

# Schedule

## 7月

16日(月)	海の日【月曜日の共通教育科目のみ授業実施】
25日(水)	水曜日の共通教育科目のみ授業実施
28日(土)	前期授業終了
30日(月)	前期定期試験期間開始

## 8月

4日(土)	前期定期試験期間終了
5日(日)	夏季休暇開始

## 9月

1日(土)	授業等調整期間 ~14日
14日(金)	夏季休暇終了
15日(土)	後期担任ガイダンス
18日(火)	後期授業開始
19日(水)	共通教育科目の授業開始
22日(土)	秋分の日【土曜日の授業実施】

## 11月

6日(火)	土曜日の授業実施
23日(金)	勤労感謝の日【金曜日の授業実施】

## 10月

6日(土)	校祖の日【土曜日の授業実施】
9日(火)	前期 追・再試験 ~10月末 ※一部の学科は、11月上旬まで
11日(木)	月曜日の授業実施
19日(金)	文化祭 ~21日
31日(水)	土曜日の授業実施

編集担当:松永 夕貴子

## 編集後記

M\*archの第2号はいかがでしたか?

今回は武庫川女子大学周辺のお店を特集しようと、大学を出て、地域の方たち取材してきました。

普段は自宅と大学を往復するだけで地域の方たちとお話する機会がなかったので、とても面白く楽しい取材になりました。まだまだ知らない鳴尾の魅力がいっぱいあるのだな、と気づきました。その魅力が少しでも伝わればうれしいです。

また、ロンドン五輪のカヌー競技に出場するOG

の北本忍さんが5月12日、武庫川女子大学で開かれた壮行会に出席され、葛谷さんと私の二人も新聞記者と一緒に取材しました。取材内容は学生広報スタッフのブログ「Mukolog」に掲載しているので、チェックしてください。北本選手は終始笑顔で「しっかり準備して、最高の結果が出るよう頑張ります」と力強く話されたのが印象的でした。



本学卒業生でカヌー選手の北本忍さん

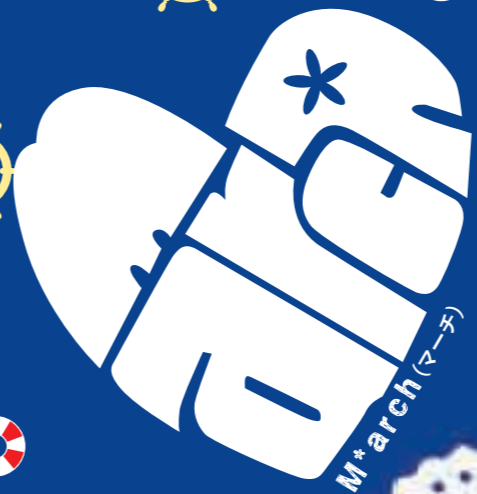
野山 綾音

CUT

切り取り線に沿って切ると、保存に便利です。



vol. 2  
2012. July



## 巻頭特集

武庫女周辺を調べてきました!  
「カフェ編」「女子力UPスポット編」「歴史編」02

- スマートなノート見せて! 08
- みんなのステーションナリー見せて! 09
- M\*archスタッフ体験コーナー「ジャイロキネシス編」10
- contribution page!! (皆さんからの投稿コーナー) 12
- HOROSCOPE 2012年7月~9月 14
- RECIPE「マープルショコラ」15
- Schedule 16



## 武庫女周辺を調べてきました!

授業が終わってすぐ帰るのもいいけれど、授業の合間に教室でおしゃべりするのもいいけれど、たまには学外で時間を過ごしてみませんか。授業を受けて帰るだけじゃ、もったいない!!

今回は「カフェ編」、「女子力UPスポット編」、「歴史編」に分かれて、「M\*arch」編集メンバー全員が大学を飛び出して取材をしてきました。まずは、カフェ編と女子力UPスポット編から!!

