

ミス・バレンタインの
今週の星占い

4月11日～4月17日

★ラッキーワード
★ラッキーカラーおひつじ座
3.21～4.19

停滞していた物事が動き出します。本来のあなたの長所を発揮できます。契約や交渉事も前進しそうです。

★パートナー
★ミモザ色かに座
6.22～7.22

身近な人や家族との時間を大切にすることで、愛情を受け取ることができます。仕事面でももうひとがんばりが必要な時です。

★ホームセンター
★オレンジ色てんびん座
9.23～10.23

これまで苦手なことに挑戦してきた人は、努力を認められるうれしい出来事があります。人間関係での良縁に恵まれます。

★約束・契約
★さくら色やぎ座
12.22～1.19

何か目標に向かってがんばっている人は、しっかりと取り組むことでそれらの結果を手にすることができます。努力を続けてください。

★目標
★赤おうし座
4.20～5.20

心と体をゆっくり整えることが大切です。グループや組織での問題も解決の方向に動き出し、未来が開けていく時です。

★快眠グッズ
★アイボリーしし座
7.23～8.22

以前から気になっていた場所を訪ねることで、素敵な出会いがありそうです。いつもより少し遠くに出かけると運気もアップします。

★情報紙・地図
★エメラルドグリーンさそり座
10.24～11.22

自分の心と体に目を向けることが求められています。心の中に溜まっている怒りや悲しみを吐き出し自分を癒すことが大切です。

★泣ける小説・映画
★クリスタルブルーふたご座
5.21～6.21

待たされていた予定などが前向きに進展していく時です。春の自然を楽しむお出かけがおすすめです。

★アウトドア・登山
★モスグリーンおとめ座
8.23～9.22

以前から欲しかった物入手できるチャンスに恵まれます。不思議な人とのつながりや、ご縁で大切なものを受け取れる時です。

★保健・金融機関
★ゴールドいて座
11.23～12.21

家族間でのトラブルや問題などがゆっくりと解決の方向に動き出します。経済面でも周囲の協力を得て良いことがありそう。

★異業種の友人
★たんぽぽ色うお座
2.19～3.20

直感が冴えています。周囲で悩みを抱えている人がいたらそっと寄り添うことであなたの優しさを発揮できる時です。

★思いやり
★ピンク第75回
健康・キレイに役に立つKANNA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、美容薬学検定やバンコンシエルジュ2級など取得。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。

●食べ顔インスタグラマーとしてグルメレポートや簡単レシピをアップしています。

Instagram

@kana.tabemasu



「じゃがいも×ささみ」

鶏料理専門店でいただいた鶏肉が入ったシンプルなポテトサラダです。

自家製の粒マスタードがアクセントになっていてとても美味しかったのを思い出し、我が家でも作ってみました。じゃがいもとささみは電子レンジで加熱し、時短で旨味を逃さないレシピに。ささみは高タンパク低カロリーでダイエット中の方にもオススメです。お酒…進んじやいます!(笑)



大人のポテサラ

[材料 4人分]

じゃがいも ……280～300g
ささみ ……2本
酒 ……大さじ1
マヨネーズ ……大さじ5
砂糖、塩、コショウ ……各少々
卵 ……2個
かいわれ大根 ……1/2個
粒マスタード ……適量

【作り方】

- 鍋に湯を沸かし分量外の酢を少々入れ、冷えた卵をおたまに乗せて、そっと入れて7分茹でます。冷水でよく冷やして殻をむき、4等分に切ります。
- じゃがいもは大きめの乱切り、ささみはフォークで数箇所穴をあけます。かいわれ大根は根を切って長さを半分に切ります。
- 耐熱皿にじゃがいも、ささみを乗せて酒を振りかけ、ふんわりラップをして電子レンジ500Wで9分加熱します。
- ボウルに柔らかくなったじゃがいもを入れてお好みで潰し、ささみは筋を取りながら手で割いて入れます。
- ④にマヨネーズ、砂糖、塩、コショウを入れて混ぜます。
- ⑥お皿にポテトサラダ、かいわれ大根、ゆで卵、粒マスタードの順に盛り付けます。

2週連続開催! 4/12sat / 13sun / 19sat / 20sun [10:00-17:00]

春のリフォーム相談会

◆恵庭会場：郷土建設株式会社1F
(恵庭市有明町2丁目6番9号)◆千歳会場：大和モデルハウス
(千歳市大和3丁目6-24)

事前来場予約の方にQUOカード1,000円分後日プレゼント!

