

ミス・バレンタインの

今週の星占い

7月18日～7月24日

★ラッキーワード

☆ラッキーカラー

**おひつじ座**
3.21～4.19

好きなことを追求することで、パワーアップできる時です。ときめく気持ちを大切に行動することでうれしい出来事があります。

★古い映画・小説
★ワインレッド

**おうし座**
4.20～5.20

家族や居場所に目を向けることで、運気がアップします。部屋の模様替えやリフォームに取り組むのに良い時期です。

★ホームセンター
★サーモンピンク

**ふたご座**
5.21～6.21

好奇心が高まり、知識や技術を向上させることでスキルアップできます。謙虚に話を聞く姿勢が、幸運を引き寄せます。

★先輩・目上の人
★ミントグリーン

**かに座**
6.22～7.22

経済面でうれしい出来事がありそうです。以前から欲しかった物を入手できる時です。買い物は良質なものを選ぶことが大切です。

★セレクトショップ
★ゴールド

**しし座**
7.23～8.22

かつて諦めていたことに再チャレンジすることで、良い結果を得られそうです。気になる人には思い切って連絡してみましょう。

★メール・SNS
★ひまわり色

**おとめ座**
8.23～9.22

疎遠になっていた人との関係を修復できるチャンスがあります。自ら心を開き、相手を受け入れることで良い関係が築けます。

★許す心
★アクアブルー

**てんびん座**
9.23～10.23

いつもより大きな夢を描くことで、幸運を受け取れる時です。さまざまなジャンルの人たちと交流することで、うれしい出来事があります。

★異業種交流
★レモン色

**さそり座**
10.24～11.22

これまで地道に努力してきたことの成果が得られる時です。年下の人たちの面倒を見ることで信頼度もアップします。

★後輩・部下
★藍色

**いて座**
11.23～12.21

すぐに結果が出なくても、未来に役立つことに力を注ぐことで大切な気付きが得られます。学びへの扉が開かれる時です。

★本屋さん・読書
★モスグリーン

**やぎ座**
12.22～1.19

見返りを求めず他者に与える姿勢が、後々の幸運となって返ってくる時です。日々の小さな善行があなたを助けてくれます。

★チャリティ活動・募金
★クリスタル

**みずがめ座**
1.20～2.18

身近な人をサポートすることで、人間関係がより深まる時です。困った時に助け合える真のパートナーシップを築くことができます。

★支援者・応援団
★ピンク

**うお座**
2.19～3.20

健康や仕事を見直す出来事がありそうです。問題のある環境を改善するための決断が求められる時です。

★お仕事情報
★アイボリー

リハビリ豆知識

千代田町リハビリセンター
理学療法士 影山 黎弥

栄養シリーズ② 食べ物について知ろう

夏に入り、暑い日が続いてきましたね。暑さに負けずたくさん食べて栄養をとる事が重要となってきます。栄養が足りなくなってしまうと…『筋肉』や『体力』が少なくなってきたてしまいます。

■タンパク質
主な食品(100gあたりの摂取量)
肉(21g 前後)、魚(23g 前後)、卵(12g 前後)、大豆(16g 前後)
1日に必要な量 50～70g 前後

■脂質
主な食品(100gあたりの摂取量)
肉(70g 前後) や魚(50g 前後) の脂身
食用油脂類(100g 前後)
マヨネーズ(70g) などのドレッシング
1日に必要な量 男性: 50～60g 前後 女性: 40～50g 前後

■炭水化物
主な食品(100gあたりの摂取量)
米(35g 前後) パン(50g 前後) 麺類(25～30g 前後)
イモ類(25g 前後) 豆類(30g 前後) 果物(15g 前後)
1日に必要な量 250～325g 前後

■ビタミン・ミネラル
ビタミンA・ビタミンCなどのビタミンやカルシウム・鉄分などのミネラルは、たくさんの種類があります。
主な食品 ビタミン: レバー、肉、魚、緑黄色野菜など
ミネラル: 海藻、乳製品、豆類など

5大栄養素

今月は【食べ物編】です。

色んな食材をバランスよく食べて健康な体づくりを目指しましょう。

約4,000発の夜の華。

夏の夜空に咲き誇る

100th anniversary

千歳市空港開港100年まであと1年

千歳市民花火大会

7月26日土 開催

19:45打上げ開始 20:30終了予定

荒天の場合は翌日27日日に順延
(打上げ時の天候により、中止と判断する場合がございます。)

会場 北千歳駐屯地 スキー山
(千歳市北信濃724番地)

※駐車場はございません
※北千歳駐屯地敷地内でご観覧ください。(当日は北千歳駐屯地は開放されています)
※北千歳駐屯地前の通り(33号大通)は駐車車、立ち見を禁止します。
※駐輪場はございますので、正門よりお入りください。
※安全管理のためドローンの飛行・撮影は禁止します。

同日開催
北部隊夏まつり

会場/北千歳駐屯地
時間/17:00～19:00
(開放16:00～)

・炎によるよさこい演舞・千舞泉美太鼓演奏
・盆踊り・野外売店34軒出店予定

お問い合わせ
北千歳駐屯地第1特科団広報班
TEL 0123-23-2106
(内線5226)

お問い合わせ/千歳市民花火大会事務局
TEL 050-1725-9496
受付時間:平日9時～17時
左記以外は自動音声での対応となります

主催: 千歳市民花火大会実行委員会
後援: 千歳市
特別協賛: キリンビール株式会社 北海道千歳工場 / 株式会社クリーン開発
特別協力: 北千歳駐屯地
協力: 北海道石狩振興局 / 一般社団法人千歳観光連盟

千歳市民花火大会
詳細はコチラ

会場マップは
コチラ

キリンビール株式会社 北海道千歳工場
株式会社クリーン開発
株式会社創心
久健興業株式会社
菅原興業株式会社

おたからやちとせモール店
協業組合カンセイ
株式会社三友石油
株式会社ダイナックス
中山建設株式会社
株式会社ヒロトミ建設
株式会社平和恒産

北海総建合同会社
株式会社マテック千歳支店
ミツミ電機株式会社千歳事業所
株式会社ANEST
道軽信用金庫千歳支店
有限会社坂口測量
茂野設備株式会社
千歳建設株式会社
千歳建設業協会

有限会社鉄北物産
株式会社デンソー北海道
株式会社肉の山本
日本航空高等学校/大学校 北海道校
ピタットハウス千歳店・住まいの戸田株式会社
株式会社フジブラ
北央信用組合 千歳支店・末広支店
北海道エアポート株式会社
株式会社村上組
株式会社メディアコム
株式会社山三ふじや
リフォームのオオシロ 株式会社大下建設