

# ハートピア安八天文台

種別	実施日	時間	対象など
星見会 M3球状星団やM81、M82銀河などの春の天体の観察	※7日(土)・14日(土)・15日(日)・※22日(日)・※28日(土)・30日(月・祝) ※印の日は昼間の星見会も開催します (① 11:30～、② 14:00～)	19:00～	自由参加
天文教室 ふたご座の「エスキモー星雲」の撮影	6日(金)	19:30～20:45	定員6組 ※要予約、無料 (SDカード持参)
天文同好会 HARP70例会	7日(土)	19:30～	一般
宙フォト部例会	22日(日)	15:30～	一般
ジュニア天文倶楽部	13日(金)・27日(金)	19:30～	児童・生徒対象

4月の天文トピックス  
春の星座たちが見やすくなってきました。  
初旬は未明の東天に火星と土星が大変近くに並んで見えます。8日の未明にはこれらに下弦の月が加わります。  
金星は徐々に宵の明星として見やすくなっていきます。

## ハートピア安八開館 15 周年新プラネタリウム特別投映会

ハートピア安八開館 15 周年を機に、プラネタリウム投映機が最新機種にリニューアルされました。

ハートピア安八では、プラネタリウムリニューアルを記念して、特別投映会を開催します。

※参加者全員に粗品を贈呈します。

日時：4月14日(土)・15日(日)

① 13:30～、② 15:00～、③ 16:30～ (各回約 45 分)

内容：新機種の機能を紹介する番組のほか、特別な内容で投影します。

申込：1 回の定員 30 人。事前申込 (定員になり次第受付終了)

※空席があれば当日も受付

入場：無料

☎ ハートピア安八 (☎ 63-1515)



## 健康長寿+1 プラスワン!

### カラフル野菜のみそきんぴら



- 材料 (4 人分)
- にんじん …………… 100g
  - さやえんどう …………… 80g
  - パプリカ (黄) …………… 1/2 個
  - ごま油 …………… 小さじ 1
  - みそ (減塩) …… 小さじ 1
  - A { みりん …… 小さじ 1
  - 酒、水 …… 各大さじ 1
  - ごま (白) …………… 小さじ 1
  - 一味唐辛子 (粉) …… お好みで

■作り方

- ①にんじんは皮をむき、長さ 5 cm ほどの細切りにする。
- ②さやえんどうは筋を取り除いて、斜め細切りにする。
- ③パプリカはヘタと種を取り除き、細切りにする。
- ④フライパンで油を熱し、①～③を炒める。油がまわったら、大さじ 1 の水 (分量外) を入れて、ふたをして弱火～中火で蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったら、混ぜ合わせた A とごまを加えて、サッと炒め混ぜる。
- ⑥器に盛り付け、一味唐辛子をお好みでかける。

■栄養成分表示 (1 人分あたり)

エネルギー / 43kcal たんぱく質 / 1.0g 脂質 / 1.6g  
炭水化物 / 5.7g 食塩相当量 / 0.2g

今月は、手軽に作れる糖尿病予防レシピの紹介です。

砂糖を使用せず、野菜の甘さを活かした味つけです。また、減塩みそを使用することで、塩分も控えめになっています。糖分、塩分を控えることで血管の動脈硬化予防になります。