

# ハートピア5

(第276号)

令和2年5月21日発行

いまはソーシャルディスタンスで。

発行元

株式会社 中島新聞店  
〒381-2224 長野市川中島町原 530-2  
☎0120-71-0271 TEL.292-0271 FAX.292-0222  
S A N 青木島  
〒381-2243 長野市稲里 1丁目 10-2  
☎0120-84-6714 TEL.284-6714 FAX.286-4454

## 運動しよう

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？今回は、運動不足解消のため、椅子にすわってできる簡単な運動を3つご紹介します。無理のない範囲で運動してみませんか。

### ○体側のストレッチ



### ○太ももの運動



片足ずつゆっくりと上下運動します。回数は10回～15回くらい。

### ○お腹の運動



上半身を少し後ろに倒し両足を伸ばして静止。無理のない時間静止しましょう。※呼吸は止めないでね！

## 読む 信毎の書籍紹介

### いちどで覚えるフライパンレシピ

好評発売中



浜このみさんのフライパンだけで作れるレシピ集です。特別な材料や調味料がなくても、おいしさにびっくり満足感たっぷりのシンプルレシピを100種類以上掲載！冷蔵庫の食材からレシピを選べる『材料索引』がとても便利！超簡単デザートレシピもあります！

この時期おすすめレシピ

春野菜肉ジャガ/アスパラのスティック春巻き/菜の花と豆腐の卵とじ/揚げない酢豚/新玉ねぎのハヤシライスなど

浜このみ 著  
B5変形判並製/オールカラー112ページ  
定価 1,430円(税込)

書籍をご希望の方は下記にご連絡下さい。商品が届き次第お届けします。

中島新聞店 企画部 ☎0800-800-8829



### NEWS お知らせ

毎月発行の「ハートピアクーポン」は皆さまに大変ご好評をいただいておりますが、6月号(5月中旬～下旬に配布)は新型コロナウイルスの感染拡大での影響でお休みさせていただきます。何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

朝採り! 新鮮! 飯山なべくら高原産

5・6月期間限定 お届け! アスパラ

ご家庭用(箱入) 約1kg 2,500円

ニコニコ宅配 ☎0800-800-8829

詳しくはお問い合わせください

## 解く クロスワードパズル

前答 ピッカピカ  
応募総数 251通  
当選者10名(敬称略)  
河津千鳥・小池輝子  
・深谷圭二・木鋪洋子  
・曾根川頼治・中澤ふみ子  
・増田慶樹・島田陽子  
・北村みどり・室賀貞江

A	ピンク			イモ	
	ア	サ	ミ	ット	
	ノ	シ	ケ	サ	
		ラム	ネ	カ	
	イ	タ	コ	ピー	
E	カ	キ	ネ	ザ	ル

### タテのカギ

- ワインボトルの栓。
- 百薬の長。
- ボン酢にも用いられるユズの仲間。
- 都〇〇府県。
- 〇〇〇〇の目を抜く大都会。
- 〇〇〇〇バス。小型で乗車定員は20名前後。
- 最北の日本百名山がある島。
- きこりの商売道具。
- 飴と〇〇。甘やかしたり、叱ったり。

### ヨコのカギ

- 中国大陸の砂が風で日本へ。
- 智に働けば〇〇が立つ。
- 警察官が携帯する護身や逮捕用の棒。
- ミッキーはネズミ。プーさんは？
- 魚へんに喜ぶ。
- 幻の魚。絶滅危惧種で日本最大の淡水魚。
- 一十百千万〇〇兆…。
- 斉藤道三の異名。
- 煙で情報伝達。
- 〇〇も積れば山。

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

答え A B C D E

ご応募は住所・名前・電話番号を明記の上、ハガキまたはメールで右記へお送りください(5月29日必着)。抽選で10名様に図書カードを進呈します。

◎はがき  
〒381-2224 長野市川中島町原530-2  
中島新聞店クロスワード係  
◎メール  
office@nakajimashinbun.com



# 読者と まもるのハコ

## ◎今月の題「柱」

### 今月のまもる賞 作/ふきのとう



電柱に印をつけて犬が行く

[ふきのとうさん]

物干し台からポーッと通りを眺めていたら、電柱にかわいい散歩の犬が、片足を上げて印をつけて行きました。

[西沢まもるの一言]

