

# ミス・バレンタインの今週の星占い

6月21日～6月27日

★ラッキーワード  
★ラッキーカラー

## おびつじ座 3.21～4.19

血縁を越えて様々な人達と家族的なつながりを大切にすることで幸運を受け取れます。その中で頼られることがあるでしょう。

★コミュニティカフェ  
★キャロットオレンジ

## おうし座 4.20～5.20

以前から気になっていた場所や人を訪ねることで予想以上の幸運を受け取れます。未来につながる学びのチャンスがあります。

★旅・ドライブ  
★インディゴブルー

## ふたご座 5.21～6.21

経済面での前向きな出来事がありそう。大きな買い物をする予感もあります。いつも頑張っている自分自身にご褒美をあげてください。

★ショッピング  
★ワインレッド

## かに座 6.22～7.22

身近な人との関係が深まります。あなたをサポートしてくれる良い出会いがありそうです。前向きな人とのつながりに恵まれます。

★交渉・契約  
★菜の花色

## しし座 7.23～8.22

無理をしていませんか？心の中にたまっている悲しみや怒りを流すことが求められています。ゆっくり自分を労わる時間を大切にしましょう。

★リラクゼーション  
★ライムグリーン

## おとめ座 8.23～9.22

心から楽しいと思うことを積極的に試みましょう。自然の中での遊びもおすすです。様々な人の集まる場に幸運があります。

★野外イベント  
★ラズベリー色

## てんびん座 9.23～10.23

これまでコツコツ努力してきたことの成果を感じられる出来事があります。家族をサポートすることで良いことがあります。

★家族サービス  
★夕焼け色

## さそり座 10.24～11.22

以前から気になっていた場所を訪ねることで未来につながる幸運を受け取れます。気になる人に積極的に連絡してみましょう。

★電話・SNS  
★水色

## いて座 11.23～12.21

大切なものを受け取ったり引き継ぐチャンスに恵まれます。目に見えない不思議なつながりやご縁から幸運を受け取れます。

★神聖な場所  
★クリスタル

## やぎ座 12.22～1.19

他者と真のつながりを作るために、しっかりコミュニケーションすることが求められます。あなたの直感を信じて前向きに行動してください。

★インスピレーション  
★シルバー

## みずがめ座 1.20～2.18

疲れがたまっていますか？日頃気になって放置していたことを解決することが求められています。自分自身を労わることを心がけましょう。

★治療院・検診  
★ピンク

## うお座 2.19～3.20

様々な人達と交流するチャンスに恵まれます。利害を及しない夢を共有できる人たちとクリエイティブな活動を通して喜びも得られます。

★音楽・アートイベント  
★マリブルー

管理栄養士 ほのか presents

# かんたん♪健康ごはん 第34回

## 夏野菜のひき肉豆腐



- 作り方**
- ①タマネギはくし切り、パプリカ・ナスは一口大に切る。
  - ②油でひき肉を炒め、色が変わったら①を加え炒める。(強火5分)
  - ③さいの目に切った豆腐、水、★を加え煮込む。(中火10分)
  - ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

### 夏に食欲ダウンしやすい方にお勧め!

夏は塩分とビタミン、たんぱく質摂取がとても大切な時期です。今回のレシピは一日に必要なたんぱく質の約1/3が摂れ、夏に失われやすい塩分もしっかり補給できます。たんぱく質が不足するとエネルギーが湧かなくなる可能性があるため、たんぱく質が豊富に含まれる豚肉と豆腐はぴったり!さらに豚肉にはビタミンB1、ナスにはカリウム、パプリカにはビタミンCがたっぷり含まれています。

### ほのか's point★



美味監修  
管理栄養士  
服部 ほのか

カンタンに手に入る材料を使った栄養価の高いレシピを開発しています。複数のコンテストにて受賞歴あり。現在は保育園の管理栄養士として働きながら、千歳市社会福祉協議会「げんき茶屋」でのレシピ提供などでも活躍中!