一度行けば通いたくなる.....  
そんなお店ばかりですよ♪

カフェ編

# Café du SOLEIL

武庫女西門を出て徒歩約2分の所にあるお店。フランス語で太陽という意味をもつ「SOLEIL」の名前の通り、太陽が出ている時間に営業しています。数日前までに電話をかければ、友達のスюрприズパーティーの予約、相談にも乗ってもらえます。



- ① 赤い日よけが目印のお店
  - ② 店内ではフランスから直輸入した雑貨や手作りのせつけん、アクセサリーも販売
  - ③ 海老となすのバジルチーズカレーとドリンクのセット (1,000円)
  - ④ 鶏むね肉とオニオンオリーブソースとドリンクセット (1,000円)
  - ⑤ アップルクランブルケーキとカフェオレのセット (900円)
- \*セットメニューは週替わりです。

〈OPEN〉11:00~19:00(LO18:30) 〈TEL&FAX〉0798-41-1127  
〈定休日〉日・祝 第1.3.5土曜日 〈HP〉<http://cafedusoleil.info/>

編集担当:大倉 尚子 取材協力:葛谷 志織、松永 夕貴子



# Living Cafe

武庫女南門から徒歩約2分のLiving cafeは、赤い屋根が目印です。優しいご夫妻と可愛いわんちゃんが待っています! お昼ごはんにはカレーやパスタを食べに行くのも、空き時間に焼きたてパンケーキを食べに行くのもオススメです!



## ランチの種類も盛りだくさん♪

- ・日替わりランチ 650円~
- ・カレーライス 800円~
- ・パスタ 800円~
- ・パンケーキセット 800円~ and more



「M\*arch Vol.2」を提示すると、  
お一人様の合計金額から100円引き!!  
\*武庫女生お一人様一回限り \*9月末まで



〈OPEN〉  
11:30~20:30  
〈定休日〉  
毎週水、第3木  
〈TEL〉  
0798-39-7319



オーナー  
夫妻

わんちゃんも  
入店OK!!

〈HP〉<http://www.livingcafe.jp/>

編集担当:松永 夕貴子 取材協力:葛谷 志織

# カフェ・ダイニング PETAL



鳴尾駅南口を出てすぐにあるPETALは、今年の5月2日に20周年を迎えました。

店内は落ち着いた雰囲気でした。料理は、ランチセットからカレーやオムライスなどの単品料理まで、いろいろな種類があります。飲み物も種類が多く、コーヒーはもちろんスパイスチャイなど珍しいものもあります。

毎月違うコーヒーが飲める企画を行っているので、さまざまなコーヒーを飲むことができます。

事前に連絡すれば貸し切りも可能  
「M\*arch Vol.2」を提示すると、お一人様の合計金額から50円引き!!  
\*武庫女生お一人様一回限り \*9月末まで

おすすめメニュー  
ランチセット(11時~14時)750円  
・和風ハンバーグ  
・チーズとササミの春巻き包揚げ  
etc

〈OPEN〉月~金 9:00~24:00  
土・祝 10:00~24:00  
〈定休日〉日曜日  
〈TEL〉0798-40-2226



編集担当:野山 綾音

# TEA HOUSE サン・ルネ



武庫女西門から徒歩約5分の所にあるお店。内装がシトロでカフェというより喫茶店という感じです。メニューは飲み物が中心。食べ物の持ち込みができます。店内は大体20人ほどが入れるくらいです。

