

# ミス・バレンタインの 今週の星占い

6月14日～6月20日

★ラッキーワード  
★ラッキーカラー

## おひつじ座 3.21～4.19

家や庭などを整えることで  
運気もアップします。DIY  
やコツコツ時間をかけて手  
作りすることで充実した時  
間を過ごせます。

★ホームセンター  
★ナッツブラウン

## おうし座 4.20～5.20

知的好奇心が高まります。  
専門的な知識を吸収できる  
時です。謙虚に話しを聞く  
ことで良いメッセージを受  
け取れます。

★カルチャースクール  
★ひすい色

## ふたご座 5.21～6.21

心ときめく出来事がありそ  
う。あなたの魅力を輝かせ  
る物との出会いがありま  
す。美しい物を身に付け  
ると運気もアップします。

★セレクトショップ  
★レモンイエロー

## かに座 6.22～7.22

様々な人との交流が活発に  
なります。気になる人には  
積極的に連絡してみましょう。  
恋のチャンスに巡り合  
う予感があります。

★マッチングアプリ  
★ピンク

## しし座 7.23～8.22

疎遠になっている人との和  
解のチャンスがありそう  
です。過去の失敗を修復し  
たう。恋のチャンスに巡り  
合う予感があります。

★和解・許す心  
★パープル

## おとめ座 8.23～9.22

様々な立場の違いを越えて  
夢を共有できる仲間に出  
会える時です。人との集まり  
に積極的に参加することで  
運気もアップします。

★サークル活動・イベント  
★虹色

## てんびん座 9.23～10.23

自分より年下の人達の面倒  
を見ることで信頼や人気  
がアップします。先入観を  
持たず若々しい気持ちで接  
することが大切です。

★先輩・部下  
★パールホワイト

## さそり座 10.24～11.22

新たなことを学んだり発信  
することで幸運を受け取  
れます。いつもより遠くに出  
かけたり遠方で学ぶことで  
未来が拓けます。

★留学・語学  
★スカイブルー

## いて座 11.23～12.21

あなたの魅力が輝き、注  
目されるチャンスがあり  
そうです。愛や優しさを積極  
的に与えることで、受け取る  
喜びも多い時です。

★小さな親切  
★スモーキーレッド

## やぎ座 12.22～1.19

身近な人との関係をより深  
める出来事がありそう。偏  
見を持たず、相手との対等  
な関係を心がけることで運  
気もアップします。

★パートナーシップ  
★菜の花色

## みずがめ座 1.20～2.18

働き方や環境を改善するこ  
とが求められています。自  
分のできないことを断るこ  
とも大切です。心や体を休  
めることを心がけましょう。

★スケジュール調整  
★アイボリー

## うお座 2.19～3.20

心ときめくものや感動でき  
るものに出合える時です。  
自ら愛や優しさを発信す  
ることで喜びを受け取る  
チャンスも増えます。

★映画・小説  
★ラズベリー色

第65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  
ンシエルジュ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。



Instagram @kana.tabemasu

### 「シャキシャキ感を活かしたサラダ」

新タマネギは、普通のタマネギと異なり収穫後に乾燥させていないため、みずみずしく  
柔らかな食感で辛みが少ないのが特徴です。スライスしてあまり火を通さずに食べるの  
がオススメです。煮物や丸ごとスープにしてあげても、とてもジューシーに仕上がって  
美味しいです。水分が多い分、傷みやすいので早めに使うようにしてくださいね。

今回完全に辛みを取るためにサッと茹でていますが、気にならない場合は水にさらすだ  
けでも美味しくいただけます。ジャガイモは好きな品種で作ってみてくださいね。

### 新タマネギとジャガイモのシャキシャキサラダ [材料 4人分]



- 新タマネギ…………… 1個
- ジャガイモ…………… 2個
- ツナ…………… 1缶
- マヨネーズ…………… 大さじ3
- みそ…………… 大さじ1
- 酢…………… 小さじ1
- 砂糖、塩…………… 各ひとつまみ
- コショウ…………… 少々
- かつお節、輪切り唐辛子…………… 各適量

### 【作り方】

- ①新タマネギは上下を切って皮をむいて薄切りにし、ジャガイモは皮をむいて芽を取り千切りにします。
- ②鍋で湯を沸かして新タマネギとジャガイモを1～2分程茹でて水気を切ります。
- ③ボウルにAを混ぜ、2と軽く油を切ったツナ缶を加えて和えます。
- ④器に盛り、上にかつお節と輪切り唐辛子を乗せます。

## 北海道文教大学 スリランカ支援プロジェクト

# 野球道具や文房具を 経済危機に瀕している スリランカへ送ろう!!



インド洋に浮かぶスリランカ民主社会主義共和国は、日本との友好関係が深く、伝統的な親日国です。しかしながら、テロ事件や新型コロナウイルス感染拡大の影響により観光業界が大きな影響を受け、未曾有の経済危機に瀕しています。そのような状況下でも、日本大使館やJICA(国際協力機構)の寄付で野球場が建設され、世界ランキングを徐々に上げるなど野球の普及が進んでいます。ただ、経済環境の悪化は野球用具が調達できないなど練習への影響を及ぼしています。

北海道文教大学では、同国ルナ大学との学術交流協定締結や現地事務所開設など交流を深めている縁から、少しでもお役に立てることはないか思案し、「北海道文教大学 スリランカ支援プロジェクト」を立ち上げることといたしました。本学でも軟式・硬式野球部で不要となった野球用具のほか、スリランカの子どもたちが勉強するのに必要な文房具・チョークなどの送付を予定。地域の皆さまにも現地への送料など現金による寄付を含めて広く支援を呼びかけることになりました。



皆様から寄せられる善意が、スリランカの子どもたち・野球を通じて成長しようとする人たちの夢の実現につながります。このプロジェクトにぜひご協力ください。

北海道文教大学 学長 渡部 俊弘

### 募集期間

令和6年6月14日(金)～7月12日(金)

### 募集項目

- ①野球用品 未使用、使用済みは問いません。  
バット、グローブ、ボール、スパイク、ヘルメット、ベース、など、野球にかかわる用具全般
- ②文房具 未使用、使用済みは問いません。  
鉛筆、消しゴム、ノート類(未記入)、ボールペン、サインペン、クレヨン、各種定規、など、教育にかかわる用具全般

物品は下記連絡先までお電話のうえ、直接お持ち  
いただくかたちになります。(大量の場合はご相談ください)

連絡先/北海道文教大学企画調整課(担当:東城)  
TEL:0123-34-0059 FAX:0123-34-0057  
(受付時間 9:00～17:00)

③寄付金 銀行口座振り込みにてお受けいたします。  
野球用具や文房具を届けるための輸送や保管にかかる費用などに活用させていただきます。

振込口座 北海道銀行 恵庭支店 普通口座 0991373  
名義:北海道文教大学スリランカ支援プロジェクト