

# ハートピア 5

第348号

令和8年5月21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 2026

日頃の運動不足解消のため体を動かしてみたいかがですか。

簡単な運動を6つご紹介いたします。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。

### ①背伸びストレッチ

手を組んでゆっくり上に伸ばします。



### ②体側のストレッチ

無理のない所までゆっくり体を傾けましょう。



### ③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



### ④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。



### ⑤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



### ⑥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。●バランスがとれづらい場合は支えのある環境で。

## 読む

信毎の書籍紹介

5歳で北アルプスに登って以来、50年以上山と向き合ってきた山岳写真家が、これまでの山との関わりを振り返りながら「なぜ自分は山に登るのか」という問いに向き合ったエッセイ。

家族登山から始まり、写真や本を通して広がった山の世界、学生時代に登った山と海外遠征…

「なぜ山に登るのか」の答えを求めてきちんと迷い、彷徨い続けた先に見つけた「自分の山」への想いを綴る。



著者プロフィール 星野 秀樹 (ほしの・ひでき)

1968年生まれ。写真家。同志社山岳同好会OB。上越、信越周辺の山と、剣岳、黒部川源流エリアの山を主なフィールドとして活動する。著書に『剣人 剣に魅せられた男たち』『雪山放浪記』『上越・信越国境山脈』(山と溪谷社)『雪のくに移住日記ーブナの森辺に暮らす』(信濃毎日新聞社)『黒部の谷の小さな山小屋』『山に登る』(アリス館)『飛べ! 山小屋ヘリコプター』『がんばれ! 田んぼマシーン』『すすめ! 雪国スノーファイター』(新日本出版社)ほか多数。

## Unbound Wandering (アンバウンド・ワンダリング)

あの日僕が見た山

2026年  
5月中旬  
刊行

星野 秀樹 著

四六判/並製/198ページ

定価 1,980円(税込)

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

ニココロ宅配 ☎0800-800-8829

## 解く

### クロスワードパズル

前答 ニュウガクシキ  
応募総数 268通  
当選者 10名(敬称略)  
富田恵子・阿部光葉  
・吉澤和子・松縄理  
恵子・安川恵子・平  
野すみ子・寺島資浩  
・溝口まゆ・田中英  
里奈・瀧澤利春

A	ニ	カ	イ	イ	タ
	ガ		ト	ウ	ル
	リ	キ		シ	カ
		シ	ユ	ミ	ウ
	ア	メ		ツ	ガ
E	ク	ン	シ		イ
					シ

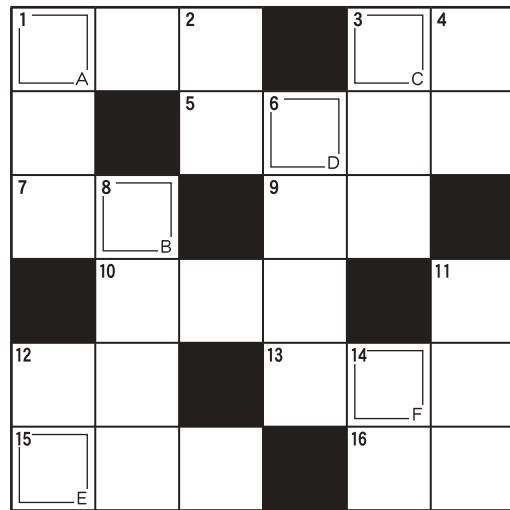
[メッセージ] ◆いつもおばあちゃんと解いて楽しみにしています。今回はおもしろいのが多く大変でした(M.K・小2) ◆今年入学式はちょうど満開の桜で最高でしたね。ピカピカの1年生、とてもかわいかったです。(O.S) ◆小さな体に大きなランドセル。いつ見ても応援したくなる姿です。(Y.M) ◆他県にいる孫が中学入学し、写メを沢山送ってくれました。どんな未来があるか楽しみと心配。頑張れとメールを送ります。(N.E)

