

ハートピア 5

第324号

令和6年5月16日発行

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

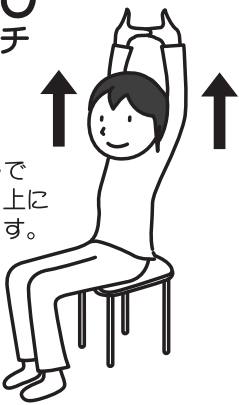
運動しよう

日頃の運動不足解消のため体を動かしてみたいかですか。

簡単な運動を6つご紹介します。どの運動も痛いところまで無理に動かさず、休憩をとりながらゆっくりと無理のない範囲で体を動かしてみましょう。

背伸びストレッチ

手を組んでゆっくり上に伸ばします。



たいそく 体側のストレッチ

無理のない所まで体を傾けましょう。



太もものストレッチ

足首を手でつかんでゆっくり後ろに引き上げます。反対側も同様に。



ふくらはぎの運動

両足のかかとをゆっくり上げ下げします。

目安 10~20回



太ももの運動

片足ずつゆっくりと上下運動します。

目安 10~20回



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!



注意点 ●運動中に息を止めない。●反動をつけずにゆっくり動かす。●痛みが出たらすぐに中止する。●バランスがとりにくい場合は支えのある環境で。

ACNAGANO PARCEIRO

プレゼント パルセイロ

長野Uスタジアムホームゲーム 優待券 & 駐車券



当紙では、下記6月の試合の優待券と駐車券をセットで、10名様にプレゼントします。奮ってご応募ください。

●トッチーム<2024明治安田J3リーグ>

- ① 6/8(土) 第16節 Y.S.C.C.横浜戦 18:00~
- ② 6/22(土) 第18節 カターレ富山戦 18:00~

●優待券=当日券が下記のようにお得に購入できます。

当日券	トッチーム
一般	1,000円引
小中学生	500円引

●応募=下記ホームページからお願いします。応募多数の場合は抽選。当選者の発表は同ホームページにて。プレゼント品は順次ご自宅にお届けします。

<https://www.nakajimashinbun.com>

●お問合せ等

中島新聞店 ☎0120-71-0271

※このプレゼントは中島新聞店独自のサービスです。



甘さひかえめで、すっきりとしたワインがお好きな方へ。

家呑みワイン

一升瓶ワイン 赤 1800ml 12度 1,500円(税込)



nikotaku 中島新聞店 企画部

お酒は20歳になってから。

ニコニコ宅配 0800-800-8829

詳しくはお問い合わせください 営業日/月~土(年末年始、祝日除く) 受付/9:00~17:00

解く

クロスワードパズル

前答 オハナミ

応募総数 264通

当選者10名(敬称略)

菊池浩成・小林敏夫・内山政弘・高橋綾子・吉沢正之・塚田勤・宮崎良子・久保勇人・井出淑子・小田切ゆかり

A	オ	ハ	コ	ハ	ト
	シ		シ	オ	カ
	エ	サ		ア	リ
		イ	フ	シ	ア
	ヒ	ダ		ス	バ
C	ナ	ー	ス		ミ
					D

[メッセージ] ◆お花見たくさん行きましたが、光林寺の桜はやっぱり圧巻でした。(T.M) ◆春爛漫の陽気に誘われてお花見楽しんで来ました! 桜は幸せを届けてくれる花ですね。(H.H) ◆今年の桜は待ち遠しかったですね。近くのお寺の枝垂れ桜を見ました。青い空に映え、心洗われるようでした。(N.E) ◆昨年は頑張っ一緒に花見が出来ました。が、今年はお花屋さんで購入し、大きな花瓶に生けた桜で。お花見をする夫の遺影が優しく微笑んでいます。(K.K)

タテのカギ

- 1 T〇〇〇、Y〇〇〇、ポロ〇〇〇。
- 2 カ士が土俵に撒く。
- 3 人の〇〇〇も75日。
- 4 単位の1/1000を表す語。
- 6 山の急な岩場もへっちゃらな特別天然記念物。
- 8 バトンがリレー。たすきは?
- 11 そばの食後に飲む茹で汁。
- 12 沖縄の毒蛇。
- 14 世界の時刻の差。

