

ハートピア8

第351号

令和8年8月20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

『古事記』では負け神だった建御名方神が、武神として崇められたのはなぜ？
そもそも、諏訪の神さまってどんな神さま……？



諏訪大社にはなぜ 上社と下社があるの？

信州諏訪の諏訪大社を中心に、全国に1万余の分社を持つとされる諏訪信仰。

古文書ビギナーが漢字の行列を必死で読み解き、数多の専門家に教えを請いながら、諏訪の神さまの人気の秘密を体当たりで探った、まったく新しい諏訪信仰の入門書。
ひたすら謎を追いかけて、増補改訂版になりました。

主な内容

- 建御名方神の巻 — 諏訪大社の祭神は意外に複雑
- 大祝の巻 — 神さまだけど神じゃなかった？
- 神長の巻 — 勝ち残るカギは記録と心得よ
- ミシャグジの巻 — 降ろして付けて、また上げて
- Column1 気になる出雲紀行
- Column2 気になる雲南紀行
- Column3 気になる糸魚川紀行

著者プロフィール 北沢 房子 きたざわ・ふさこ

1958年上田市生まれ。出版社勤務の後、文筆家。著書に『諏訪の神さまに会いに行く』、第256世天台座主の『和顔愛語を生きた』（聞き書き）など。長野市在住。

増補改訂版 諏訪の神さまが気になるの 古文書でひもとく諏訪信仰のはるかな旅

北沢房子 著
四六判/並製/280ページ

定価 1,980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。

nikotaku 中島新聞店 企画部

ニコニコ宅配 0800-800-8829

2026年
8月
刊行予定

プレゼント



※駐車券のプレゼントはありません。

当紙では、9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9月に開催されるホームゲーム

●トップチーム〈明治安田J3リーグ〉

① 9/13(日) 第6節 栃木SC戦 19:00~

② 9/20(日) 第7節 FC岐阜戦 17:00~

●レディース〈2026-2027 WEリーグ〉

9月のWEリーグホームゲームはありません。

●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 ユウスズミ

応募総数 254通

当選者10名(敬称略)

酒井経夫・宮本須恵子・徳永美咲・清水孝一・西澤陽子・松林真保・中村正紀・和田幸子・長田澄子・横谷仁

A	ユ	メ	ジ		コ	B
	カ		サイ	ノ	メ	
	タ	カ		カ	ミ	
		バ	ー	ス		タ
	オ	ヤ		ミ	カ	タ
D	ズ	キン		キ	ミ	E

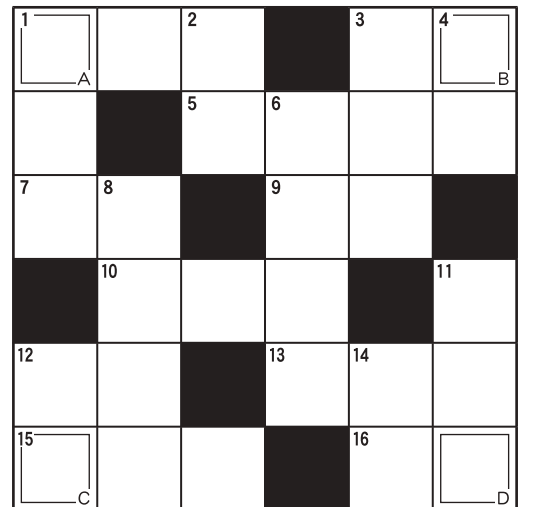
【メッセージ】 ◆いよいよ夏本番、キュウリの酢漬けとソーメンでビール頂きまーす！(I.K) ◆夜になって外に出ても全く涼しくない日々が続く、ユウスズミの感覚忘れそうです。(K.K) ◆毎日続く猛暑で昔、縁側で風鈴の音色を聞きながらうちわであおる姿は、もう遠い昔になってしまった気がしますね。(H.A) ◆夕方主人と庭でビールを飲むのが楽しみなのですが、今年は気温が下がらずなかなか夕涼みが出来ません。(K.Y)