### タテのカギ

- 1 剣豪・〇〇〇又右衛門。
- 2 夢を食べるという想像上の動物。
- 3 “公園”を英語で。
- 4 地球の水に覆われていない部分。
- 6 いたずらに描いた絵。
- 8 寝るること。
- 11 一対の狛犬。〇〇〇の呼吸。
- 12 〇〇百万石。現在の石川県。
- 14 連想ゲーム。にぎり、巻き、ちらし。

### ヨコのカギ

- 1 男子体操。床運動、鉄棒、跳馬、〇〇〇、平行棒、つり輪。
- 3 フランスの首都。
- 5 「少年よ大志を抱け」で知られる博士。
- 7 接吻。
- 9 掛け算の初歩で暗記する。
- 10 親の〇〇〇が子に報う。
- 12 〇〇も仏もない。
- 13 2の倍数+1。
- 15 おもちゃ。
- 16 中国、〇〇の始皇帝。



答え □□□□□□□□□□□□□□□□

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



旬!  
が



「目に青葉 山ほととぎす 初ガツオ」の季節がやってきました。

店頭にはカツオの刺身やたたきがたくさん並んでいます。カツオは血合いの臭いが苦手という方もいるかもしれませんが、逆に調理の工夫次第でカツオの旨味を引き立てることもできます。

今回はカツオをおいしくいただく、サラダを2品紹介します。  
(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



・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♪

「いつもハートピアキッチン楽しみにしています。先日スーパーでホタルイカを見かけ思い出し、ホタルイカの焼きそば作ってみました。家族にも大好評だったので、レシピ覚えてまた作ってみようと思います。(S.Tさん)」

「春食材とホタルイカの酢みそあえ」簡単に出来、美味しかったです。このみ先生のワンポイントがいいです！勉強になります!(Y.T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

ニンニクの香りが  
カツオをさらにおいしく♪  
初ガツオの中華風オイル掛けサラダ



材料 4人分

- カツオのたたき、または刺身…200グラム
- 新玉ねぎ…1個(薄切り)
- ベビーリーフ…適量
- 細ネギ…適量(斜め薄切り)
- トマト…1個(薄切り)
- パプリカピーマン…適量(千切り)
- ゴマ油…1/2カップ
- ニンニク…2かけ(薄切り)
- しょうゆ…大さじ3

作り方

- ①大皿にベビーリーフかレタスを敷き、その上に玉ねぎを並べる。
- ②カツオのたたきをトマトの薄切りとセットにして並べる。
- ③細ネギやパプリカを散らす(写真A)。
- ④フライパンにニンニクとゴマ油を入れて、ニンニクがこんがりするまで揚げ、それをゴマ油ごと③に掛ける(写真B)。しょうゆも回し掛ける。



ポイント 全部を一緒に食べてください。アツアツの油をカツオに掛けることで、こくのあるカツオに変身し、野菜もさらにおいしく食べられるサラダになります。

初ガツオのユーリンチー風サラダ

材料 2人分

- カツオの刺身、またはたたき…100グラム
- 塩、コショウ、かたくり粉…適量
- ゴマ油…大さじ1

～香味だれ～

- 長ネギのみじん切り…大さじ3
- ニンニクのすりおろし…小さじ1
- ショウガのすりおろし…小さじ1
- ゴマ油…大さじ2
- 酢…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- ミントマト…5個(4等分に切る)

- レタスなど、葉物野菜…適量
- レモンくし形切り…適量

作り方

- ①カツオの刺身に、両面、塩、コショウをし(写真A)、かたくり粉をまぶす。
- ②フライパンに、ゴマ油(大さじ1)を入れ、①を両面さっと焼く(写真B)。刺身の中央部分は、レア状態がベスト。
- ③器に葉物野菜とレモンを盛り、②を半分に切ってから盛り付ける。
- ④香味だれの材料を混ぜ合わせ(写真C)、③にかける。



ポイント

カツオは、両面さっと焼く程度にして、レア状態を楽しみたいですね。ユーリンチーは、鶏肉の唐揚げに、長ネギがメインの香味だれをかけたものです。今回は、鶏肉ではなく、カツオの刺身を使って同様に味わいます。

WEB ホームページでも  
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/