取材に行ったときに、店長さんと会話をしたのが、とても印象的でした。また他のお客さんも会話に入ってくれるので、自分たちとは違う年代の方と交流することができます。

この履きは家で食べられない



オススメメニュー

- ブレンドコーヒー 380円
- トースト(モーニングのみ) 380円

(OPEN) 7:00~17:00  
(定休日) 土・日・祝  
(TEL) 0798-46-9714

編集担当:野山 綾音 取材協力:平松 稜子

## 女子力UPスポット編

美容院

# ISAAC Beb'e



スタイリストの福田さきさん

かわいくなりたいたい武庫女生必見!武庫女正門から徒歩約3分の所にある、お酒落っつナチュラルでリラックできる美容院ISSAC Beb'e(イサクベベ)。おしゃれてかわいいスタイリストさんが一緒にあなたの“かわいい”を探してくれます☆若いスタッフさんが多いので思わず話が弾んでしまいます。カット価格(¥4,200)

オススメの“炭酸ヘッドスパ”を体験♪(¥2,625~)  
ごぼごぼ炭酸のかたで普段取れない髪の毛の汚れをキレイに取ってくれます!シャンプーした後の頭に汚れが出てきてビックリ(\*.\*.)顔を洗わせてもらったのですが、美白されたような気がします…!

(OPEN) 火~土 9:00~19:00 (定休日) 月曜日  
日・祝 9:00~18:00 (TEL) 0798-49-6797

編集担当:葛谷 志織 取材協力:大倉 尚子、松永 夕貴子

セレクトショップ

# Babies

Open 12:00  
19:30



店長のgunさん

- ・アクセサリ ¥525~
- ・帽子 ¥2,415~
- ・ワンピース ¥3,675~

Babiesオススメの他のアイテムは店頭でチェック!

(定休日) 毎週月曜日・第1・3日曜日  
(TEL) 0798-42-8462

武庫女南門から徒歩約5分の所にある、今年5月5日にOPENしたBabies。

気さくで美人の店長さんセレクトのお洋服・アクセサリー・靴などがそろっています。お女心がキュンとするような、かわいくておしゃれな空間で、女の子でよかったかと思えるようなお店です。Babiesの名前にも由来する「大切なもの」を探しに行ってみてください!

編集担当:葛谷 志織 取材協力:松永 夕貴子



## 歴史編

武庫川女子大学の周りには、歴史跡がいくつかあります。今回はその中で鳴尾一本松旧跡、鳴尾義民碑、鳴尾八幡神社を訪ねました。

### ● 鳴尾一本松旧跡

平安から鎌倉時代にかけては、西行らの歌にも詠まれた松の名所でした。石碑には、好天時は西の須磨の一の谷、東は奈良のくらがり峠から見えたを書いてあり、旅人の目印、漁師たちの「守り神」とされていました。

枯れるなどして、現在の松は5代目。松はきれいに手入れされ、周りには花が植えられ、地元の人に大切にされています。



学生広報スタッフのキャラクター広ホー(コウホー)



こんなところも要チェック



線路沿いの防護壁には、本学の学生が描いた絵が!! 一本松がモデルです。

### ● 鳴尾義民碑

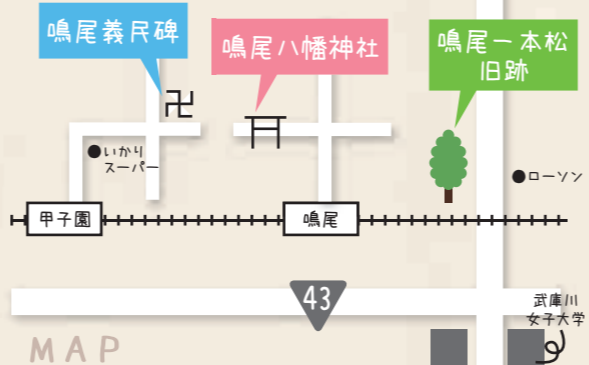
天正年間(16世紀後半)、干ばつに苦しんでいた鳴尾村と隣の瓦林村で北郷用水をめぐる争いが起こりました。裁判で「水と命のどちらが欲しいか」と問われた鳴尾の村民は水を選び、代表25人が処刑された代わりに、永代の水利が認められました。

