

ミス・バレンタインの 今週の星占い

5月24日～5月30日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おびつじ座 3.21～4.19

あなたの才能や創造力に刺激を与えるときめくものに出合える時です。音楽やアートに触れることでパワーアップできます。

★ライブ・コンサート
★莓色

おうし座 4.20～5.20

これまで努力してきたことや継続してきたことの良い結果を手にすることが出来ます。あなたの長所を輝かせることができます。

★セレクトショップ
★ゴールド

ふたご座 5.21～6.21

人運に恵まれます。シングルの人ときめく出会いの予感があります。いつもよりおしゃれをして外出することで運氣もアップします。

★新しい洋服
★ミントグリーン

かに座 6.22～7.22

前進するよりも今は周囲の変化を静かに見守ることが安全です。独りの時間や楽しみを大切にすることで運氣もアップします。

★懐かしい場所
★セピアブラウン

しし座 7.23～8.22

周囲からの期待を受け責任ある立場を任されるチャンスがありそうです。チームワークを大切にすることで運氣もアップします。

★友達・仲間
★菜の花色

おとめ座 8.23～9.22

周囲からの注目が集まります。これまで努力してきたことの成果が得られます。自ら主体的に行動することで幸運を受け取れます。

★フォーマルな装い
★シルバー

てんびん座 9.23～10.23

尊敬できる人や憧れの人から貴重なメッセージを受け取るチャンスがありそうです。新しい夢や目標を見つめられる時です。

★先輩・上司
★ラベンダー色

さそり座 10.24～11.22

愛情運に恵まれます。以前から気になっていた人との関係が深まります。相手に与えられることで受け取る幸運も増えます。

★贈り物
★インディゴブルー

いて座 11.23～12.21

真に助け合える人間関係を築くことで未来も開ける時です。あなたを支えてくれる互いに協力し合うことのできるパートナーを大切にしましょう。

★パートナーシップ
★菜の花色

やぎ座 12.22～1.19

仕事や環境を改善することが求められています。心や体の声を聞き、疲れを感じたら早目に休養することを心がけましょう。

★定期健診
★アイボリー

みずがめ座 1.20～2.18

自ら愛や優しさを発信することで受け取る物も多い時です。あなたが情熱を燃やせるテーマに出合える時です。

★レジャー施設
★エメラルドグリーン

うお座 2.19～3.20

自ら手作りしたり手間暇をかけることで充実した時間を過ごせる時です。家や庭の手入れをすると運氣もアップします。

★ホームセンター
★ブラウン

広告

お友達や先生たちとみんなであそぼうよ！



毎日が楽しい認定こども園

当園は「つよい子～正しく冒険できるたくましい心を育てよう」、「よい子～智(物事をよく理解)・情(思いやり)・意(心に思うこと)豊かな心を育てよう」、「なこよい子～他人を尊重し、協力する心を育てよう」の3つを保育目標に掲げています。子どもたちが充実した乳幼児期を過ごすことができるように、保育教諭、管理栄養士、看護師・・・職員が一丸となって保育に努めて参ります。未就園の皆さまには、子育て支援事業の一環として下記の内容に取り組み、お子さまと楽しく遊んだり、保護者の皆さま同士が交流をしたり、本園の職員が子育てについてのお話を伺う場を設けたいと思います。皆さまのご来園を心よりお待ちしております。

こども園開放

開放日時/月～金曜日(平日)
9:45～11:15/15:30～17:00
上記のお好きな時間帯

*事前に電話受付が必要です。
*親子であそんだり、在園児のクラスに入って一緒にあそんだりすることができます。



地域交流保育「みんなおいでよ」 時間: 各日10:00～11:00
対象: 乳児、幼児の親子 (2週間前から前日までの先着予約)