材料費(1人前) 約287円

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	273kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	17.5g
炭水化物	1.0g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	3.3g

### 材料(2人分)

- ・木綿豆腐.....1丁
- ・豚ひき肉.....100g
- ・タマネギ.....1/2玉
- ・パプリカ.....1/2個
- ・ナス.....1/2本
- ★しょうゆ.....大さじ3
- ★酒.....大さじ1
- ★砂糖.....大さじ1
- ★しょうが(チューブ) ... 約3cm
- ・水溶き片栗粉(水・片栗粉 各大さじ1)
- ・油.....適量

# えにわ 35th ガーデンフェスタ 恵庭2024 花とくらし展

2024年6月 29日(土) 30日(日)

10:00～17:00

- 会場：花の拠点「はなふる」(恵庭市南島松 828-3)
- 主催：恵庭花のまちづくり推進会議
- 後援：恵庭市、恵庭市教育委員会
- 問合せ：《平日》恵庭花のまちづくり推進会議事務局 0123-33-3131(内線 2525) 《土日》0123-29-6721(ガーデンシティ恵庭)

### 会場レイアウト

- 飲食(キッチンカー)
- マルシェ
- 花苗販売
- 本部



【主催】恵庭花のまちづくり推進会議  
 【後援】恵庭市、恵庭市教育委員会  
 【協賛】恵庭市緑化推進委員会、恵庭市花いっぱい文化協会、恵庭市花苗生産組合、恵庭造園業組合、一般社団法人恵庭観光協会、JA 道央農業協同組合、恵庭まちづくり協同組合、恵庭市建設業協会、恵庭商工会議所、恵庭工業クラブ、デリシャス株式会社、恵庭かのな協同組合、山崎製パン(株)札幌工場、ゴールドバック(株)恵庭工場  
 【協力】えにわマルシェ実行委員会、恵庭フラワーマスター協議会、恵庭市民花ガイドの会、えにわサポーターズクラブ、美しい恵み野の花の街づくり推進協議会、恵庭市町内会連合会、恵庭市教頭会、恵庭市文化協会、恵庭かのな協同組合、(一社)恵庭青年会議所、地域FM放送 e-niwa、恵み野商店会、恵み野花づくり愛好会、デリシャス(株)、(株)ガーデンシティ恵庭、高野ランドスケーププランニング(株)、(株)サン・ガーデン、(株)アレフ、上野ファーム、イコロの森、十勝千年の森、(株)キノ花園計画、未季庭園設計事務所

豪華寄せ植えが当たる  
**花のお楽しみ抽選会**  
 29日(土)・30日(日)  
 16:00～17:00  
 会場：ステージ

多彩なお店が集まる!  
**えにわマルシェ**  
 29日(土)・30日(日)  
 10:00～17:00  
 センターハウス前

**オープンガーデンバスツアー**  
 29日(土)  
 10:15～12:30  
 13:30～15:30  
 30日(日)  
 10:00～12:00  
 参加料：1,000円

**作品展示**  
 プリザーブドフラワー / 押し花 / 生け花 / 写真 / アート書道 / 切り絵 / 紙の花作り体験 など  
 会場：センターハウス1F

**寄せ植え講習会**  
 フラワーマスターが、花選び、植込み、育て方を教えます。  
 29日(土)10:00～12:00  
 料金：講習料500円＋実費  
 会場：暮らしを恵む庭の芝生 ※器は持参ください。(土・花苗を用意しています)

花卉市場の競り気分を楽しめる  
**花のオークション**  
 29日(土)  
 13:30-14:00  
 会場：ステージ

**恵み野まちなかツアー**  
 JR 恵み野駅から花の拠点「はなふる」の間を歩いてご案内!「歩いてめぐるガーデンツアー」  
 各回定員 10名 ※先着順  
 お申込み状況によっては、当日受付可  
 参加料：無料

**暮らしを恵む庭**  
 日本茶カフェ  
 29日(土)・30日(日)  
 ガーデニング相談会  
 「すぎわかさんに聞いてみよう」  
 29日(土)・30日 10:00～15:00(当日受付)  
 ※12:00～13:00は休憩 ※暮らしを恵む庭にて受付

**野菜の詰め放題**  
 ビーマン、たまねぎ、じゃがいも等の詰め放題を予定。  
 29日(土)・30日(日)  
 10:00～無くなり次第終了  
 料金：100円～  
 (野菜の種類によって変動します)  
 会場：はなふる屋外特設テント

**ステージイベント**  
 幼稚園・保育園児によるステージ発表、キッズダンス、フラダンス、キッズフラワーファッションショーなどもりだくさん!  
 29日(土)・30日(日)  
 10:00～17:00

**はなふるガイドツアー**  
 はなふるの7つのガーデンをたっぷり紹介!  
 29日(土)・30日(日)  
 11:00～12:00  
 14:00～15:00  
 30分前から受付  
 参加料：無料  
 集合：はなふるセンターハウス前

**はなふるヨガ**  
 29日(土)・30日(日)  
 14:00～15:00  
 会場：大きなカステラが焼けるお庭 芝生  
 参加料：1,000円(事前申込不要)

**フラワーマーケット 花苗販売**  
 大人気!プロの生産者が丹精込めて作った旬の花苗  
**キッチンカー**  
 29日(土) 14店  
 30日(日) 11店