

## 梅雨時期にさっぱり! 梅と大葉の冷製パスタ

材料(2人分)

- ・パスタ.....200g
- ・塩.....小さじ1
- ・オリーブオイル.....少々
- ・梅チューブ.....小さじ2
- ・ポン酢.....小さじ4
- ・大葉(飾り用含む).....10枚
- ・ツナ缶.....3缶
- ・粗びき胡椒.....適量

【作り方】

- ①沸騰したお湯に塩小さじ1入れ、パスタを茹でる。茹であがったらお湯を切り、オリーブオイルを絡めておく。
- ②パスタを茹でている間に、ソースを作る。大葉を千切りにする。ポン酢に梅チューブを溶き混ぜておく。
- ③油をきったツナと大葉、パスタにソースを絡めるように混ぜ合わせ、粗びき胡椒で味を調え、器に盛る。
- ④刻んだ大葉を飾り付けて、出来上がり。

お好みで、しらすや大根おろし、刻んだカリカリ梅などをトッピングしてみてくださいね!

## わが家のペット紹介

### ヨツユビハリネズミ もろみ(1オ)

性別: 男の子  
性格: マイペース

エサを求めて1日平均3~5km移動するよ!

ハリネズミ用のフードがあります。雑食でグルメなので味に飽きて「偏食」する事も...ミルワームという芋虫が大好物! ※嗜好性が強いのであげすぎに注意が必要です!

単独生活をする習性動物なので遠慮な触れ合いは避けてね!

とっても臆病で警戒心の強い動物なのでなく事はありません。ただ、人に慣らす事はできません。

ヤマアラシと混同されることがありますが、針は飛ばないよ!

Q ハリネズミってネズミなの? A 目は悪いけど、耳と鼻はとっても良いよ!

Q なにを食べるの? A 「ふしゅつ」と鼻を鳴らして警戒音を出すよ!

Q ネズミだと思ってる人が多いですが実は「モグラ」等の仲間です。 A

Q なつくの? A 針は背中側しかなく、とっても痛いですが、でも、背中以外はモフモフです!

Q 針って痛い? A

## 高崎市少年科学館・プラネタリウム

昭和59年開館された高崎市少年科学館には、県内最大級、径21mのプラネタリウムがあります。ドーム全体に投影されるCG映像は、大迫力を実現。まさにプラネタリウムならではのスケールを体感できます。

放映される番組は、大人も楽しめる「一般放映」と、「子ども向け放映」の2本が用意されており、「一般放映」は、ほとんど高崎市少年科学館が企画制作しているオリジナル番組なのだそう! ただ星を眺めるだけでなく、ストーリーを楽しみながら宇宙を学べるようにと、小山プロテューサーの情熱と工夫が盛り込まれています。開館日ならばほぼ毎日放映されているので、ふらりと訪れて観覧できる気軽さもポイント。季節ごとにリニューアルされるので、定期的に訪れるのもオススメです!

「夏の放映は..」  
「迷宮のプラネタリウムⅡ」♪  
一昨年、大好評だったシリーズの第二弾です! クイズも盛り込んで、わくわくが詰まった番組に仕上がっているのだそう♪  
もちろんお子様向けの番組も! 番組内容は観てのお楽しみ♪  
ホームページを要チェック!

プラネタリウムの他にも、当館ではいろんなロボットで、科学の不思議も学べます。

	1回	2回	3回	4回
土・日・祝日 春・夏・冬休み	11:00	13:30	14:45	16:00
火~金	団体&学習専用		14:00	15:30

	一般	小・中学生
個人	310円	150円
団体(20人以上)	250円	120円

※春・夏・冬休み期間中の月曜日は、土・日・祝日・春・夏・冬休みと同様、1日4回放映します。  
※団体様は、事前予約が必要で、曜日(土日祝日も可)、時間、番組等、ご希望はご相談下さい。

★住所 ..... 〒370-0065 高崎市末広町23-1  
★TEL/FAX ... 027-321-0323 / 027-310-6676  
★入館料 ..... 無料 ※プラネタリウム観覧料別途  
★開館時間 ... 9:00~17:00  
★休館日 ..... 月曜・年末年始  
★URL ..... http://www.t-kagakukan.or.jp  
※月曜日が祝日の場合は開館、翌平日が休館となります  
※春・夏・冬休み期間中の月曜日は開館します

★スタッフさん撮影による☆星や空の展示も☆

「深い呼吸と共に自分を見つめる時間を持ちましょう!」  
現代社会に生きる人々は、誰もストレスと向き合い生きていかなければなりません。ストレスからの不安や心配は、体に影響を及ぼし、それが原因となり心因性の症状を発症させます。ヨーガは、ゆっくりとした深い呼吸と共に、自分と向きあいを内側に向け客観的な視点を持つ事でストレスを受けている自分に「気づく」事ができます。「気づけば、自分で自分を治していくことができます」

