お薦め情報
弁当・総菜 配達専門「かど清」

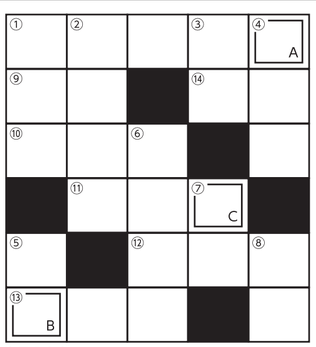
創業50年目の弁当・総菜専門店「かど清」。2代目で栄養士の北井清隆さんが作る、野菜多めの栄養バランスの良い日替わり弁当が人気。揚げ物多めと、煮物多めの2種類から選べるのがうれしい。価格は480円からで、おかずのみ(400円から)もある。2日前までに電話で予約が必要。配達専門で、店内で飲食はできない。配達エリアは店から車で約20分以内の距離なのでまずはエリアの確認を。エリア内なら1個からでも配達してくれる。(価格は全て税込み)

※エリア外でも店に取り来る場合はOKなので電話で相談を。

住 福井市日之出3-4-18
予約☎ 090-1310-3811(午後3時以降が確実)
配達時間 午前11時～午後2時、午後4～6時
休 日曜・祝日(10個以上の注文は要相談)

クロスワードパズル

タテとヨコのかぎを解き、当てはまる言葉を入れて、パズルを完成させよう。A、B、Cに入る文字をつなげた言葉は何かな?



タテのカギ
①端午の節句で飾る武者人形がかぶっている
②古くから邪気を払うとして、端午の節句に屋根に葺(ふ)くなどした植物
③太陽系で最も大きい惑星「○○星」
④黒と白の駒を使う西洋の将棋
⑤教科書に載っているモンゴルの話「スーホの白い○○」
⑥助けがない中、一人で懸命に戦うことを「孤軍○○○○」
⑦敵意を露骨に表すことを「○○をむく」
⑧「尊敬」を英語で「○○ペクト」

ヨコのカギ
①端午の節句に供える菓子。あんをくるんだ餅が葉に包まれている
⑨山野に多い虫で、刺されると強い痛みがある。標準和名は「ブユ」という。
⑩大豆でできた白い柔らかい食べ物
⑪分かれること。「○○○点」
⑫室内に垂れ下げて隔てとする布のことで、物を隔てて区切るものの例えとしても使われる。「夜の○○○に包まれる」
⑬こすれて減ること
⑭どう猛そうな顔つきからは想像できないおいしさ。漁獲が少なく「幻の高級魚」と呼ばれている。日本海側で初めて養殖に成功したのは「若狭○○」

答えは右ページの右下枠外

スタッフ日記

晴れていると普段はうれしいのですが、4月の晴天続きに、恨めしい気持ちになりました。青い空が広がり、花は咲き乱れても、新型コロナウイルスの感染拡大で出掛けられないからです。海外で活動するプロサッカー選手の動画で「ステイホーム」という言葉を何度となく聞き、「命が大事」と自分や家族を戒めました。

個人情報保護法 さんぽみちではお客さまに記入していただいた個人情報は、さんぽみちとお客さまの区域の販売店において適切に管理し、プレゼントのお届けなどに利用させていただきます。

外出できない そんな時

新型コロナウイルスの影響で家に閉じこもりがち。そんな時、子どもとの過ごし方としてお薦めなのが、国内外で親しまれているあやとり。県子育てマイスターの我喜屋啓子さん(福井市)に、あやとりの良さを教わった。

あやとりは、毛糸やひもが一本あれば、どこでもできる遊び。知育効果があるといわれています。また、指先を使うので、手先が器用になり、日常での細かい作業が上手にできるようになるのも良いところ。

さまざまな技を覚えたり、手順を間違えずに記憶したりすることから、脳が活性化するともいわれています。特に子どもは、どんどん上達することで、達成感も味わえます。

さらに、二人あやとりでは、コミュニケーションも取れます。親子で、友達同士で、あるいはおばあちゃんとお孫さんなど、あらゆる世代で楽しめます。

今、インターネットでさまざまなあやとりの動画を見ることができますので、参考にしてくださいね。家にいなければならないこの時期に、あやとりの良さを再発見してもらえたらうれしいです。

