

# ハートピア10

第353号  
令和8年10月15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

### 日本国憲法公布80周年

## 「新しい戦前」に抗うために――

1945(昭和20)年8月、太平洋戦争に敗れた日本は、マッカーサー元帥率いる連合国軍総司令部(GHQ)の占領下に置かれました。

GHQは全国の都道府県に「地方軍政部」を設置し、各地の民主化改革の進み具合を定期的に報告させました。その改革は、公安や教育、選挙といった治安・思想に関わるものから、農業、福祉、公衆衛生など、人々の身近な暮らしに直結するものまで多岐にわたります。英文タイプで事細かに記録されたこれらの報告こそが、それまでの基本システムを全面的に書き換え、戦後の民主主義国家の基礎となり、本年公布80周年を迎えた日本国憲法の制定へと結びついていったのです。

本書は、著者の一人が1999年に米国立公文書館から発掘した、長野軍政部「第78中隊」の貴重な報告書(1945～46年)を基に編集し、書き下ろしを加えたものです。

英文の報告書を読みやすく翻訳し、分野ごとに再構成。戦後の「空白の1年間」に、県内各地の現場で民主化作業がどのように進められたのか、その生々しい実態をたどります。敗戦に至る裏事情や、占領軍がやってきた当時の様子、軍政の仕組みなども詳しく解説。激動の時代を振り返りながら、現代につながる「民主化の道のり」と「戦後の意味」を考える一冊です。



## 占領下の信州 1945～46軍政部報告が語る

荒敬、大日方悦夫、室井明、室井美稚子 著  
四六判/並製/216ページ

定価 2,200円(税込)

10月  
下旬  
刊行予定

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

応援  
するぞ!



### ※駐車券のプレゼントはありません。

当紙では、11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11月に開催されるホームゲーム

#### ●トップチーム<明治神宮J3リーグ>

- ① 11/8(日) 第16節 カマタマーレ讃岐戦 14:00～
- ② 11/15(日) 第17節 愛媛FC戦 14:00～
- ③ 11/25(水) 第19節 鹿児島ユナイテッドFC戦 19:00～
- ④ 11/29(日) 第20節 ギラヴァンツ北九州戦 14:00～

#### ●レディース<2026-2027 WEリーグ>

- ⑤ 11/7(土) 第8節 セレッソ大阪ヤンマーレディース戦 14:00～
- ⑥ 11/14(土) 第9節 ノジマステラ神奈川相模原戦 14:00～
- ⑦ 11/23(月) 第11節 三菱重工浦和レッズレディース戦 14:00～

●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 シュウブン

応募総数 258通

当選者10名(敬称略)

高橋清子・石川恵美  
・村岡敏夫・中澤正  
三・細川清・窪田照  
代・春原宏道・近藤  
三男・塚田ふみ子・  
小口芙美子

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| A | シ | ネ | マ | ウ | ニ |
| マ | ド | ウ | ケ | シ |   |
| イ | キ | シ | ミ |   |   |
|   | シ | ユ | ミ | カ |   |
| カ | メ | ツ | マ | ミ |   |
| D | ブ | ン | カ | メ | ン |

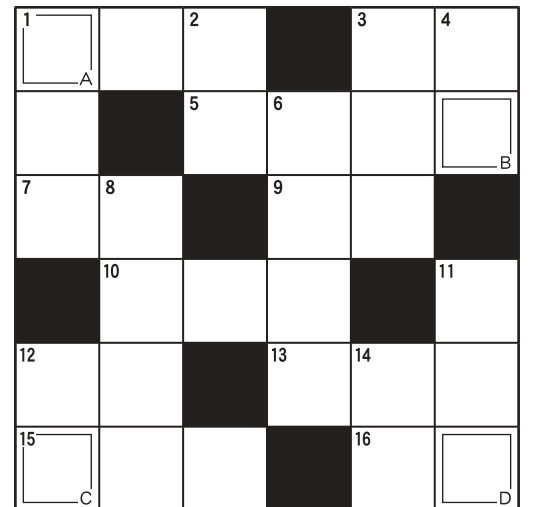
【メッセージ】 ◆クロスワードパズルが大好き。いつもおばあちゃんと解き、できた時はバンザイしてます。知らない事もおぼえられて楽しいです。(M.K・小2) ◆いつの間にか、裏庭の柿が色づいていました。秋の足音がそこかしこに聞こえてきます。(M.M) ◆今年は秋分の日になる前にお墓掃除に行きました。心も洗われ気持ち良かったです。(S.I) ◆昨年主人が亡くなりました。お墓参りに行きます。元気だします。(K.T)