## 健康エクササイズ

### 晴恵先生の Lesson 4 ・呼吸(プラーナ生命エネルギー)

今回は、「呼吸(プラーナ生命エネルギー)」をご紹介します。「呼吸」は、生命エネルギーを体中に巡らす大事な役割を持っています。そして、私達の思いと関係なく常に働いている無意識の働きです。ヨーガでは、これを意識的にを行います。特に鼻から鼻の呼吸は脳を刺激し、さらに意識して行う鼻呼吸は脳は知的に刺激を受け、アンチエイジングにもつながります。

**ポーズ1 ×10R**  
長く吐く呼吸は、副交感神経優位となり、リラックス効果があり、血圧も下がります。心のスピードもゆったりとしたものにさせてくれます。活性酸素も減り、これは、さびない体作りへとつながります。(アンチエイジング)

- ①仰向けになり、足は腰幅に開きます。脇の下も開き、手のひらは上に向けて、身体全体の力を抜きます。
- ②両鼻からゆっくりと吸い、下腹に空気を入れるイメージでお腹を膨らませます。
- ③両鼻からゆっくりと、細く長く吐きながら、お腹をへこませます。吸うのを1に対し、吐くのは2倍の長さで出来ると良いです。

**ポーズ2 ×10R**  
左右交互の鼻呼吸法です。右鼻呼吸は左脳を刺激します。これは、緊張モード・交感神経優位となります。これに対し、左鼻呼吸は右脳を刺激します。これは、リラックスモード・副交感神経優位となります。呼吸と自律神経の関係性は、吸って緊張・吐いてリラックスですから、この呼吸を上手に使って自律神経を整えていくことが出来ます。吸うのを1に対し吐くのを2倍で続けてみましょう。セロトニン(平常心を作るホルモン)が増え、免疫力アップにもつながります。

- ①右手の人差し指と中指を折り曲げ、顔に向けて。
- ②親指で右鼻を押さえ、左鼻から吸います。
- ③小指と人差し指で左鼻を押さえ右鼻から吐きます。
- ④右鼻から吸って...
- ⑤親指で右鼻を押さえ、小指と薬指を離し左鼻から吐きます。

これらのヨーガ療法技法は自宅実習も可能です。ただし、ご自身の心身症状に適した高度なヨーガ療法技法実習は、ヨーガ療法指導の専門教育を受けている一般社団法人日本ヨーガ療法学会認定のヨーガ療法士の下で指導を受けて下さい。

皆さんも実際に体を動かして体験してみましょう!

社)日本ヨーガ療法学会  
学会認定ヨーガ療法士  
インド政府認定ヨーガ教師  
書上 晴恵  
ヨガスタジオゼン 検索

## café 2LDK

### オススメお店紹介

今回は、「café 2LDK」をご紹介します。以前、不動産屋のお仕事をされていたオーナー。「店内でランチやお茶を楽しみながら、雑誌を眺める感覚で、気軽に内部探検が出来たら」という思いで、2016年9月にオープンされました。

「元々料理が好きで、独学なんですけど(笑)」と語るオーナー。なんと、自ら試行錯誤繰り返し、作られているというから、驚きです!

そんなオーナーのイチオシは、ランチメニュー。中でもハンバーグプレートは、仙台牛の赤身部分と牛脂を使用したこだわりの一品。しっかりと肉のうまみを感じられ、野菜の酸味とコクがあるデミグラスソースとの相性も抜群。五穀米を使用したライスは、男性も嬉しい「おかわり一回無料」付きです。

また、注文を受けてからメレンゲを立てるといふ大人気のスフレパンケーキには、生地をしつかりと膨らませるため、当日仕入れた新鮮卵を使用。口に入れた瞬間、卵の風味と自家製紅茶シロップの優しい甘みが口いっぱいに広がり、そのふんわり食感に、心もふわふわと浮き立つような幸せ気分になります。さらに、季節限定のメニューや自家製ドリンク、夜カフェ限定のメニューも楽しめます。

家にこもりがちなの日に、癒しデザートで気分転換しませんか?

【おすすめメニュー】

- ランチメニュー (サラダ、ドリンク付き) ¥1,100~
- デザート
  - ・スフレパンケーキ ¥800
  - ・フレンチトースト ¥800
  - ・ワッフル ¥700

※期間限定メニューもあります。※価格は全て税別です。

▲自家製紅茶シロップがたっぷりかけられており、こんがりとした焼き面とプリンのような食感に思わず笑顔が零れます。

▲【数量限定】抹茶のワッフル 800円(税別)に+300円でDXに! ※生クリーム増量、小豆、抹茶アイス、白玉が追加。

住所 高崎市中居町295-1  
TEL 027-377-5434  
営業時間 昼 11:30~17:00(LO.16:00)  
夜 18:00~21:30(LO.21:00)  
定休日 毎週水曜日  
駐車場 有(全6台) ※店前に2台駐車可。17席(個室なし)  
URL http://www.cafe2ldk.net/

## ヨガスタジオZEN(ぜん)

群馬県高崎市上中居町294-1-101 TEL:090-6928-5431  
HP: http://members3.jcom.home.ne.jp/yoga.studio.zen-new/  
※レッスンスケジュールは、HPをご覧ください。レッスンは全て予約制となります。

- 入会金: 2,000円
- お月謝(月4回): 5,000円
- ONEレッスン(90分): 1,500円
- 体験レッスン(90分): 1,500円