県子育てマイスターの我喜屋啓子さん。18年余りにわたり、県内の小学校や子育て支援センター、図書館などで、絵本を見ずに物語を語り聞かせる「ストーリーテリング」や手遊びを交えたわらべ歌、「ふれあい遊び」などを親子に伝える活動をしている。

教えて! スポーツタイプの自転車選び
鯖江市の自転車専門店

ビギナー向け

車社会の県内でも、スポーツタイプの自転車に、さっそうと乗っている人を時折見掛ける。なんとも気持ちが良さそうだ。ビギナー向けに、自転車選びについて、鯖江市神明町にある創業二十八年目の自転車専門店「ついんず」のオーナー・堀井さんにアドバイスしてもらった。

Q スポーツタイプにはどんな種類がありますか?
A いろいろありますが、簡単に分けると、ロードバイク、クロスバイク、マウンテンバイクという種類があります。

Q 選び方のポイントは?
A 最初は、車のように形を見て「乗ってみたい」と感じたものを選んでもいいと思いますよ。比較的気軽に乗れるクロスバイクから始める方もいらっしゃいます。

Q 初心者で、体力がなくても乗れますか?
A 皆さん子どものころ乗っていて、初心者ではないので大丈夫です。体力はおのずと付いてくるので、短い距離から乗っているうちに、気が付くと、長い距離を乗れている場合もあります。

Q 購入時の注意点は。
A 専門店で相談するのがお薦め。装備や体に合うサイズなども納得いくまで聞けるほか、購入後のメンテナンス面でも安心です。

Q 自転車の魅力は。
A 健康のために始めるという人が増えています。歩いたり、走ったりも健康に良いですが、同じ三十分間でも、自転車だと思った以上に遠くまで移動できることに皆さんまず驚きます。

日ごろ、車で通る道でも自転車だと、新しい景色が見え、新鮮な発見がいっぱいです。「乗ってみたい」という気持ちを大事に、気軽に楽しんでください。

BICYCLE SHOP ついんず
住 鯖江市神明町3-4-41 ☎0778-53-0575
営 月～土曜日 午前10時～午後7時
日曜・祝日 午前11時～午後6時30分
※現在、新型コロナウイルスの影響で、閉店時間を早めている。
詳しくは「ついんずブログ」をチェック。
休 水曜日

読者からのお便りコーナー

お題は「最近うれしかったこと」

最近、認知症予防のために、脳トレの本を買い、解いている。答えを送るとプレゼントが当たるのだが、なかなか当たらない! と思っていたら、旅行用のかばんが当たった。次々と万歩計、ル・クルーゼの食器、ペットボトル入れも当たった。運がいい。(あわら市 70代 女性)

夫が手術をしたが、新型コロナウイルスの影響で、手術の時以外は、面会ができず、痛くて苦しい時にそばにいてあげられませんでした。退院の時、やっと顔を見られてとってもうれしかったです。(勝山市 60代 女性)

通院している病院で「大丈夫ですよ」と言ってもらえたこと。(永平寺町 70代 女性)

新型コロナウイルスの影響で、買い物に行っても早々と帰るので、知人と会うことがないのですが、「元気で過ごしているか」と、電話をくれた人がいてうれしかったです。(勝山市 70代 女性)

娘と息子に昨年十二月、子どもが生まれ、同時期に孫が二人できました。二人とも女の子でかわいく、楽しい気持ちにさせてくれます。おばあちゃんにしてくれてありがとう。(福井市 60代 女性)

ラジオで投稿したメールが読まれたこと。(福井市 40代 女性)

三十歳の誕生日を家族に祝ってもらったことです。キャラクターの「ポムポムプリン」のイラスト入りケーキを食べました。(大野市 30代 女性)

