ミス・バレンタインの 今週の星占い

1月10日～1月16日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座 3.21～4.19
周囲から注目される時期です。同時に頼られることも増えそうです。高い目標を持って前向きに行動することで、幸運をつかめます。
★先輩・目上の人
★シルバー

おうし座 4.20～5.20
ひらめきやアイデアに恵まれます。自分で良いと思ったことや得意分野を発信することで、新たな扉が開ける時です。
★学校・習い事
★ティーグリーン

ふたご座 5.21～6.21
未来に役立つことにお金を使うことが、後々の幸運となって返ってきそうです。目に見えないものから大切なものを受け取ることができます。
★お賽銭・寄附
★白

かに座 6.22～7.22
人間関係が濃くなる時です。真に理解し合うために、互いの違いを超えていく努力が求められます。諦めない気持ちを大切に。
★傾聴
★ミモザイエロー

しし座 7.23～8.22
何かと忙しくなりそうです。体調の変化を見逃さず、心と体をいたわることが大切です。心と体に良いことを実践しましょう。
★冷え取りグッズ
★あずき色

おとめ座 8.23～9.22
うれしいときめきに恵まれます。あなたの中に眠っている才能を、輝かせるチャンスがあります。感動する気持ちを大切にしましょう。
★音楽・アート
★インディゴブルー

てんびん座 9.23～10.23
身近な人や家族を支援することが増えそうです。小さな衝突を恐れず、問題と向き合うことで解決のチャンスがあります。
★新しいインテリア
★ブラウン

さそり座 10.24～11.22
知的好奇心が高まります。原点に帰って学びなおすことで、知識や技術を向上させる時です。良い指導者に出会えそう。
★先生・師匠
★モスグリーン

いて座 11.23～12.21
いつもより高額な買い物をすることが予想されます。量より質を優先することで、良い物を入手することができます。
★くじ・懸賞
★赤

やぎ座 12.22～1.19
人と会う機会が増え、とても忙しくなりそうです。連絡事は直接確認することで、トラブルを回避できます。
★連絡・確認
★紺色

みずがめ座 1.20～2.18
過去にやり残したことに再チャレンジすることで、運気もアップします。疎遠になっていた人との和解や交流のチャンスがありそうです。
★再挑戦
★ボルドー

うお座 2.19～3.20
新しい友人や仲間との出会いがありそうです。古い習慣にとらわれずに、新しい人脈を広げることで未来も開けます。
★異業種の友人
★ピンク

第84回 健康・キレイに役に立つ KANA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ェルジュ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。
●食べ顔インスタグラマーとしてグルメリポートや簡単レシピをアップしています。
Instagram @kana.tabemasu

「弱火でじっくり」

今回は副菜、そしておやつにもピッタリな「さつまいものはちみつバターチーズ焼き」の作り方を紹介します。
少し手を加えるだけで何倍にも美味しくなるサツマイモ。お家で調理する時もじっくり火を入れることで甘みが増していきます。サツマイモを見たら“弱火でじっくり”を思い出してくださいね。
はちみつがない場合は、メイプルシロップでもOK。サツマイモの甘みだけでも美味しいので、甘みを入れずに作ればダイエット中のおやつにもピッタリですよ。

サツマイモのはちみつバターチーズ焼き

［材料（2人分）］
サツマイモ……1本(約150g)
有塩バター……10g
はちみつ……小さじ1
シュレットチーズ……50g

［作り方］
①サツマイモは水でよく洗い皮付きのまま、乱切りにします。水に5分程さらしてよく水気を切ります。
②フライパンにバターを熱してサツマイモを入れ、ふたをして弱火で時々返しながら7分程じっくり焼きます。
③耐熱の深皿に②を入れて、上にはちみつ、チーズを全体に乗せます。
④オーブントースターで5分程、チーズに焼き色が付くまで焼きあがると完成です。

お近くの「書の研究」の教室へGO!!
書道を始めるなら今がチャンス　ペン・小筆もOK
新規入会キャンペーン
3月まで
国際書道協会石狩地区連合会に所属する書道教室にご入会いただくと
書の研究誌を3ヵ月間プレゼント!
対象 幼児～大人までの新入会者
書の研究 HPはコチラ
お申込・お問合せ
千歳地区書道協会長 山田 0123-42-5171
恵庭地区書道協会長 峯垣 0123-37-1495
北広島地区書道協会長 田辺 080-4506-3032
石狩地区書道協会長 浅野 0133-62-3651

一般のご家庭から店舗、学校、病院、工場等大型施設まで、
給排水設備工事 給湯設備工事 冷暖房工事 空調設備工事 のことなら
設備工事のエキスパート高橋管機にお任せください。
トイレ / ボイラー（暖房・給湯用） / 大型施設：真空ボイラー / 大型施設：温風暖房機
TAKAHASHI KANKI 株式会社高橋管機工業
TEL.0123-23-2419
千歳市本町2丁目6
《受付時間 9:00～17:00 ※日曜定休》
https://takahashi-kanki.com/

新春 初売り
1/15（木） あさ10:00～
NEW YEAR OPEN
1月15日（木）・16日（金）
店内商品 5%OFF
通年営業 毎週木曜日は加工品デー
2日間限定
1.15（木）16（金）
■各日、先着200名様限定
みかん1袋プレゼント!!
※一家族様1回限り（なくなり次第終了）
おいしいもの揃ってます!
地場産品や加工食品、惣菜など
●わらび餅 ●スイーツ（ハスカップクッキーなど） ●キムチ
●スープカレー ●地場産野菜の天ぷら、コロッケ 他
※商品は季節毎に変わります。 ※写真はイメージです。 ※上記以外にも多数ご用意しております。
恵庭農産物直売所 花野菜 かのな Eniwa Farmers market KANONA
道と川の駅「花ロードえにわ」地内 恵庭市南島松817-18
営業時間/[冬季]10:00～16:00 TEL/0123-36-2700

2026 2/7 sat
恋と野球の二刀流!!
Start 12:30
11:30 受付開始
End… 20:30
えにわ街コンeX
野球好き集まれ！エスコンバスツアーで婚活
▶参加資格
男女ともに、満25歳～満45歳となる方
※男性に限り恵庭にお住まい、もしくはお勤めの方
▶参加人数
男性：20名／女性：20名
※定員オーバーの場合抽選となります。ご了承ください。
▶参加費
男性10,000円／女性：7,000円
※エスコンツアー、懇親会費含む
▶集合場所
恵庭商工会議所（恵庭市京町80）
▶ドレスコード／カジュアル
※過度な軽装はご遠慮ください。
応募フォーム
応募締め切り 2026/1/23（金）
お問い合わせ先 恵庭商工会議所青年部 事務局／首藤（しゅどう） 住所／恵庭市京町80
0123-34-1111 k.shudo@eniwa-cci.or.jp
instagram
主催／恵庭商工会議所 主管／第10回えにわ街コン実行委員会（恵庭商工会議所青年部）