

# ハートピア

笑顔は伝わる 発信地はあなたです わたしです

1月号 (第236号) 平成29年 1月19日発行

発行元 (株)中島新聞店  
〒381-2224 長野市川中島町原530-2  
☎0120-71-0271  
☎292-0271 FAX292-0222  
http://www.nakajimashinbun.com

SAN青木島  
〒381-2243  
長野市稲里1丁目10-2  
☎0120-84-6714  
☎284-6714 FAX286-4454

## ハートピックス

### 明るくエネルギーに指導

◎塚田佳代子 さん  
稲里町田牧 在住



塚田さんは2つのチアリーディングチーム、「長野スタリオンズ」「千曲キューティアンズ」の監督を兼務している。「長野スタリオンズ」は2月に神奈川の大会に出場する。「千曲キューティアンズ」は3月、幕張メッセで行われる全国大会に出場する。

また塚田さんは、8つほどのダンスチームの指導をしている。「子どもたちには挨拶や礼儀を第一に、自分で考えて行動するように指導しています。ダンスを通じて自分を表現できればと思います。子どもたちが成長していくのを見るのが楽しいですが、責任も感じます」と言う。

学生時代は吹奏楽をしていた塚田さん。運動系となったのは18年ほど前。2人目のお子さんの出産後、ダイエットのためにスポーツクラブに通い出してから。数年後には東京でダンスの指導者の資格を取得している。

その他にヨガ、骨盤エクササイズ、ピラティス、高齢者体操指導、障害者スポーツ指導員、健康指導員などの肩書を持ち、福祉施設や学校、幼稚園、公民館などからの講師依頼が多い。笑顔で明るく、エネルギーでコミュニケーションを大切に指導する塚田さんに、幼児からお年寄りまで幅広いファンがいる。

そんな多忙の中、自身のスキルアップや情報収集のため、定期的に東京に通って勉強を続けている。「家族の理解と協力が助けてもらっています」と、家族への感謝をもらす。(取材=R)



長野スタリオンズの皆さん

## ハートピア情報

### 今年も発行します 「長野マラソン特別号」 掲載希望者募集

今年の「長野マラソン」は第19回、「長野車いすマラソン」は第13回。共に4月16日(日)、午前8時30分スタート。ゴールは南長野運動公園です。当紙では毎年恒例の特別号を大会前日に発行し、大会出場予定の30名の方をご紹介します。

つきましては、特別号への掲載を希望する方を募集します。大会にかける熱い思いや、応援の方に対するメッセージをお寄せください。対象は当紙エリアに在住か在勤で、大会出場予定の方です。掲載は無料です。ご希望の方は下記に奮ってご連絡ください。



中島新聞店 ☎0120-71-0271

## 信毎の書籍

1月上旬発刊予定

### AC長野パルセイロ 公式グラフ 2016

編/信濃毎日新聞社 定価1,296円  
A4判並製 全カラー 114ページ

昨年J2昇格をめざしたトップチームと、なでしこ1部リーグに初めて臨んだレディースの奮闘ぶりを伝えます。リーグ戦全試合、天皇杯・皇后杯を網羅した他、選手プロフィール、エスコートキッズ写真集、公式記録を収録。

### 小林一茶 特集

◎猫と一茶 定価1,296円

◎猫と一茶 ふたたび 定価1,296円

◎犬と一茶 定価1,296円

◎四季の一茶 定価1,728円  
著/矢羽勝幸

◎続 四季の一茶 定価1,620円  
著/矢羽勝幸

◎ちひろと一茶 定価1,728円  
編著/松本猛・ちひろ美術館

書籍をご希望の方は下記にご連絡下さい。商品が店着し次第お届けします。

中島新聞店 企画部 ☎0800-800-8829

## クロスワード

前答 ススハライ  
応募総数 173通  
当選者10名(敬称略)

今井洋子・山田なつよ・酒井きのみ・重田晃優・北沢真白・滝澤一雄・竹内千鶴子・鳴澤千恵子・丸山昭幸・岡村敏子

[メッセージ]

◆大根野沢菜漬けもすみ、あとは餅つき・掃除を残すのみとなりました。ススはい。子供の頃、薪で煮炊きしていた頃よく耳にした言葉ですが、今はガスや電気の時代ですネ。年の瀬を感じます。(K、Iさん) ◆50年以上も昔のススハライをなつかしく思い出しました。家族七人で手ぬぐいでマスクして朝早くからススハライ。古い家でイロリを囲んでの夕食を思い出しました。貧しかったけれど暖かいイロリを思いながら二人だけのススハライを始めようと思います。(R、Yさん)