ほんとうにわんこは電柱にオシッコかけるのが大好きです。ね。「开」のマークは読めないもんね。

### 準選五句

ねじれても耐えた柱の善光寺  
信州はさ御開帳とき御柱  
散歩行く電柱に背をひと休み  
静けさを柱時計がリズムとる  
柱ってどこにあるのか今の家

れんげつつじ  
坂口南山  
綾松  
宮尾柳泉  
大山れんげ

### 今月の皆さんの投句

このきずは柱につけたせいくらべ  
国宝の柱にキズやハリ紙が  
鼻柱強いが奴は淋しがり  
茶柱が二つもあるよ良い予感  
柱きず孫が一番上になり  
人生の希望の柱まだ細い  
我が家の柱三食任せられる妻  
背くらべ柱のキズが懐かしい  
築一年ミケが爪研ぐあ、柱  
背比べに柱の傷を残す子ら  
我が家では大黒柱腰をすえ  
子どもたちが柱に描いたドラえもん  
ジジ居なくババが柱になれるかな  
柱きずつけた昔がなつかしい  
茶柱が立った縁起の心地良さ  
床柱家族を見つめて厳と立つ  
亡夫付けた柱の傷がまだ消えぬ  
古民家の柱の太き口ポカン  
背くらべ柱に見える子の成長  
大黒柱風雪凌ぎ箸二膳

レオンの婆  
石川川柳子  
三二六  
大田佳泉  
ひろしゃん  
尺取虫  
広瀬利雄  
チャトラン  
小林伸風  
田野原信治  
まあちゃん  
荒井照子  
松本かよ  
大日方弘明  
Q四郎  
中島利男  
山茶花  
西本真琴  
へちま水  
柄澤紀生

### 今月の皆さんの投句

背くらべ柱に残して旅立てり  
霜柱温暖気候見る事なく  
この柱背負った肩にありがとう  
添え柱たわわに実る秋に掛け  
天を突く幟柱の旗なびく  
柱の傷面影残しアルバムに  
五才かな柱の傷よ懐かしき  
霜柱踏み踏み学校行った朝  
我が家守り踏ん張る柱そっと拭き  
日々揺らぐ揺らがぬ柱人守る  
ヒザを褒め電柱までと踏む一步  
茶柱がゆううつな日をなぐさめる  
ポチとコロ電柱取りの睨みあい  
困ります国の柱がゆらぐのは  
三つの密柱にすれば感染予防  
夫と私大黒柱二本で建つ家  
福寿草草餅食べて新茶飲む  
子や孫の成長たくす柱キズ  
アルバムも柱のキズも泥の中  
災害で土台と柱残骸に  
古民家の大黒柱に願い知る  
七年に一度ふる里祭り御柱  
かあさんに大黒柱明け渡す  
進級し先輩支える2年生  
新築の柱で爪研ぎガリガリと  
待機して柱時計の気持ち知る  
めでたいな湯飲みの中に茶柱が  
子の成長柱に刻んだ亡夫の文字  
洪水後柱あるからここに住む  
門柱に雀がとまる何気なさ  
柱とは縁の下の力もち  
庭先でさえざる小鳥あ電柱に  
鼻っ柱強いだけでは人が引く  
いつからか大黒柱良きババに  
このキズにあの日の温もり巡りめぐ  
柱建つ小さいながらもスイートホーム  
黙々と働く主人大柱  
床柱凜と笑顔に見守られ  
我が家の大黒柱ちょっとハゲ  
動かない柱時計の存在感  
ボンボン柱時計の音こわい  
柱には子育ての夏ハンモックを  
格段に柱時計が響く通夜  
背丈をば記した柱の紙黄ばみ

佳芽  
東井仁子  
柳の芽  
ミヤちゃん  
酒井猛  
ドリーム  
青木定子  
てくてく  
下条ヒサ子  
小林美智子  
倉ちゃん  
ムスカリ  
豊作  
ねこはな  
翔ちゃんバババ  
あーちゃん  
塚田智子  
重やん  
喜多一幸  
松風  
長澤晨鶏  
TK  
春爺  
紅  
ぷー  
いってん  
わんわんはるこ  
ニューカマー  
勿忘草  
おじぎ草  
とぴちゃん  
マスコット  
あきさん  
ジャーナリスト  
関博英  
山川五句郎  
山のゆり根  
堀松白  
P子さん  
てつまる  
丸山そな  
みどり  
さくら草  
ゆり香

6月号の課題「晴れる」

締切 5/29

7月号の課題「クーラー・冷房」

締切 6/27

ご応募はお一人様5句まで。本名、住所、電話番号を明記の上、ハガキかFAX、またはHPよりお送り下さい。

〒381-2224 長野市川中島町原530-2

中島新聞店川柳ひろば係 FAX 292-0222

http://www.nakajimashinbun.com