タテのカギ

- 降りかかる〇〇〇は払わなければならぬ。
- 〇〇の都ロンドン。
- 有名人が色紙などに書いた自分の名前。
- 藤村の詩、「〇〇の実」。
- ♪花は〇〇〇〇…。「鹿児島おはら節」歌い出し。
- 12番目の干支。
- 〇〇〇の国のアリス。
- 連想ゲーム。砂防、発電、黒部。
- 獲物を獲る仕掛け。

ヨコのカギ

- シェークスピアの三大〇〇〇。
- 枝豆。食べた後にこれが残る。
- 宿命の対決。矢吹丈対〇〇〇〇徹。
- 阪神は虎。広島は？
- 元素記号P。
- 煙でする伝達法。
- 鯉節や昆布等で取る。
- 力士が腰に巻く。
- 皆から責められ、まるで針の〇〇〇。
- 風がなく波のない状態。



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28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!

ズッキーニはカボチャの仲間ですが、カボチャに比べると水分が多く、糖質が少ないので、カロリーは低く、ヘルシーです。しかも長野県の生産量が大変多い夏野菜です。

今回はズッキーニを使った2品です。(クッキングコーディネーター・浜このみ)

単品で豪華な主役に! ズッキーニの チーズ焼き



材料 2人分

- ☐ ズッキーニ…2本
- ☐ オリーブ油…大さじ2
- ☐ ニンニク…1片
- ☐ 粉チーズ…大さじ2
- ☐ 塩、黒コショウ…適量

作り方

- ズッキーニは縦半分に切って、切り口部分を格子状に細かく包丁を入れる(写真A)。
- フライパンにオリーブ油を入れ、ズッキーニの切り口を下にして、5ミリ幅に切ったニンニクと一緒に焼く。(写真B) 中火以下でふたをして5分くらい。
- ひっくり返して(写真C)、粉チーズ、黒コショウ、塩を振り掛け、ふたをしてさらに5分焼く(写真D)。



ズッキーニを焼いただけのシンプルな料理ですが、見た目も豪華で、粉チーズのこくと塩味でとてもおいしいです。10分加熱しているので、ズッキーニもとても軟らかく食べやすくなります。ズッキーニの大きさに合わせて時間は調節してください。

浜このみさん [クッキングコーディネーター・フードジャーナリスト]

「このみのベジめし」「いちどで覚えるフライパンレシピ」(以上信濃毎日新聞)など著書多数。新聞、雑誌等でレシピを連載。長野放送「土曜はこれダネッ!」「ふるさとライブ」レギュラー出演。長野市在住。

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♪

☞ 朝夕の水くれのお陰でキュウリが沢山穫れる様になり、毎年カメに塩を入れ1年塩漬けにし(大根やナス、人参)、塩出して佃煮にしていたが、ハートピアキッチンにキュウリの酢漬のレシピがあり、酢物が好物の自分、これだと嬉しくなりました!(I.Kさん)

☞ 鶏肉の酢じょうゆ煮作ってみました。梅雨明けと同時に暑さが増しちょっと食欲がなかったのですが、さっぱりと美味しくいただきました!(W.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

一度焼いてから♪

ズッキーニのゴマ和え

材料 2人分

- ☐ ズッキーニ…1本 (輪切りまたは半月切り)
- ☐ ゴマ油…大さじ1

～ゴマ和えのタレ～

- ☐ 白すりゴマ…大さじ2
- ☐ しょうゆ、砂糖…各大さじ1/2

- ☐ ミョウガ…適量

作り方

- フライパンにゴマ油を入れ、ズッキーニを両面こんがり焼く(写真A)。
- ズッキーニをボウルに入れ、ゴマ和えのタレを加えて混ぜ合わせる(写真B)。
- ミョウガの千切りを添える(写真C)。



一度ズッキーニをオリーブ油で焼いてから、ゴマ和えにします。そのひと手間ですととてもおいしいゴマ和えになります。



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/>

