

ミス・バレンタインの

今週の星占い

7月11日～7月17日

★ラッキーワード

☆ラッキーカラー



おひつじ座

3.21～4.19

これまでコツコツ努力してきたことの成果が得られる時です。大人としての自覚を持ち、責任を引き受けることで幸運を引き寄せられます。

★ スーツ

★ シルバー



おうし座

4.20～5.20

原点に立ち返って学ぶことで、新たな気持ちを得られます。気になる場所を訪ねることで、良い情報入手できます。

★ 情報紙・地図

★ オージャンプルー



ふたご座

5.21～6.21

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入手できます。大切なものを受け取るチャンスもありそう。

★ 保健・金融機関

★ ゴールド



かに座

6.22～7.22

対人関係が深まる出来事があります。停滞していた物事が前進しそうです。新鮮な出会いの予感もあります。

★ 契約・交渉

★ トパーズ色



しし座

7.23～8.22

疲れがたまっていますか？体調の変化に気を配り、無理せず休養することが求められています。暑さ対策もしっかりやりましょう。

★ 涼しい場所

★ 水色



おとめ座

8.23～9.22

さまざまな分野の人たちとの交流が活発になります。あなたの才能や魅力を積極的に発信することで、愛や喜びを受け取れます。

★ イベント会場

★ ひまわり色



てんびん座

9.23～10.23

いつもより高い目標に向かってチャレンジすることで、予想以上の良い結果を手にすることができます。苦手なことの克服できます。

★ チャレンジ精神

★ 赤



さそり座

10.24～11.22

身近にある、知らなかったことを開拓できる時です。さまざまなジャンルの人たちの交流も活発になり、世界が広がる時です。

★ ドライブ・旅

★ ミントグリーン



いて座

11.23～12.21

大切なものを受け取ったり、経済面でプラスになる出来事がありそうです。不要な物を整理することで運氣もアップします。

★ 掃除・片づけ

★ 白



やぎ座

12.22～1.19

自分の直感に従い、素直に行動することで幸運を受け取ることができます。いつもと違う、すてきな偶然に出会える時です。

★ インスピレーション

★ 藍色



みずがめ座

1.20～2.18

心の中にたまっている悲しみや怒りを吐き出すことが大切です。心と体を休め、環境を整えることで新たに必要なものが見えてきます。

★ 休養・リラクゼーション

★ カモミールイエロー



うお座

2.19～3.20

愛情運に恵まれます。夢を共有できる良い仲間との交流からパワーをもらえる時です。友達を大切にしましょう。

★ サークル・仲間

★ ピンク

第78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、美容薬学検定やバンコンシエルジュ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



「トマトを味わい尽くす」

これから夏野菜が美味しい時期がやってきます。夏野菜の中でも日の光を浴びて真っ赤に輝くトマトをたっぷり使った食べるトマトドレッシングの作り方を紹介します。半分はすり下ろし、残りは角切りにすることでトマトのさわやかさと甘みを存分に感じることができます。玉ねぎは辛みが気になる場合は水にさらしてから使ってください。サラダ以外にもパスタやそうめんにも和えても美味しいですよ。和風にアレンジをするときは、塩をめんつゆに替えてお好みで楽しんでみてくださいね。



食べるトマトドレッシング

[材料 (作りやすい分量)]

トマト …………… 大1個

たまねぎ …………… 1/4個

バジル…………… 4～5枚程

～調味料～

酢…………… 大さじ1

はちみつ…………… 小さじ1

塩…………… 小さじ1/4

コショウ …………… 少々

オリーブオイル …… 大さじ2

[作り方]

①トマトは半分すり下ろし、残りは小さめの角切りにします。たまねぎとバジルはみじん切りにします。

②調味料を上から順に入れ、その都度しっかり混ぜ合わせます。

③①を入れて混ぜたら完成です。



2025

スカイ・ピア

YOSAKOI祭

7/19(土) 7/20(日) 7/21(月)

11:00-20:00 11:00-20:00 11:00-18:00

千歳市空港開港100年

特設会場 OPEN!!

● 航空会社&日本航空大学校北海道PRブース

● 飛行機をモチーフにしたふわふわ遊具

● 人気のキッチンカーが勢揃い

ゲームに参加して景品をゲット!!ハズレなし(参加賞)

ゲーム参加券は千歳市空港開港100年記念ブースでご利用いただけます

ゲーム参加券 切り取ってお持ちください ※おひとり、1枚、3回まで

会場:グリーンベルト緑の広場/ご案内マップ



千歳中学校

千歳駅

駅大通

支笏湖

「おいしい」が勢ぞろい!キッチンカーコーナー

各企業PRブース

ふわふわ遊具

各企業PRブース

ゲーム参加券は千歳市空港開港100年記念ブースでご利用いただけます

PRブース出展スケジュール

PRブースは、店舗によりクローズの時間が異なります。

19時

● 千歳市空港開港100年/姉妹都市

● 日本航空大学校北海道

● 「マイエアポート」プロジェクト

● 青森空港振興会議

● 指宿市山川水産加工業協同組合

● 茨城空港利用促進等協議会

● スカイマーク(株)

● (株)フジドリームエアラインズ

● (株)AIRDO

キッチンカー 出店

20時

● 千歳市空港開港100年/姉妹都市

● 日本航空大学校北海道

● 「マイエアポート」プロジェクト

● 青森空港振興会議

● 茨城空港利用促進等協議会

● (株)フジドリームエアラインズ

● スカイマーク(株)

● (株)JALスカイ札幌

● ANA

キッチンカー 出店

21時

● 千歳市空港開港100年/姉妹都市

● 日本航空大学校北海道

● 「マイエアポート」プロジェクト

● (株)フジドリームエアラインズ

● 北海道石狩振興局

● 千歳航空少年団

● ANA

キッチンカー 出店

イベントに関する詳細はこちら



主催/問い合わせ

スカイ・ピア&YOSAKOI祭実行委員会

事務局TEL:0123-24-0366