相談事例

- 水廻り(トイレ・キッチン・風呂・洗面台など)
- 外壁 ●塗装 ●屋根
- 設備(ボイラー・太陽光)
- 内装(クロス・カーテン)
- 外構(カーポート・車庫・舗装)

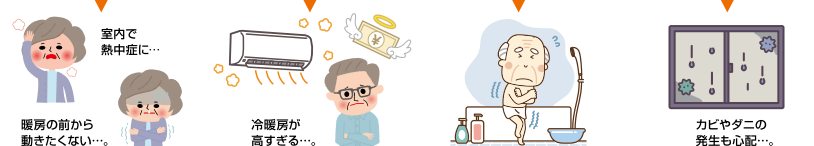
※他、補助金の相談など

超窓大型補助金で
最大50%相当還元
ラストチャンス!
今なら補助金で最大200万円お得!

先進的窓リノベ2025事業：【補助対象】世界を問わず対象工事を実施するリフォーム【対象工事】窓(ガラス・サッシ)・ドアの断熱改修工事(熱貫流率<Uw値>1.9以下等、建材トップランナー制度2030目標水準値を超えるもの、一定の基準を満たすもの)【対象期間】2024年11月22日以後に対象工事に着手※1し、2025年12月31日までに工事完了するもの ※1：工事請負契約後に行われる工事であること ※2：申請あたりの合計補助額が5万円未満の場合は申請できません。

窓の断熱リフォームでお困りごとを一気に解決!

夏、暑くて冬、寒い 冷暖房費が高い ヒートショックが心配 冬場の結露がひどい

創業62年 宅地建物取引業免許/北海道知事 石狩(7)第5947号
郷土建設株式会社

TEL.0123-32-2828

恵庭市有明町2丁目6番9号

特定建設業・一級建築事務所・建築工事・土木工事・住宅工事・防音工事

郷土建設株式会社

Q&A
お問い合わせ
広告有効期限/2025年4月末日

電気料金が低い?それならスマート電化で解決!

従来のオール電化機器から
スマート電化機器へのお取り替え = エコ替え をおすすめしています。

	従来のオール電化	スマート電化
給湯	電気温水器	エコキュート
暖房	蓄熱暖房器・電気ボイラー	ヒートポンプ温水暖房システム・寒冷地向けあったかエアコン
調理		IHクッキングヒーター

スマート電化 電気料金例(給湯+暖房 年間合計)

削減前の 想定電力量合計	削減後の 想定電力量合計	エコ替えによる 削減電力量合計	削減前の 電気料金合計	削減後の 想定電気料金合計	想定削減 電気料金合計/年
12,230kWh	6,681kWh	5,549kWh	340,035円	174,538円	165,496円

※電気の使用状況など試算の前提条件によっては、現行電気料金と比較して削減にならない場合もございますので詳しくは郷土建設までお気軽にお問い合わせ願います。

千歳 chitose 大和モデルハウス公開中
yamatoko.bi.na 古美ナチュラル
コ・ビ・ナ

新しいのに懐かしい 懐かしいのに新しい。本物素材自然派住宅。

●土地面積/200.71㎡(60.71坪) ●1階床面積/56.31㎡(17.03坪)
●2階床面積/51.34㎡(15.53坪) ●延床面積/107.65㎡(32.56坪)【その他物件概要】
所在地：千歳市大和3丁目746番158、交通：北海道中央バス「林業公園入口」徒歩4～5分、
地目：宅地、都市計画：市街化区域、用途地域：第2種中高層住居専用地域、
建ぺい率：60%、容積率：200.0%、敷地負担：なし、地盤状況：南側幅員8m市道に間口約15.93m
接する。設備：上下水道・電気・都市ガス、取引態様：売主

通常販売価格 4,153.4万円

★セール価格 4,030万円

カーナビ
で詳しいお客様

この住所をセットしてください! 千歳市大和3丁目6-24

MAP
千歳市大和3丁目746番158