年長になった息子のお迎えに行った時のこと。同じクラスの女の子のおばあちゃんに、その女の子が息子のことを好きなんだと教えてもらいました。自分のことのようにうれしかったです!(鯖江市 30代 女性)

新型コロナウイルスの感染拡大で、長男も卒業式中止と入社式延期。気持ちが沈むことが多い中、長男がゴールデンウイークまで在宅勤務となり、家族全員で六年ぶりに暮らせることになりました。おかげで末っ子の誕生日もみんなで祝えました。(福井市 50代 女性)

気持ちがかなり落ち込んでいた時、県外に住んでいる友人に久しぶりに電話したら、じっくり話を聞いてくれました。さらに翌々日、その友人からお花が届くサプライズが! 毎日お花を見て癒やされました。(福井市 40代 女性)

投稿募集
次回のお題は「私の町の好きなところ」。食べ物や景色、名所など地元の好きなところを地名を入れて教えてください。
※内容を変えない範囲で手直しすることがあります。ご了承ください。

室内でできる運動を

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、外出を控えて自宅にこもりがちになると、心配なのは筋力の衰え。当たり前にできていたことができなくなったり、つまずきやすくなったりして、思わぬけがにつながることも。そこで、越前市の健康運動指導士・髙橋有希子さん(写真)に、家の中でできる簡単なストレッチと筋トレを教えてもらった。筋力の低下を防ぎ、動ける身体を維持しよう。

座布団踏み踏み
座布団を使った負荷の少ない段差昇降運動。足の運びがスムーズになり、膝を痛めにくい歩き方ができるようになります。「座布団に乗る・降りる」で1回。座布団の前後左右からそれぞれ30回ずつ行います。座布団が滑らないよう、畳やカーペットの上で行いましょう。滑りやすい床の上で行う場合は、ティッシュの箱を置いてまたぎましょう。箱の置き方を変えて付加をつけるのも良いですね。

"左右からの踏み踏み"は、自転車や車の乗り降りの動きをスムーズにする動き。
"後ろ向きからの踏み踏み"は、ももの裏やお尻の筋肉を刺激します。

バンザイストレッチ
背中の筋肉が衰えると背中が丸くなります。内臓(胃腸)の働きが弱まり、気持ちもマイナス思考になりがち。姿勢を整えて気持ちもリフレッシュしましょう。
眠る前に、布団の中でゆっくり行うと、副交感神経の働きが良くなり、ぐっすり眠れますよ。

小さなバンザイから思いっきりのバンザイまで、3段階に分けて。

29年のエアロビクス指導経験などを通して、運動でけがや痛みを発症する人の存在に着目。いきなりスポーツを始めるのではなく、正しい姿勢に整えてから必要な筋肉を構築していくことを提唱する団体「健康スタートライン福井」の代表を務めている。

フェイスブックやブログで簡単にできるエクササイズやストレッチの動画を公開中。

健康スタートライン福井 髙橋有希子 検索

髙橋有希子さん

プレゼント

A オーカワ模型 プラモデル NISSAN GT-R 1人

B オーカワ模型 プラモデル 超サイヤ人ゴッド超サイヤ人 孫悟空 1人

C C&C Fukui お買い物券 500円分 5人

D 越前二八そば いろは軒 お食事券 1,000円分 6人

〒910-0005 福井市大手3-2-13 中日新聞分室内
「さんぽみち5月号プレゼント」係 ファクス、Eメールでの応募も可
ファクス 0776-28-8602
Eメール osanpo@fukuikoho-c.co.jp
締め切りは5月30日(土)必着

携帯電話やスマホからも応募できるよ

さんぽみちをより良くしていくためにアンケートにご協力ください。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募方法 ①希望のプレゼントの記号②住所、氏名、性別、年齢、電話番号、職業③現在購読の新聞名④今後、取り扱ってほしいテーマ⑤読者からのお便りコーナー「私の町の好きなところ」への投稿⑥お薦めの店などを記入の上、お送りください。

5月の読者アンケートプレゼント

さんぽみちのバックナンバーは、株式会社福井広報センターのホームページで
http://www.fukuikoho-c.co.jp/ または 福井広報センター 検索

