

ミス・バレンタインの

今週の星占い

5月30日～6月5日

★ラッキーワード

☆ラッキーカラー

おひつじ座

3.21～4.19

好奇心が高まり、学びへの意欲もアップします。教えてくれる良い指導者に出会えそう。謙虚な姿勢を心がけましょう。

★先生・師匠

★若草色

おうし座

4.20～5.20

後回しにしていたことを片づけることで、運気もアップします。心の中にたまっている怒りや悲しみを癒すことが大切です。

★発酵食品

★ボルドー

ふたご座

5.21～6.21

あなたの長所を発揮するチャンスに恵まれます。少し無理に思えることにも、勇気を出して挑戦すると良い結果が得られます。

★SNS

★シルバー

かに座

6.22～7.22

過去の失敗を力に変え、大きく成長するチャンスが与えられます。マイナスに思えた出来事が、今後の未来に役立つ時です。

★アルバム

★セピアブラウン

しし座

7.23～8.22

他者と協力して何かを達成する機会がありそうです。困難なことでも、共同作業で良い結果を出せます。

★チームワーク

★菜の花色

おとめ座

8.23～9.22

責任や重要な役割と向き合ってきた人は、納得のいく成果を感じられる時です。これまでの努力が報われます。

★文具

★メタルブルー

てんびん座

9.23～10.23

他者の気持ちに敏感になりそうです。集団の中でも同意できないことには、従わない勇気が必要です。自分の強さが試されます。

★強い意志

★赤

さそり座

10.24～11.22

仕事や対人関係で、真剣勝負が求められます。失敗やリスクを恐れず、努力を続ける姿勢が運気アップに！

★反骨精神

★パープル

いて座

11.23～12.21

大切だと思える人との出会いや、人間関係が近くなるチャンスに恵まれます。恋愛中の人は積極的にアプローチしましょう！

★花屋さん

★ピンク

やぎ座

12.22～1.19

他者への奉仕を通して、受け取るものがある時です。自分の心と体のバランスを取り、環境を整えると運気も開けていきます。

★ボランティア

★オレンジ色

みずがめ座

1.20～2.18

対人関係での対話や交渉で、その先の未来が展開していきます。しっかり話し合うことで良い関係が築ける時です。

★交渉・契約

★インディゴブルー

うお座

2.19～3.20

家や庭の手入れをすることで、心地良く過ごすことができます。自分自身でできることは、手仕事で行うのもおすすめです。

★DIY・手芸

★たんぼぼ色

道文教大のしあわせレシピ

『北と南のコラボレシピ～感謝～』編

北海道文教大学と株式会社オニマル（本社：福岡県）との連携協定事業から生まれたコラボ商品「たらこ高菜」は、多くの皆さまよりご好評をいただいております。心より感謝申し上げます。今回は、「たらこ高菜」を使った、手軽に楽しめるおつまみレシピをご紹介します。

美味監修

人間科学部
健康栄養学科教授
山森 栄美

たらこ高菜×葱油餅(ツォンヨウピン)風

材料【4人分】

・ライスペーパー ……………4枚

・たらこ高菜 ……………小さじ4

・シュレッドチーズ ……………40g

・こねぎ ……………40g

・ごま油 ……………小さじ1

●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
98kcal	3.2g	4.8g	10.4g	0.6g

【つくりかた】

①こねぎは小口切りにする。

②ライスペーパーを水で浸し、たらこ高菜を薄く塗る。

③②の上に①とシュレッドチーズをのせて手前から巻いていく。巻き終わったら片方の端を中心に巻き込んで円を作る。

④フライパンにごま油を熱し、③の両面をこんがり焼いて完成！

ポイント

小麦粉の生地に油を塗り、ねぎを巻き込んで焼き上げる葱油餅をライスペーパーで代用。お弁当のおかずやおつまみにどうぞ♪

ちゃんと

は地域の方々を中心とした独自のポスティングシステムで、毎週各ご家庭にお届けしています。

配布地域内でお手元に届いていない場合はお届けしますので、お気軽にご連絡ください。ちゃんと編集部 TEL.0123-27-0911

千歳恵庭 リフォーム相談会

ハイスペック 外壁リフォーム

新築みたいな外観に！
外壁の老朽化・色褪せをまとめて解決

窓業サイディング
kmewセラティール
親水14mm
外壁貼替工事
セール価格
13,200円/㎡～
※現場調査後、お見積り致します。

金属サイディング
IG工業
外壁貼替工事
セール価格
16,900円/㎡～
※現場調査後、お見積り致します。

外装塗装【壁】

●シリコン塗装
セール価格 5,100円/㎡～
※現場調査後、お見積り致します。

●フッ素塗装
セール価格 6,500円/㎡～
※現場調査後、お見積り致します。

ハイスペック 断熱リフォーム

冬の寒さ、夏の暑さをシャットアウト！
冷暖房費も節約に

2025年度の補助金が決まりました
国の「断熱改修の集中的支援」
最終年1※

事業者登録をされたお店を通じ、
2024年11月22日
以降に工事着手するものが
対象 ※詳しくは会場にてご説明致します

今年最後

先進的窓リノベ事業
窓の高断熱化リフォームで
（最大200万円まで）
約50%お還元

YKKAP プラマードU Low-e

Before After

●内窓工事1カ所のみ
●W1,670×H1,820
定価205,700円の品
商品代+工事費(税込)
セール参考価格
約18万円

戸建住宅・3階建て以下の
低層集合住宅の場合

Lサイズ 6.5万円の補助金が！

マドリモ トリプルトレ窓

Before After

●カバー工法
●W682×H388
定価189,600円の品
商品代+工事費(税込)
セール参考価格
約16万円

戸建住宅・3階建て以下の
低層集合住宅の場合

Sサイズ 10.9万円の補助金が！

事前に会場予約いただくと、待ち時間がございません！

電話予約 0123-23-3181

WEB予約

9:00より予約受付(16:00まで)

＜全商品共通事項＞
【価格に標準工事費が含まれている商品】
キッチン、洗面、UB、トイレ、
外壁、フローリング、天井、壁
●現地調査の上、別途お見積りいたします。
●表示価格はすべて税込です。

7つの基本の組み合わせ

グリット

Grit house

グリットハウス

大きさ×価格×デザイン×用途

一般住宅・リゾートハウス・ケアハウス・貸家・店舗など自由にカスタマイズ ※詳細は店舗で

Dining Kitchen

社屋展示場
いつでも公開中

「つなげる、広げる、変えられる。」を
形にした自由設計のコンセプトハウス。
家族構成や将来に応じて拡張自在。
ミニマル・ローコスト・高断熱で、
今注目の新しい住まい。

Living

●モデルハウス面積／41.4㎡(12.5坪)1LDK 税込

本体価格 950万円

(基礎・外壁・内装・断熱屋根工事含む)
※設備・内装関連費用別途

別途本体外費用は現場調査後に算出させていただきます。現場調査・見積無料！

住所／千歳市錦町4丁目1838

山田木材

ANAクラウン
プラザホテル
イオン
駅前通

山田木材株式会社

〒060-0804 北海道千歳市石狩2丁目8440号 建設業許可北海道知事(第-15)第18294号

※価格に工事費は含まれておりません。別途お見積りいたします。※表示価格はすべて税込です。