蛇口をひねれば水が出てくる時代に生きる私たちに、水の大切さを説いているようです。



鳴尾義民碑は、浄願寺と北郷公園の2カ所にあります。今回は浄願寺に伺いました。

浄願寺を訪れると、入ってすぐの右側にひととき大きくそびえていました。



### ● 鳴尾八幡神社

神社の由緒は不明ですが、その昔、一帯は砂浜で、松林が広がり、漁師たちは松を航行の目印にしました。「いつも無事に帰ってこられるのは、あの松に神が宿っているからだ。松が枯れても神様にいてもらえるように」と社を建てたのでは—と考えられています。

応神天皇が祀られています。「応」の字にふさわしく、何にでも応じてくださる神様で、学問、武芸、衣服などにご利益があります。多岐にわたる分野で学ぶ武庫女生的の味方です!



#### 1 鳥居

線路のすぐ前に鳥居が!! こんなところに神社があったことに驚きます。



#### 2 境内

入って歩いていると、車が通ってきました。思いがけない出来事に一瞬目が点に…。境内を車が走っている? 後で聞きましたが、途中までは公道だそうです。



#### 4 末社

大阪・住吉にある船玉さんという神様をはじめ、海にゆかりのある神々が祀られています。「日本全国の神々をいつでも参れるように」と祀った当時の人々の信仰深さがうかがえます。



#### 3 文房四神の碑

一村に社という流れの中で、南甲子園にあった砂浜神社がこちらに持ってこられました。その時に御祭神と一緒に移ってきた石碑です。「文房四神の碑」の「四神」とは、筆、墨、硯、紙の神様のこと、文学・学問の神様です。



#### 6 本殿

文安年代(1444~1448年)の創建。1995年の阪神・淡路大震災で壊れましたが、2000年に氏子さんたちの協力で再建されました。



「神様は私たちが常に助けてくださっています。行き止まりに出合った時、それは振り返って考えてみなさいということですね」と、ありがたいお話や神社の説明をしてくださった宮司の田中里永子さん。



#### 石畳

当時の職人さんが手作業で刻んだ石畳は、現在の技術では作れないそうです。600年間敷かれているところもあり、当時の人が通った同じ道を歩いていると思うと、何とも神秘的です。



#### 松

600年前から伝わる松です。「神を待つ」から「松」と言うそうです。

抱きつくとエネルギーがもらえる!



#### まとめ

意外と知らないところに歴史の跡があることを知りました。そこに伝わる思いを感じたり、そこにあるものを通して当時の人々とつながりたりする神秘こそが、歴史跡の魅力だと思います。今年は、「古事記」編纂1300年です。この夏休みに、歴史跡巡りをしてみたいかですか?

# スマートなノートを見せて!

学生生活を送っていると、毎日、毎時間、たくさんのノートを取るようになります。他の人がどんなノートを書いているか気になったことはありませんか? このコーナーでは、公江特待生のお二人に協力していただき、スマートなノートを検証します。

短人2年 岡山真由美さん

ノートを見たくなる・やる気を起こす習慣をつけるために、また気分転換にもなるので、イラストをよく描きます。最終的に一冊のノートに書き写してまとめ、オレンジの文字は必ず覚えるようにしています。



大日3年 杉本美咲さん

プリントが配られる場合、メモはプリントに直接書き込みます。必ず復習ができるように、わざと家に帰ってからプリントを整理しています。最終的には半分くらいの量になるよう、ノートにまとめ直しています。



# みんなのステーションアリーを見せて!

- 図を多くして分かりやすく!
- 知らなかった知識のところは目立たせる!
- 赤→緑の順で重要度を区別!
- 絵を多くして説明を短くまとめる!

- プリントは専用のシートに入れてファイルにまとめる!
- 赤→オレンジ→青の順で優先順位を付ける!
- 絵を描くと後で思い出しやすくなる
- プリントに書き切れないことは、別の紙に書く!

