

# ちやんと

千歳・恵庭エリアの生活情報紙「Chanto」  
2025.5.16  
毎週金曜日発行 70,000部  
発行/株式会社メディアコム  
https://chanto.biz  
第973号 無料

広告の掲載・チラシ折込のお問い合わせ先 ☎0123-27-0911

アパート・マンションお部屋さがしは  
**パマンショップ**  
株式会社 駿河  
SURUGA  
土地・建物・アパート・マンション・駐車場・売買・賃貸及び管理  
■千歳店 千歳市千代田町6丁目7番地 ☎22-1555  
■恵庭店 恵庭市住吉町1丁目3番3号 ☎33-1555  
苫小牧店/苫小牧中央店  
https://www.suruga-f.com/



## みんなでおいしく作って食べよう

# おやこの食育教室 開催

千歳市食生活改善協議会(板林光子会長)は5月3日に北ガス文化ホールで「おやこの食育教室 食育についてのお話と調理実習」を開催しました。

当日、同ホールの調理教室に集まったのは、4家族十協議会のスタッフ総勢約20人。板林会長が今回のレシピ「おうちでつくろう!ライスパーガー」「レンジで簡単!ポテトサラダ」「千歳産野菜のミネストローネ」「手づくりスポーツドリンク」の作り方を簡単に解説したあと、調理がスタート。



2家族で1つのテーブルを使って、協力したり、分担したりしながら、4種類の料理を作り上げていきました。途中、慣れない手つきで、包丁を使う様子を見守る姿や、真剣な表情で協力しながら調味料を混ぜ合わせる幼い2人といった親子で参加する教室ならではの光景が繰り広げられました。



参加した藤田佳恵さんと藤田基弘さん(8歳)親子に話を聞くと「普段から料理を作ってみたくて言っていたので、おやこの食育教室に参加しました。家ではなかなか時間をかけて作らせてあげるのが難しいのでよいチャンスでした」とのこと。

息子の基弘さんは「はじめて包丁を使ったので、材料を切るのが難しかった。ライスパーガーがとてもおいしかった」とうれしそうに話してくれました。

調理後の試食を終えると、板林会長から食べ物や赤黄緑の3色に分けた栄養バランスに関する講義があり「中食、お弁当やお惣菜を利用する際は、今回紹介したミネストローネをプラスするなどして栄養のバランスを意識してもらえると嬉しいですね」と食生活の改善についても提案していました。

「雨となり残念でしたが、それでも出店者や訪れてくれる方がいてうれしかったです。雨天でも犬や花に関わるイベントができたという実績を、今後に生かしていきたい」と語りました。

(編集部 大谷)

花と犬をテーマにしたイベント「花とわんことキッチンカー」が4月29日、道と川の駅花ロードえにわに隣接する花の拠点はなふる

## 花とわんことキッチンカー

### 雨にも負けず開催

この催しは花わん実行委員会が主催で、恵庭市や同施設を管理運営するガーデンシティ恵庭、恵庭観光協会、地域FM放送FM70.1が後援しています。

開催5回目で初の雨天となったこの日は、モルック体験会や芝生広場での読書などの屋外イベントは中止となりましたが、一部犬用のメ

とセンターハウスで開催。犬のグッズや花苗販売があり、キッチンカーグルメ、ものづくり体験も楽しめる同イベントは、あいにくの雨模様にもかかわらず観光客や親子連れでにぎわいました。

また、センターハウス内では、花苗販売などのほか、花模様の海苔巻き作りや豆皿作りなど「花」をテーマにしたクラフト体験「えにわークシヨップフェス」と、ドライフラワーボックス作りや押し花を使った小物作りなどの「お花のワークショップ」が開かれ、家族連れなどが作品作りを楽しんでいました。

ニューも提供するキッチンカーが17台、犬用の洋服やアクセサリやおやつなどを扱うお店が11台並び、傘を差しながら愛犬を連れて買い物や食事を楽しむ人の姿が見られました。

豆皿作りにも挑戦した桂田汐夏(しおか)さん(2歳)は「たのしかった」とにっこり。母親の紗綾香(さやか)さんは「豆皿作りは娘が「やってみよう」と言い、挑戦しました。子どもと面白い体験ができて良かったです」と話していました。

同イベント実行委



「雨となり残念でしたが、それでも出店者や訪れてくれる方がいてうれしかったです。雨天でも犬や花に関わるイベントができたという実績を、今後に生かしていきたい」と語りました。

(編集部 大谷)

# 最高の夏へ!今から間に合う脱毛!

## 乗り換え割キャンペーン開催!!

★ご新規様限定!! 5/16~6/30ご予約分まで!! ※他店の会員証などのご提示でキャンペーン価格適用

### 部分脱毛 10分

ワキ、顔、ヒゲなど1~2箇所の脱毛

通常 3,300円 ▶ **500円**

### 半身脱毛 30分

脱毛したい部位が多い方、2名利用もOK

通常 5,500円 ▶ **1,000円**

### 全身脱毛 60分

全身しっかり脱毛したい方、3名利用もOK

通常 7,700円 ▶ **2,000円**

## セルフ脱毛の全国チェーン!!

### 都度払いだから安心!

### 最先端脱毛マシン使用でセルフ脱毛を実現!

低価格宣言!!

キャッシュレス決済

- クレジットカード: JCB/VISA/マスター
- スマホ決済: ペイペイ/楽天ペイ/アリペイ

店舗情報・ご予約はコチラから

- 使い方はスタッフが丁寧に説明。
- 男性、女性、子ども(7歳以上)も脱毛Ok。
- 最先端\*1の業務用脱毛マシン(SHR方式)使用。
- 最大-10°C冷却、秒速10連射の高速脱毛。
- 最短3カ月で脱毛完了を目指せます。
- ヒト幹細胞エキス、ヒアルロン酸、コラーゲンなどの美容成分配合ジェル使用。
- 手の届きにくい背中中はスタッフがお手伝い。(別途1,100円)

\*1 最先端: 自社内比較 (表記価格は全て税込)