日付	テーマ	内容
6/11(火)	はじめましてこどもえん	こども園であそぼう
7/9(火)	からだをつかってあそぼう	親子で身体を使ってたくさんあそぼう
8/20(火)	みずはいきもち	水の感触を楽しみながらあそぼう
9/24(火)	えんていであそぼう	広い園庭でのびのびと身体を動かしてあそぼう
10/16(水)	やさいにふれてみよう	野菜の型抜きをしよう
12/11(水)	クリスマスをたのしもう	クリスマスにちなんだ遊びや制作をしよう
翌1/28(火)	たのしいゆきのせかい	寒さに負けず、雪あそびを楽しもう



学校法人 鶴岡学園 幼保連携型認定こども園
北海道文教大学附属幼稚園

tel.0123-29-6317

受付時間: 10:00～11:30
住所: 恵庭市漁町396番



市場から ごんにちは



～ 今が旬のアスパラガス! ～

みなさんこんにちは。今回は市場で取っている旬の野菜「アスパラガス」についてご紹介します。北海道産アスパラガスの旬は、4月下旬から6月中旬頃です。中でも、ハウス栽培のものは収穫時期が早く4月下旬から5月頃、露地栽培のものは5月中旬から6月頃が旬と言われています。今年、4月上旬から千歳や長沼など近郊の生産者から千歳市場への出荷が始まり、千歳市場で取り扱うアスパラガスが市内のお店に並んでいます。皆さんの食卓でもすでに大活躍しているのではないのでしょうか。



長沼のハウス内で栽培されているアスパラガス

千歳市場に入荷した長沼産アスパラガス



アスパラガスの先端にある穂先にはアスパラギン酸やルチン、ビタミン類などの栄養が特に豊富に含まれているのよ！
栄養豊富なのに柔らかく食べやすい部分なので、積極的に食べるのがおすすめです。

いちごさん

アスパラガスの根元の硬い部分や皮を取り除くことで、食感がよくなるよ！
ただし、はかまには栄養が多く含まれているので、少々筋っぽくなくても構わない場合には皮を剥かずに食べるのがおすすめです。



いちごくん

※注) はかまとは、アスパラガスの茎についている三角に盛り上がった部分で、ピーラーなどで取り除かれがちですが、アスパラブチン(高血圧の予防効果が期待できる)という栄養が豊富に含まれています。

千歳市場では買受人を募集しています! 情報はこちら⇒



参加無料 40代以上の方も安心! 資産運用講座

- ひとつでも気になれば参加しましょう!
- インフレ対策について知りたい
- 老後ゆとりのある暮らしをしたい
- 置きっぱなしの預金活用法
- 新NISAの始め方、選び方を知りたい
- より良いセカンドライフを築きたい

千歳 6/4(火) 10:00～12:00
千歳市民文化センター北ガス文化ホール 小会議室
(千歳市北条2丁目2番11号)

定員 各日先着10名様

恵庭 6/7(金) 10:00～12:00
恵庭市民会館 小会議室
(恵庭市新町10番地)

申込 開催日前日の12:00までにお電話か下記ご予約フォームにてお申込みください

主催 ライフマイスター株式会社
TEL 011-522-8151 (月～金 9:00～17:00のみ受付) ご予約フォームはこちら

健康運動実践指導者が教える! 2024年6月1日(土)開催
13:45～ ※約2時間を予定

会場: メディカルフィットネススポーツクラブ

将来のための 高齢者疑似体験会

今回の体験では、年齢を重ねることで生じる身体の変化を高齢者疑似体験スーツを着用して、実際に体感してみましょう!!

参加料
無料
※20歳以上

※ご来場の際は上靴をご持参ください

運動を行わなかったら...
カラダを動かしている人と
動かしていない人の考えの違いは?

健康講座

- ① 身体のバランスが崩れるとどうなるの?
- ② 健康な身体を維持するためには、どうしたらいいの?
- ③ 「健康日本21」とは?



医療法人社団 高橋整形外科クリニック

メディカルフィットネススポーツクラブ
TEL 0123-26-1971
千歳市長都駅前3丁目1番31号 (JR千歳線「長都」駅より徒歩3分)
営業時間 月・火・水・金曜 9:00～20:00
木・土曜 9:00～16:00
定休日 日曜・祝日
第3水曜午後
HPはこちら