## 2人に共通するポイント

- 4色ボールペン+マーカー1本
- イラストを描く
- まとめ直す

色を使い過ぎず、数本に絞ることによって、覚えなければいけないポイントの優先順位が分かりやすくなっていました。また、「イラストを描くことで眠気覚ましの効果もある」と話されていました。ノートをまとめる時、書き写すこと自体が復習につながるそうです。「まとめ直」ことがスマートなノートへの近道!



リップIN筆箱でいつでももうるうる!!  
大英1年 ゆんゆんさん

ノートを取ったりメモを書いたり、学生生活に欠かせない文具。毎日持ち歩く物には、その人の個性が表れます。かわいい筆箱から実用的なペンまで、たくさんの方の文具を学生の皆さんに見せていただきました。

イエローカラーで元気が出そう!  
大英4年 くりーむぼんさん

アメリカな文具が飛び出す透明な筆箱!  
大教2年 まるさん

実用的な武庫女のボールペンと四色ボールペン!  
大英3年 ラベンダーさん

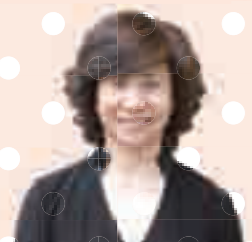
レトロで大きな筆箱!  
短生1年 なべさん

自分好みの太さをカスタマイズできる修正テープ!  
大教3年 ランナーさん

カラフルなペンを持つていこう!!  
大英4年 ようしーさんと便利なおしゃれなハサミ!!

お母さんが作った大切な筆箱!  
大日2年 ゆりりんさん

# M\*arch スタッフ体験コーナー



健康・スポーツ学科教授  
北島 見江先生

## ジャイロキネシスとは…

円や螺旋（ジャイロ）を描くような曲線的な動きと呼吸のパターンを組み合わせた3次元のエクササイズです。

この運動は、太極拳や気功・水泳などのさまざまな動きを基に考案されました。

背骨の調整や内臓の活性化、神経回路の目覚めを引き起こします。

また、実験結果により、柔軟性の向上や体表面温度の上昇、リラクゼーション効果などがあることが分かりました。

**足腰を強くしたい人、ピンとした姿勢で過爽と歩きたい人、Let's Try!**

**Q** 必要な道具ってあるの？

**A** はい！イスです。どこにでもあるイスで誰でもジャイロキネシスを体験できます。

やってみよう！！

イスに座ったときに足の裏で地面を押すだけで自然と姿勢が良くなるよ。

目指せ、姿勢美人！



## ジャイロキネシス編



甲子園会館で一般の方向けに開講されている、ジャイロキネシス講座を体験しました。ポールを使った準備運動から始まり、次にイスを取り入れた運動、最後はマットの上での運動をしました。体は悲鳴を上げていましたが、あちこちが伸びている感覚は心地良かったです。

ジャイロキネシスの感想  
by M\*arch スタッフ

運動をあまりしないので、普段使わない筋肉を伸ばせて気持ち良かったです。

和やかな雰囲気です。リラックスできました。

動きと呼吸を合わせる事が難しかったです。

# Contribution Page!! vol.2

皆さんからの投稿コーナー

読者の皆さんと作っていくページです。今回のお題は『旅行先での思い出』

## 外国で迷子に...

私は昨年一年間、カナダに留学していました。帰国する際に、飛行機の乗り継ぎがロサンゼルスでしたので、せっかくだし、ということで一週間ロサンゼルスにステイしました。初日にたくさんショッピングをした後、英語は話せても、見知らぬ土地だったので迷子になり、回りも暗かったので少し心細くなっていました。そんな時に、閉店間際だったチョコレート屋さんの店員さんが声を掛けてくださいました。親日のアメリカ人という店員さんが、「この辺は野良犬が多くて危ないから」と、私のステイしていたホテルまで送ってくださったのです。さらに、「何か困ったことがあったら連絡してきていいよ!」と連絡先まで教えてくださいました。その方とは今でもメールのやりとりをしている、お友達です!

