

ハートピア 4

第347号

令和8年4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

読む

信毎の書籍紹介

- 人手不足を乗り越えて
- 成長する企業には理由がある
- 胸を張れる「人財」最強戦略！



「初任給30万円時代」ともいわれる今、地方の中小企業を取り巻く採用競争は厳しさを増す。そんな中、規模の小ささがもたらす強みを活かし、人手不足を乗り越えて成長する企業には、社員こそが「財産」であり、働きやすさと働きがいを両立させようとする経営方針があった。

特に顕著な信州の15社の事例から導き出した最強の人財戦略と、具体的な取り組みを紹介する。著者は長野県の地方銀行である八十二長野銀行のシクタンク長野経済研究所の調査部長。

- 主な内容
- 第1章 働きやすさと働きがい
 - 一実践15社からの事例報告
 - 1. 逆転の発想
 - 2. 徹底したコミュニケーション
 - 3. 独自の人材育成
 - 4. 地域貢献
 - 5.ピンチをチャンスに
 - 第2章 採用力強化と離職防止の12のヒント
 - 第3章 採用・定着の指標
 - 一働きやすさ・働きがいの認定制度とは

著者略歴

小澤吉則
おざわ・よしのり
1963年長野県南佐久郡佐久穂町生まれ。1985年株式会社八十二銀行入行。92年日本生産性本部認定経営コンサルタント取得。2000年財団法人長野経済研究所出向、09年同研究所調査部長。18年一般財団法人長野経済研究所に転籍し、現在理事・調査部長。

「ウチの会社に来ませんか」 信州15社に学ぶ辞めない職場づくり

2026年
4月下旬
刊行

定価 1,980円(税込)

小澤吉則 著
四六判/並製/216ページ

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。

nikotaku 中島新聞店 企画部
ニコニコ宅配 0800-800-8829

プレゼント



※駐車券のプレゼントはありません。

当紙では、5月開催のホームゲーム観戦チケット(トップチームはオンライン引換券、レディースは自由席招待券)を各10名様にプレゼントします。奮ってご応募ください。

※トップチームはオンライン引換券をお届けします。ご自身のスマートフォンでJリーグIDを取得してから、引換券に記載の手順に従ってQRチケットを取得してください。レディースは直接入場できるチケットをお届けします。

2026年5月に開催されるホームゲーム

●トップチーム<明治安田J2・J3百年構想リーグ>

- ① 5/2(土) 第14節 藤枝MYFC戦 18:00~
- ② 5/9(土) 第16節 FC岐阜戦 18:00~
- ③ 5/23(土) 第18節 ヴァンフォーレ甲府戦 16:00~

●レディース<2025-2026 SOMPO WEリーグ>

- ④ 5/10(日) 第21節 マイナビ仙台戦 16:00~

●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。



解く

クロスワードパズル

前答 サムライ
応募総数 274通
当選者10名(敬称略)
高橋浩平・美谷島越子・渡辺孝子・徳高保・山崎明子・小出わく・神保玲子・柳澤正行・斉藤あつ子・佐藤万知子

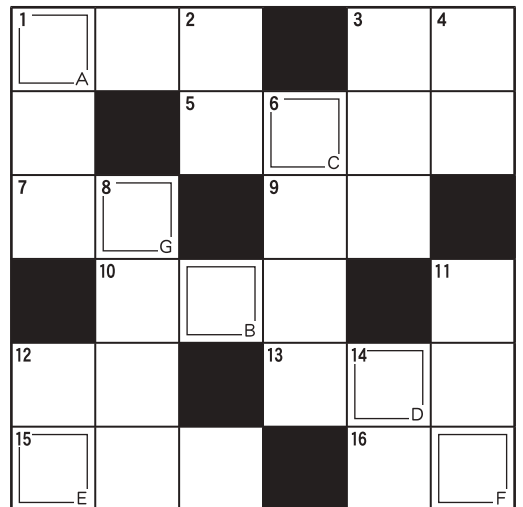
A	サ	ス	ケ	ガム	B
	イ		イ	カメラ	
	フ	タ		クラ	
		イ	フ	テ	タ
	サ	カ		キリン	
C	ライ	ム		カイ	D

タテのカギ

- 豆腐の凝固剤。
- 裁縫。針と〇〇。
- ドルフィン。
- 海老で〇〇を釣る。
- 草木も眠る〇〇〇〇時。
- 名古屋名物。うどんより平べったい。
- 木地の塗装に用いる樹液。
- ワラビ、わら灰で〇〇抜き。
- 人畜無〇〇。

