

読む

信毎の書籍紹介

長野県の市町村再編の
全体像をつかむことができる、
かつてない図説本です。



20年前の「平成の大合併」で長野県は120あった市町村が77にまで再編されました。「平成」以前にも大合併の波は「明治」中期、戦後「昭和」の二度あり、明治初頭にあった藩政時代から続く1775もの町村が「明治」で約400町村、「昭和」で約140市町村にまで減って「平成」に行き着いています。

本書は、江戸期から現在までの市町村再編（地方自治法で「廃置分合*」と呼ぶ）の変遷を、ビジュアルな図で解説するオールカラーの図説本です。

流れを表した変遷図は、現在の全77市町村について、合併等があった時期をそろえて図示しており、従来あった同種の図より断然見やすいのが特徴。市制・町制施行や合体・編入の別、地域レベルの境界変更や人口（参考情報）など、情報量が豊富です。

また「昭和」以降の動きは、色分けの地図で市町村域の変化を視覚的に追えるようにしたほか、「昭和」以前の市町村の姿がわかる20万分の1地図（帝国図）、市町村合併の歴史や制度の知識の解説、「市制施行」「越県合併」など合併にまつわるコラム、年表も収録。現代史や郷土史の参考資料、社会科の副読本、そして「平成の大合併」の検証にも役立つ一冊です。

※「廃置分合」…地方自治法で、地方公共団体（市区町村）の区域の変更を伴う新設や廃止などの再編を指す用語。

◎長野県市町村合併図説 明治―昭和―平成 廃置分合の変遷

信濃毎日新聞社出版部 編

A4横判/並製/オールカラー144ページ

定価 2,420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



ニコニコ宅配



0800-800-8829

2025年
8月
刊行

解く

クロスワード
パズル

前答 オンダンカ

応募総数 232通

当選者10名(敬称略)

中嶋美鈴・野池光子

・出浦光子・柳沢美

絵・清澤賢司・清水

悟・浜端正幸・斉藤

剛・宮嶋季子・伊藤

正子

A	オ	ト	メ	ナ	ダ
	ハ		ス	ク	ラム
	コ	キ		サ	ク
		タン			マ
E	又	マ		リ	キシ
	カ	エル		バン	

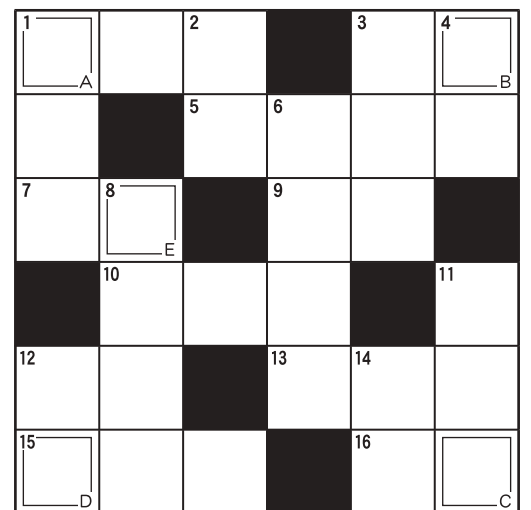
【メッセージ】 ◆年々温暖化の影響が身につまされる暑さとなっていますね。四季が失われていく危機感があります。(N.M) ◆温暖化なんて生やさしいもんじゃない。地球沸騰化ですよ。(M.H) ◆大切な地球が壊れていく。人類の危機が進行中。戦争なんてしている場合じゃない。(T.Y) ◆今年も温暖化が進み、かなりの猛暑ですが、初めて熱中症の感じが体験出来ました。座っているだけで頭がグルグルしてました。皆さんも注意しましょう。(T.T)

タテのカギ

- 1 キュウリが好きで、頭に皿がある。
- 2 米が実る植物。
- 3 現存する日本最古の歴史書。
- 4 南⇄○○。
- 6 ○○○○したい時に親はなし。
- 8 太閤から死を命じられた。千○○。
- 11 親からはぐれた子。
- 12 塩化ナトリウム。
- 14 陶器を焼く設備。

ヨコのカギ

- 1 太陽系でマーズ。
- 3 70歳。
- 5 熱い飲食物が苦手。
- 7 翼よ、あれが○○の灯だ。
- 9 乾季⇄○○。
- 10 椎茸、しめじ、エリンギ。
- 12 ○○に交われば赤くなる。
- 13 長良川で有名な鮎の漁法。
- 15 プリンス。
- 16 子の子。



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（8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



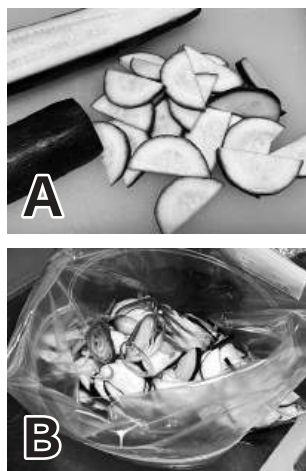
今が旬! 夏の漬物2品!

1種類の野菜を使って、簡単浅漬けを作ります。袋に材料を入れて混ぜるだけ。作ったその日から食べることができ、1週間くらいは保存できます。

暑い日のおかずには火を使わないさっぱり漬物がおいしいですね。
(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



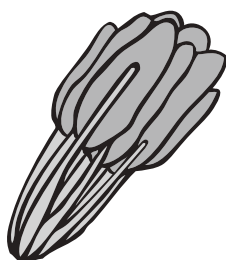
ズッキーニを使って♪ ズッキーニの浅漬け

- 材料 作りやすい分量**
- ☐ ズッキーニ…1本(200グラムくらい)
 - ☐ ミョウガ…1個(斜め薄切り)
 - ☐ 酢、しょうゆ…各大さじ1
 - ☐ 砂糖…小さじ1
 - ☐ ショウガのすりおろし…適量
 - ☐ 白ゴマ…適量

作り方

- ズッキーニは、縦半分にして、薄切りにする(写真A)。ミョウガは斜め薄切り。
- 保存袋に材料をすべて入れて混ぜ合せる(写真B)。

ワンポイント ズッキーニは生でも食べられるので、浅漬けにはうってつけです。
いろいろな色のズッキーニを使うと彩りもいいですね。



野沢菜漬け気分が味わえる♪

小松菜の野沢菜漬け風



- 材料 作りやすい分量**
- ☐ 小松菜…1袋(200~250グラム)
 - ☐ しょうゆ…40ml
 - ☐ 酢…20ml
 - ☐ 砂糖…20グラム
 - ☐ 輪切り赤唐辛子…適量
 - ☐ だし昆布(5cm×10cmくらい)…1枚



漬けて30分くらいからでもおいしく食べられますが、日がたつごとにおいしくなります。1週間は保存可能です。野沢菜の漬物のなかで、しょうゆ漬けは、今や主流の漬け方です。野沢菜の代わりに小松菜を使っても、ほぼ同じ味わいが堪能できます。もちろん伝統的な塩漬けでも同様に野沢菜気分が味わえます。

作り方

- 小松菜はきれいに洗い、3cm長さに切る。
- 保存袋に、材料をすべて入れて混ぜ合せる(写真A)。



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/>