大情 生島ゆかり さん

## オーストラリアで気付いたこと

オーストラリアに行ってコアラを触ったら、縫いぐるみみたいだった。ブルーマウンテンはやっぱり名前の通り青かった。季節が反対なのを肌で感じる事ができた。やっぱり外人は露出が多いね。しかも、どんな格好でも様になりますね...

大日 一子 さん

## インド最高!!!

人生初の海外旅行でインドへ行った時のことです。人の多さ、物乞い、タクシーの悪い客引き、そして何度もぼったくられ、人間不信(インド不信?)になってしまいました。旅行も後半に差し掛かり、「早く日本へ帰りたい。インドなんか一生来ない!」と思っていたのですが、ガンジス川で有名なバラナシへ行った時に、現地の子ども達と折り紙と一緒に作ったり、町を案内してもらったりするほど仲良くなりました。帰りの夜行電車では「あー、楽しかった。またインド絶対来る!」と思っていたのですが、その矢先...貴重な水がペットボトルごと盗まれていました...もう、インド最高!!!

山口 さん

## 大自然を満喫!

修学旅行で岩手に行ってファームステイしました。自然がなくて、財布もケータイも没収され、大変でしたが、トラックの後ろに乗ったり、シャケを生で見たり、ドジョウすくいをしたり、とても面白かったです。星空がとてもきれいでした!

大情 もも さん

## 夢の国での素敵な思い出

彼氏と東京ディズニーリゾートへ行った時に、ちょうどホワイトデーと重なり、彼氏があらかじめ箱で用意しておいてくれたホワイトデーのプレゼントをキレイなホテルで渡されてとてもうれしかったです! 今では私の一番の宝物です(\*´▽`\*)♡

大情 りさぽよ さん

## 沖縄はパワースポット!

中3の時、家族で沖縄に行ったのですが、出発の日、私は39°Cの高熱を出してしまいました。でも、キャンセルするわけにもいかないので、ふらふらと飛行機に乗りました。最悪の場合、ホテルですと寝ておくことになるなと思っていたのですが、沖縄に着いて、海を見たり、かき氷を食べたりしているうちに、すっかり治ってしまいました! 2日目は、スキューバダイビングができるほど回復しました! 沖縄は本物のパワースポットでした♡

大情 なおこ さん

キューシアでこれでもかというぐらい、毎日ナンパされたこと。日本人男子もあれぐらい積極的だといいのに... (´ω´) さん

19歳の時にいったスウェーデンで現地のの人に「年は8歳ぐらい?」と言われた...。日本人で...。  
どんだけ若く見られるねん! さん

韓国に行くとき必ず「アニョハセヨ～」と声を掛けられる。しかし、主人や友人は「こんにちはよ、安いよあ～」と声を掛けられている!! なんて!? うれしいような...。...  
ちゃっぴい〜♡ さん

熊本行きました(´o`)ノ  
大好きな友達と行き、すごい試合を見て楽しかったです。  
新健 こっくー さん

修学旅行で勝手にハツ橋が食べられていた。  
大環 こしよう さん

大学1年の時に友達3人と行った東京で六本木ヒルズの展望台に登った! 夜景がすっごくきれいって感動! 次は彼氏と行きたい!(笑)  
大情 さつちゃん さん

ヨーロッパの美味しいチョコを買って、ホテルに置いて部屋を出て帰ってきたら...ホテルのボーイさんがつまみ食いしていた...ま、それだけおいしかったのでしょう。うん。  
大環 うちのん さん