中日新聞・日刊県民福井販売店 求人のお知らせ

日頃はご愛読いただき、心から感謝申し上げます。
現在、一部地域で新聞配達スタッフが不足しており、一緒に働く仲間を募集しています。新聞配達の仕事は短時間集中型で、副業としても長く続けられる仕事です。
興味のある方は、「福井県中日会」のホームページをご覧ください。スタッフ募集中の店や最寄りの新聞店が分かります。「福井県中日会」は、県内にある中日新聞・日刊県民福井の新聞販売店で構成するネットワークです。
※募集しているかどうかは、恐れ入りますが各販売店にお問い合わせください。

20～70代の幅広い世代の男女が活躍中です!
見学可能な店もあります。

⬅ホームページはこちらから
https://www.fukui-yasuishinbun.com/
福井県中日会 検索

簡単♥おいしいクッキング～

電子レンジで作れる なめたけ

【材料】
エノキ…1袋(約150㌘)
水 ……大さじ1
Ⓐ「しょうゆ …大さじ2
　みりん ……大さじ1
　砂糖 ……大さじ1」
(赤トウガラシ　好みで)

【作り方】
① エノキを長さ3等分に切る。
② 耐熱容器に①を入れ、水を振り掛け、ラップをして、電子レンジで約1分30秒加熱する。
③ ②にⒶを混ぜ合わせ、再びラップをして、電子レンジで約2分加熱する。この時、好みで輪切りにした赤トウガラシを入れる。
④ 全体を混ぜ合わせ、自然に冷ませば出来上がり。

白飯にはもちろん、豆腐に載せたり、パスタに絡めたりしてもおいしいです。

桜エビとグリーンアスパラガスのクリームスープ

【材料】2～3人分
グリーンアスパラガス … 3～4本
干し桜エビ …… 大さじ2
玉ネギ ……1/4個
ハーフベーコン…… 1パック
ニンニク ……1かけ
オリーブオイル……小さじ2
水・牛乳……各200cc
固形コンソメ……1個
塩・コショウ …… 適量

【作り方】
① グリーンアスパラガスは根元を切り落とし、はかまを取り除いて1㌢の斜め切りに、玉ネギとニンニクはみじん切りに、ハーフベーコンは1㌢幅に切る。
② 鍋にオリーブオイルを熱し、弱めの中火で玉ネギ、ニンニク、ハーフベーコンを炒める。
③ ②の玉ネギが透明になったら、グリーンアスパラガスを加え軽く炒め、塩・コショウを振る。
④ ③に水と固形コンソメを加え中火で加熱する。煮立ったら牛乳を加え加熱し、沸騰直前で火を止める。
⑤ 皿に盛り付けて、干し桜エビを載せて出来上がり。
☆余った干し桜エビは炒め物に入れたり、みそ汁に少し加えたりすると、料理の風味がUPします。

県内お花スポット

※見頃は目安です。
前後する場合があるのでご了承ください。

カキツバタ
見頃：5月中旬～6月上旬
場所：万葉の里味真野苑(越前市余川町)
問越前市産業環境部 万葉菊花園＝☎0778-27-7800
◆広さ350平方㍍のカキツバタ園に約3,000本が花を咲かせる。
四季折々の花が楽しめる万葉の里味真野苑では同じ時季、ハナショウブやスイレン、コデマリ、ボタンなども見頃を迎える。

ハナショウブ
見頃：6月上旬～下旬
場所：あわら北潟湖畔花菖蒲園(あわら市北潟)
問あわら市役所・あわら市観光商工課＝☎0776-73-8029
◆全国でも有数のハナショウブ園。約300種類20万本のハナショウブが咲き誇る。園内中央には散策路が設けられており、さまざまな角度から美しい花の姿を観賞できる。

※お出掛けの際は、事前に施設にお問い合わせください。

※掲載内容は4月24日時点の情報です。新型コロナウイルスの影響により、変更になる場合がございます。ご了承ください。