ス	ル	メ	ア	ス
モ		シ	メ	ナ
ウ	シ		カ	ゴ
	バ	イ		モ
ハ	カ		シ	ワ
コ	リ	ア		ナ

## 今月の問題

### タテのカギ

- に油揚げをさらわれる。
- エレベーター。Fは地上。Bは?
- 腹が減っては○○○ができぬ。
- フリスビーの様な形状の金属製の打楽器。
- レールの下の木材。
- 涙が止まらない。○○○がゆるむ。
- 「アトム」って何?
- の這い出る隙もない。
- ⇔メス。

### ヨコのカギ

- 一休さんが得意。
- 奥様たちの長い立ち話。○○端会議。
- 雪で作った小さな家。
- 鉄筋コンクリートの高い建物。
- の根を分けても探しだす。
- 鮭の卵。スジコをばらすと?
- 手に○○握る大熱戦。
- 平家物語「○○○精舎の鐘の声…」。
- アップル。
- 連想ゲーム。にぎり、巻き、ちらし。

1		2		3	4
	A				C
		5	6		
7	8		9		
	10				11
12			13	14	
15				16	
	B				D

## 答え

	A		B		C		D
--	---	--	---	--	---	--	---

〒381-2224 長野市川中島町原530-2  
中島新聞店 クロスワード係

答えはハガキで1月28日必着、住所・名前・電話番号を明記の上、右記まで。抽選で20名様に図書カードを進呈します。

裏面も御覧ください。

連絡箱

掲載無料。申し込みはハガキかFAX,HPより。次回発行日は2/16予定。(注)㊦=申し込み・㊧=問い合わせ・㊨=メール

\*60分でスイーツデコ「ドーナツのペンスタンド」2/4(土) 10:00~11:15~ 各回定員5名 神明広田記念館(広徳の湯近く) 会費=一般800円・小学生以下700円 ㊦=☎080-5108-4624(加藤様)

\*健康ワークショップ in 寺町商家開催 「コンニャク湿布、ダンス、ヨガ、瞑想で体と心をリフレッシュ」1/29(日) 10:00~12:30 寺町商家(松代町) 参加費1,000円 ㊦&㊧=☎080-3179-6724(樋口様)

\*プリザーブドローズで作るコサージュ講座 「お好みのバラとりボンでオリジナルの一点を作りましょう」2/13(月)10:30~11:30・13:30~14:30 篠ノ井市民会館 料金3,780円 ㊦&㊧=カラコレス・プリザーブド&アートフラワースクール ☎0120-112-897

\*茶道体験 「手作り和菓子で茶道体験しませんか」1/28(土) 13:00~15:00(1時間ほど) 高野宅(JA虹のホール稲里近く) 参加費500円 ㊦&㊧=☎090-2455-4585(高野様)

\*エアロビクスとヨガ 1回無料体験 1/25(水) 10:00~11:00 更北公民館稲里分館 持ち物=ヨガマット(バスタオル可)、上靴、飲み物 ㊦&㊧=☎090-2455-4585(高野様)

\*第287回つぼで家族の健康づくり「介護や認知症を防ぐつぼ学習会。個別健康相談あり」1/24(火) 13:30~15:00 長野市西部保健センター(安茂里) 内容=講座と実技「冬場の転倒予防のつぼと運動」受講料=無料 定員=20名 持ち物=筆記用具※動きやすい服装でお越し下さい ㊦=☎228-8730(近藤様・締切1/21(土))

\*えほんみつけた ★テーマ「えほん・あっぱはは」1/24(火) ①9:45~11:00 柿の木カフェパーシモン(若里) ☆テーマ「ふれあい遊びでたのしもう」2/8(水) ②10:00~11:00・③11:30~13:00 カフェセット(南千歳) 対象=0~3歳児と親(祖父母も可)、または妊婦 会費=①・②大人1名800円(おやつ付)、③大人1名1,400円(ランチ付) ㊦=㊨ehonmitsuketa@yahoo.co.jp (2日前までに氏名、電話番号、大人とこ

もの人数・年齢を).....

\*長野市南部勤労青少年ホーム 講座案内 ◎パステルアートで描くバレンタインカード 2/8(水) 19:00~20:30 費用=810円 ◎ピキナーのためのフットサル 2/14~3/14 火曜3回 19:00~20:30 費用=960円 ◎カラーコーデで自分スタイル 2/16・23 木曜2回 19:00~20:30 費用=1,020円 ◎人気 Jpop でハモろう 2/21、3/7・21 火曜3回 19:00~20:30 費用=1,470円 定員になり次第締切。対象は学生を除く市内在住か在勤の方(36歳以上の方は1回に付き+100円)。申込等はお問い合わせ下さい。長野市南部勤労青少年ホーム ☎293-4435