慣れない高級ステーキを食べて胃腸炎になりました。  
大情 じゃこべろ さん

熊本へ行って、あの、くまもんに会ってきたー!!!  
大情 メロンパン食べたーい! さん

修学旅行で沖縄に行ったら、どしゃぶりで寒くて地元のの人に「今日は今年で1番寒い日だよ」と言われた。沖縄なのにい。

大環 もじゅ さん

仲のいい4人組で、TDL行った時に、おそろいのTシャツを買って、耳も付けて、青春した♡  
大情 うえぼん さん

カナダに旅行で行った時、現地の人にナンパされた!!  
短生 恋するラビ〜 さん

沖縄ドライブで素敵な景色をたくさん見られました。しまんちゅの人々との会話が楽しかった(´▽`)♡  
大情 キムキム さん

朝から食パン11枚とソーセージを大量に食べる少年と出会った。  
大栗 かつのりん♡ さん

ピーチ(peach)航空に乗って九州へ女子旅してきたー!!! 大宰府のスターバックスのおしゃれな感じは忘れられません  
メロンパンよりクリームパンやる! さん

## ONEXT!

次のお題は『クリスマス・年末年始』

### 投稿方法

学内に設置された投稿用紙にご記入の上、募集BOXに提出してください。またはkohok@mukogawa-u.ac.jpまで、所属・氏名をご記入の上、メールでご提出ください。(メールの件名には「M\*arch vol.3 投稿」とご記入ください) 詳細はinfo@MUSESをチェック!  
【投稿用紙・募集BOX設置場所】  
●公江記念講堂地階 アゼリア ●クリステリア2階 入口 ●日下記念マルチメディア館2階 入口

皆さんの投稿をお待ちしています。

編集担当: 葛谷 志織

# HOROSCOPE 2012.7~9月の運勢

by 天文部

## Aries おひつじ座 <3.21-4.19>

**[全体運]**  
興味があちこちへと向きアクティブになる時です。  
**[恋愛運]**  
なんだか友情と恋の板挟みの予感。  
**[勉強運]**  
力を入れるものを「これ!」と一つに絞ると吉。

## Leo しし座 <7.23-8.22>

**[全体運]**  
まだまだ今年は良い運気が続きそうです。しばらくは、自然と人が集まり、楽しい日々が過ごせそう。  
**[恋愛運]**  
とても満足の得られる日々が過ごせそう。フリーの人は、旅行先で吉あり。

## Sagittarius いて座 <11.23-12.21>

**[全体運]**  
友人との約束は必ず守って! ドタキャン禁物。  
**[恋愛運]**  
なんだか好みの人が突然現れる予感! ただし、恋人のいる人は目移り禁止。大きな後侮となりそう…。  
**[勉強運]**  
なんだか気分が沈み

## Taurus おうし座 <4.20-5.20>

**[全体運]**  
いつもより周りの協調性を大切にすると吉。  
**[恋愛運]**  
すれ違いが多くなりそう。自己完結しないように気をつけて!  
**[勉強運]**  
復習に手を抜くと後で大きな後侮となりそう。

## Virgo おとめ座 <8.23-9.22>

**[全体運]**  
体力作りをするなら今! 体を動かして、気分もすっきりとしそう!  
**[恋愛運]**  
とても恋愛運の高い時です。フリーの人はこの運気を逃さないこと! 相手を褒めておだてると吉。  
**[ラッキーアイテム]**  
楽器