ヨコのカギ

- 1 ジェントルマン。
- 3 〇〇のことは漁師に問え。
- 5 ご飯をもう一杯。
- 7 転ばぬ先の〇〇。
- 9 「猛者」の読み。
- 10 明治~昭和の俳人・高浜〇〇〇。
- 12 〇〇⇔地味。
- 13 緊急時に普段以上の力。〇〇〇の馬鹿力。
- 15 分数の下の数値。
- 16 「白湯」の読み。

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

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27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



今が旬! 今が旬の春キャベツは、柔らかさがポイントで、生で食べるのはもちろんですが、炒めても、その柔らか

なおいさを楽しむことができます。

この時期にたっぷりいろいろな料理を作ってみませんか?

回鍋肉は、今回は丼ですが、そのまま食べても、うどんやそばの上に掛けてもいいですね。また、コールスローサラダは常備菜としても便利です。たくさん作って冷蔵庫に保存しておきましょう。

(クッキングコーディネーター・浜このみ)

行事と旬で
作る!
食べる!

このみの/
**ハートピア
キッチン**

信州みそを
使って

スタミナ
ホイコウロウ
回鍋肉丼



材料 4人分

- 豚バラ肉の薄切り…200グラム
 - キャベツ…300グラム(約1/4個)
 - ニラ…1束(2cm長さに切る)
 - ゴマ油…大さじ1
 - 酒…適量
 - ニンニク…1片(みじん切り)
 - ショウガ…1かけ(みじん切り)
 - ゴマ油…大さじ1
- ～合わせ調味料～
- 信州みそ、砂糖、しょうゆ、酒、とんかつソース…各大さじ1
 - ラー油…適量
 - ご飯…適量
 - 卵黄…4個

作り方

- ①沸騰した湯に酒を加えて、一口大に切った肉を入れて、さっとゆで、取り出して、ザルの上のせて湯を切る。
- ②フライパンにゴマ油(大さじ1)を入れ、ニンニク、ショウガを入れて香り出るまで炒める。
- ③②に①の豚肉を入れて、フライパンに押し付けるように炒め始める(写真A)。
- ④合わせ調味料の調味料を混ぜ合わせ、フライパンに入れて、豚肉とよくなじませる。
- ⑤一口大にザク切りしたキャベツとニラを加えて炒める。
- ⑥ご飯を盛った器に、⑤を盛り、卵黄をのせ、ラー油を適量掛けて出来上がり。

ワンポイント

回鍋とは、一度調理したものをもう一度戻すという意味。豚肉を下茹でして戻すというのが、この由来。
テンメンジャン→信州みそ+砂糖で代用、トウバンジャン→ラー油というように、家庭にある調味料で簡単に代用できます。

旬の春キャベツ、新玉ネギを使って

**コールスロー
マリネ**

材料 4人分

- ニンジン…50グラム(千切り)
- 玉ネギ…1/2個(100グラム)(薄切り)
- 塩…小さじ1
- マヨネーズ…大さじ1
- 練りがらし…小さじ1/2
- 砂糖…大さじ1/2
- 酢…大さじ1.5
- 油…大さじ3
- キャベツ…300グラム(軸をとって、7ミリ幅の千切り)
- ハム…4枚(細切り)

作り方

- ①ニンジンと玉ネギをボウルに入れたら、塩を振り入れて軽くもみ、その後調味料をすべて入れて混ぜ合わせる(写真A)。
- ②最後にキャベツを加えて全体を混ぜる。
- ③盛り付ける時には、千切りのハムを上へ飾る。

ワンポイント

しっかりと味のついたキャベツのサラダです。あまり味が変わりませんので、冷蔵庫で保存することができます。材料を上から順番に入れていくと考えてください。



ホームページでも
WEB レシピ公開中!

浜さんのおしゃれな料理をカラーで閲覧
できます。作り方の写真も満載です。



<http://nakajimashinbun.com/kitchen/>