恵庭市新町10番地 恵庭市役所となり

※恵庭市民会館改修工事のため、正面玄関からの入館ができません。恵庭市役所と恵庭市民会館の連絡口から入館願います。

【皆様へのお願い】感染症感染防止対策のお願いについて

当協議会では感染症感染防止を念頭に、来場者様や事業所様の健康と安全を第一に考え、細心の感染防止対策を講じながら事業を進めています。

- ①体調不良、発熱等のある方は事業への参加をお控え願います。
- ②説明会に参加される方はマスク着用、手指の消毒をお願いいたします。

〈募集職種〉看護師、准看護師、看護補助、介護福祉士、介護職員、生活・支援相談員、調理人、就労支援員、管理栄養士、作業療法士、送迎バス運転手、その他業務職員

〈参加企業〉医療機関、介護・福祉サービス業

No.	業種	法人名	事業所名	
1	介護サービス事業	社会福祉法人いちほつ会	社会福祉法人いちほつ会 恵庭地区	
2		医療法人社団慶心会	介護付有料老人ホーム ラ・デュース 恵み野	
3		社会医療法人北晨会	介護老人保健施設 恵み野ケアサポート	
4		医療法人盟侏会	介護老人保健施設 アートライフ 恵庭	
5		社会福祉法人恵望会	特別養護老人ホーム 恵望園 他	
6		社会福祉法人健美会	地域密着型特別養護老人ホーム ふる里えにわ	
7		有限会社セカンドライフ	グループホーム 北のくから	
8		株式会社朝福祉サービス	住宅型有料老人ホーム フルールハピネスえにわ	
9		株式会社GAKUSAN	小規模多機能施設・グループホーム のりこハウス	
10		HITOWAケアサービス株式会社	介護付有料老人ホーム イリーゼ 恵庭 他	
11		株式会社ビジュアルビジョン	けあビジョンホーム 恵庭/恵庭島松	
12		障がい者福祉施設	社会福祉法人 恵庭光風会	恵庭光と風の里 他
13		医療機関	医療法人盟侏会	島松病院
14			社会医療法人恵和会	恵庭第一病院
15			医療法人社団緩和ケアクリニック・恵庭	緩和ケアクリニック・恵庭

※参加事業所、募集内容等に変更があった場合はあらかじめご容赦願います。

恵庭市通年雇用促進協議会 後援:千歳公共職業安定所(ハローワーク千歳)

〒061-1498 北海道恵庭市京町1番地 恵庭市経済部商工労働課内
TEL:0123-33-3131 (内線3334) FAX:0123-33-3137

E-mail: eniwa-kisetsu@amail.plala.or.jp

えにわ通年雇用 検索