ヨコのカギ

- 〇〇〇から目薬。
- 立て〇〇に水。
- 投球の間に1塁から2塁へ。
- 文明の〇〇。進歩で得た便利な道具。
- 奈良公園に沢山いる。
- 読書、囲碁、釣りなど、余暇にする好きなこと。
- 〇〇と鞭。
- 石川さゆり。「〇〇〇海峡冬景色」。
- 〇〇〇危うきに近寄らず。
- 〇〇の上にも三年。



答え

[メッセージ] ◆上田市の出身です。子供の頃、上田城で猿飛佐助ごっこ、よくやりましたなあ?(Y.T)
◆小学5年生です。わからない所もあって、聞いたりもしましたが、頑張って自分で解けて嬉しかったです。(S.T)
◆ガソリン高、花粉症、戦争。色々不安なことがあります。(N.M)
◆WBC日本チーム、残念でしたが、メジャー・日本選手の今期の活躍を願っています。(H.T)
◆サムライジャパン、残念でしたが、ベネズエラにアッパレですね。(M.H)

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(4月24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!

スーパーも春食材満載ですが、今回は特にホタルイカのレシピを紹介します。

定番の酢みそでいただくものと、焼きそばにするもの。どちらもホタルイカをとってもおいしく味わえます。

(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



旬食材を集めたぜいたくな一品♪

春食材とホタルイカの酢みそあえ

材料 4人分

- ホタルイカ…100グラム
- 生ワカメ…50グラム
- 酒…適量
- 菜の花…100グラム
- ウド…1/2本
- 酢…少々

～酢みそ～

- みそ…大さじ3
- 砂糖…大さじ2
- 酒、酢…各大さじ1

作り方

- ①ホタルイカは目を取り、生ワカメは一口大に切り、2つを一緒に酒を入れた湯でさっとゆがく(写真A)。
- ②菜の花は塩ゆでして、3cm長さに切る。ウドは厚く皮をむき、5cm長さに切ってから拍子木切りにし、酢水にさらしてアクを取る。
- ③酢みその材料を鍋に入れ、混ぜ合わせたら、一煮立ちさせる(写真B)。
- ④ボウルにホタルイカ、生ワカメ、菜の花、ウドを混ぜ合わせて(写真C)、器に盛る。酢みそを掛ける。

ワンポイント ホタルイカ、生ワカメはさっと湯通しすると、生き返ったように鮮やかになります。ひと手間ですがぜひやってみましょう。酢みそは冷めると硬くなるので、一煮立ちさせるだけにしましょう。



ホタルイカのガーリック焼きそば

焼きそばにホタルイカの旨味を♪



材料 2人分

- フライパンA
- ホタルイカ…150グラム
- ニンニク…1片(みじん切り)
- 焼きそば…2人分
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- 塩、コショウ…適量
- ゴマ油…大さじ1
- フライパンB
- ゴマ油…大さじ1
- キャベツ…150グラム
- キノコ類…150グラム
- 塩、コショウ…適量
- ～トッピング～
- 釜揚げ桜エビ、青のり…適量

作り方

- ①ホタルイカは目を取る。
- ②フライパンAにゴマ油とニンニクを入れて、その上に焼きそばの麺を加え、しばらく加熱すると自然にほぐれるので、その上に鶏がらスープの素、塩コショウで味をつけ、混ぜ合わせる。さらにホタルイカをのせる。全体をまぜ合わせる(写真A)。
- ③フライパンBにゴマ油を入れ、キャベツとキノコを入れて炒め、塩コショウをする(写真B)。
- ④盛り付け…皿にフライパンBの野菜とキノコをのせ、その上にフライパンAのホタルイカの焼きそばをのせる。
- ⑤さらにトッピングで釜揚げ桜エビと、青のりをのせて、完成。



焼きそばの麺そのものにちゃんと味を付け、もちろんホタルイカの旨味もしみ込ませます。野菜やキノコはシンプルな塩味で、両方合わせるとちょうどいい味付けになります。2段重ねの焼きそばです。

ホタルイカ同様、今が旬の桜エビをトッピングさせると、日本海のホタルイカと太平洋の桜エビを真ん中の長野でドッキングさせることになります。桜エビは乾燥桜エビでもオッケーです。

おたよりコーナー

前号のハートピアキッチンに寄せられたおたよりを紹介します♪

☞ ハートピア3月号で浜先生の菜の花とシラス干しのボン酢あえをWEBでカラーで見ました。一才半の孫が一番に手を出しました。美味しくいただきました!(T.Sさん)

☞ キャロットラペ早速作って食べました。ジャムのアイデアに感激!いつも本当にありがとうございます。先生のワンポイントも最高です!(K.Mさん)

レシピの感想をハガキかホームページからお寄せください。掲載された方には図書カード1,000円分を進呈します。

〒381-2224 長野市川中島町原530-2 中島新聞店 ハートピアキッチン係

ハートピアキッチンWEB 検索

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/