\*長野市南部働く女性の家 講座案内 ◎ひな祭りにちらし寿司 2/20(月) 10:00~12:00 費用=1,010円 ◎癒しのアロマキャンドル作り 3/2(木) 19:00~21:00 費用=1,310円 ◆ライフプランに合わせた上手な保険の選び方 2/21(火) 19:00~21:00 費用=310円 定員になり次第締切。対象は学生を除く市内在住か在勤の女性(◆印は男性も可)。申込等はお問い合わせ下さい。長野市南部働く女性の家 ☎292-8151

今日の皆さんの投句

化粧の美鏡知ってる腹黒さ  
鏡みて妻が女性に変身し  
しわ増えた鏡と共に生きる日々  
鏡もち昔キネウス今店で  
鏡にはありのままのしわの顔  
弱みなど見せず鏡がよく笑い  
我が姿鏡にうつし年輪を  
鏡からそっぽ向いても顔の染み  
見る勇気なかった闘病中の鏡  
鏡さんたまには美人に映してヨ  
鏡見てぼっこりお腹にため息が  
親は子の鏡まっすぐに生きようよ  
人生の鏡忘れぬ汚さない  
美容室三面鏡が美しい  
誰かしら鏡の中のメタボかな  
あん幸  
中島利男  
てくてく  
案山子女  
大田佳泉  
小林伸風  
福寿草  
荒井照子  
西本真琴  
石川川柳子  
松本かよ  
寺澤勅子  
Q四郎  
塩入教香  
青木定子

準選五句

夫婦って互いを照らし合う鏡  
姿見に苦境を超えた吾を見る  
姿見でシッパ張るのに右左  
窓ガラス映った姿に腰シャキーン!  
お前誰?鏡に映る肥満体  
チャトラン  
下条ヒサ子  
けずりぶし  
ピットパパ  
つつまる

「うばざくら さん」  
普段鏡をあまり見ない私は  
はただ驚きました。命の繋  
がりに感謝しました。  
「西沢まもるの一言」  
最初びっくり、そしてす  
ぐ納得でしようね。

今日のまもる賞

これわたし?  
鏡の中に母がいる  
作/うばざくら



読者と  
まもるの  
川柳ひろば  
◎今日の題「鏡」

今日の皆さんの投句

寝坊した揺れる電車に紅ひげず  
来る年がまあるくなれと鏡もち  
餅ついて先ずはお供え鏡餅  
鏡餅五穀豊穡神棚に  
三面鏡顔色心お見通し  
鏡見て思わず素手で掃いてみる  
少しだけ鏡の前で見栄を張る  
犯人をカーブミラーは知って居た  
初春に孫と夢みる万華鏡  
鏡もち床に鎮ざし良き春だ  
鏡台と共に嫁いでダイヤ婚  
見たいから明るい明日鏡拭く  
気は若い鏡を見ればおばあちゃん  
試着室鏡の世辞にひよっと乗る  
鏡餅ちよこんとみかん福招く  
お洒落して三面鏡でポーズ取る  
顔洗い鏡の中に父笑う  
懐かしむ父と兄が搗く鏡餅  
元気かい鏡の自分に聞いている  
くもり鏡を手でふいて目立つしわ  
鏡にも言い訳残す長いパフ  
初鏡髪の白さや雪景色  
指咥え鏡開きの汁粉待つ  
鏡台に並ぶ女の隠し味  
ノールベルが鏡に与える生真面目賞  
姿見の中の自分が肩落とす  
鏡には一拍遅い俺がいる  
孫娘美人に成れよと鏡前  
朝の顔ニッコリ写し元氣出す  
四季の天の鏡に吾を見る  
不思議そう鏡見ているうちのタマ  
若いでしょ訊かれて鏡苦笑い  
内緒だよ私のお腹は鏡餅  
どや顔がどっかり写る心地よさ  
鏡まえ真剣勝負孫娘  
送られし洋服胸に鏡の前  
文字を書く曇る鏡をキャンパスに  
鏡見て元氣を出そう健康に  
一日の疲れを癒す鏡かな  
鏡拭く一年間のありがたう  
鏡台嫁ぐときから見守ってる  
孫二人覗く鏡に我も入り  
れんげつつじ  
倉ちゃん  
へちま水  
長澤晨鷄  
豊作  
樋口幸美  
柄澤紀生  
坂口南山  
ふきのとう  
松沢ミドリ  
西澤旭子  
小林美智子  
酒井員代  
堀松白  
若葉椰子  
酒井猛  
母のん気だね  
綾松  
ねこはな  
勿忘草  
田野原信治  
TK  
茶爺  
宮尾柳泉  
ニューカマー  
いつてん  
春爺  
川中太郎  
中田つね  
一三六  
ジャーナリスト  
関博英  
山のゆり根  
うちぴん  
一里塚  
丹波花子  
丸山わかば  
森あんず  
山野井公一  
すばちゃんママ  
みどり  
山口良一  
締切 1/28  
締切 2/27