## Capricorn やぎ座 <12.22-1.19>

**[全体運]**  
思わぬ助産いで空回り。運気向上のためのポイントは、毎朝少しでもいいので部屋の空気を入れ替えること!  
**[恋愛運]**  
相手の話に耳を傾け、聞き役に回ると吉!  
**[勉強運]**  
課題提出の前にざっと

## Gemini ふたご座 <5.21-6.21>

**[全体運]**  
友達の友達が友達に…。など、友人関係が広がる予感。  
**[恋愛運]**  
何気ない一言に注意。いつもより一つ一つの言葉に気をつけて発言を!  
**[勉強運]**  
なんだか集中力が続

## Libra てんびん座 <9.23-10.23>

**[全体運]**  
いっぱいいっぱいといっぱい中途半端になってしましそうな予感。一つずつ確実にこなすこと!  
**[恋愛運]**  
今の現状に甘んじてはいけません! 今の意識の持ち方で今後の恋愛運の動きが大きく変わります。

## Aquarius みずがめ座 <1.20-2.18>

**[全体運]**  
いつもより自分から大胆に行動できそうです。運気も波に乗っているため行動は吉と出るため、怖がらずにどんどん動いて!  
**[恋愛運]**  
しばらくは恋愛運も波に乗れやすい時なので、行動を起こすなら今です。特に友人の「紹介」に吉あり。彼がいる人

## Cancer かに座 <6.22-7.22>

**[全体運]**  
マイペースに過ごして吉です。ゆったりとした時間を楽しめよう。  
**[恋愛運]**  
フリーの人は今は誰か相手を探すよりも、気長に待つと吉です。彼のいる人は相手の意外な一面を発見の予感?!

## Scorpio さそり座 <10.24-11.22>

**[全体運]**  
なんだか疲れが溜まり、お疲れモード。一人の時間を大切にすると吉。  
**[恋愛運]**  
言葉遣いを柔らかにすると心掛けて吉。  
**[勉強運]**  
先生の話は最後までよく聞いて! 思わぬ情報が得られそう。自身

## Pisces うお座 <2.19-3.20>

**[全体運]**  
良い運気をそのまま維持するポイントは自分を過信しないこと!  
**[恋愛運]**  
「友達」を増やそうという行動を心がけ、吉。今は交友関係を広げましょう。  
**[勉強運]**  
大きな目標を立てるより、

## マーブルショコラ

### 材料

- 無塩バター 50g
- 粉糖 40g
- 薄力粉 40g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- アーモンドパウダー 20g
- 卵 1個
- チョコレートクリーム 15g (マロンクリームやピーナッツバターでもOK)
- ココア(無糖) 5g

### 作り方

(あらかじめ準備しておくこと)

- バターと卵は早めに冷蔵庫から出しておく
- パウンド型にバターを塗って小麦粉をふり、余分をはたいておく(分量外)
- オーブンを170度に予熱しておく

- 1 バターを泡立て器でまぜ、粉糖を2〜3回に分けて加えて混ぜる。
- 2 1にアーモンドパウダーを分量からスプーン1杯分くらいだけ加えて混ぜ、卵が混ざりやすいようにしておく。
- 3 溶き卵を少しずつ加えてふんわりするまで混ぜる。
- 4 3に薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れる。
- 5 アーモンドパウダーを加え、粉っぽくなるまでゴムベラでよく混ぜる。
- 6 5の半量を別のボールにとり、片方にチョコレートクリームとココアを混ぜたものを加えてムラがなくなるまで混ぜる。
- 7 パウンド型にゴムベラで各色ひとすくいずつ交互に入れていく(型に入れ過ぎないように気を付ける)
- 8 マーブル模様になるように箸でひと混ぜし、ゴムベラで表面をならす。(混ぜすぎないように!)
- 9 型をしっかりと軽く落とし、生地のみちを親指でなぞるようにして生地切りをする。さらに表面に横に箸で一文字の線を入れておく。
- 10 170度のオーブンで45分焼き、十分ふくらみ竹串に生地がついてこなければ焼き上がり。型からすぐ外して網の上で冷ます。

### 一口メモ お菓子を上手に作るコツ

今回行った生地切りや生地の表面に一文字で線を入れたのは焼き上がりをきれいにするためです。生地切りは生地の真ん中に力がかかって変な膨らみ方をするのを防ぐ役割があります。また一文字にお箸で線を入れたのは、きれいな山形に膨らませるためです。これらの方法はいろんな焼き菓子に活用できるので、ぜひ使ってみてください。

切り取り線に沿って切ると、保存に便利ですよ!

CUT



by 食物栄養部