### タテのカギ

- 1 世界一だらけ。〇〇ブック。
- 2 〇〇暮。〇〇そば。
- 3 天使の背中に生えている。
- 4 ゴールド。
- 6 ラグビー。双方が8人で組んで押し合う。
- 8 身勝手な性格。
- 11 アインシュタインの相対性〇〇〇。
- 12 〇〇からばた餅。
- 14 力士が土俵に撒く。

### ヨコのカギ

- 1 歌舞伎座がある東京の繁華街。
- 3 地球の衛星。
- 5 不在だったので〇〇〇〇電話に録音。
- 7 連想ゲーム。御柱、湖、御神渡し。
- 9 〇〇の根を分けても探し出す。
- 10 カメの怪獣。
- 12 抜けば〇〇散る氷の刃。
- 13 皆から責められ、まるで針の〇〇〇。
- 15 方言。
- 16 〇〇を仇で返す。



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(10月23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!

食事のレシピを考えると、メインの料理は決まっても、あと一品という副菜に悩むことが多いですね。

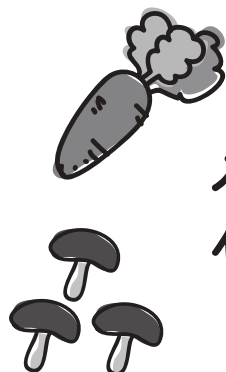
今回は副菜としても利用できる、付け合わせのレシピ3品をご紹介します。

写真では、ハンバーグに添えています。どんなメインのお料理にも使うことができますし、単品で、お弁当のおかずや常備菜としても役立ちます。

(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!

## この月の ハートピア キッチン



## メイン料理の 付け合わせ3品



お弁当のおかずにも♪

### ニンジングラッセ



万能な付け合わせ♪

### 粉ふきジャガイモ



常備菜として冷蔵庫に!

### キノコのバター炒め



#### 材料 4人分

- ☐ ニンジン…2本 (300グラムくらい)
- ☐ 水…2カップ目安
- ☐ バター…10グラム
- ☐ 塩…少々
- ☐ 砂糖…大さじ1/2～2 (お好みで)



#### 作り方

- ① ニンジンは、5ミリ厚さで、太い部分はちょうど切り、細い部分は半月に切る。
- ② 鍋に入れて、ひたひたの水(2カップ目安)を入れ、バター、塩、砂糖を加えて(写真A)、水がほとんどなくなり、ニンジンに照りが出るまで煮込む(写真B)。

**ポイント** ニンジンが軟らかくなっていなかったら、適量の水を加えてさらに煮てください。お好みの甘さになるように、ニンジンの甘さを勘案して、砂糖の分量を加減してください。

#### 材料 4人分

- ☐ ジャガイモ…300グラム
- ☐ 水…2カップ目安
- ☐ バター…10グラム
- ☐ 塩…小さじ1/2
- ☐ 乾燥パセリ…適量



#### 作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、一口大に切って鍋に入れ、ひたひたの水(2カップ目安)を加えて、ジャガイモが軟らかくなるまで煮る(写真A)。
- ② 軟らかくなったら、湯を切り、バター、塩、パセリを加えて、ふたをして、上下に振り、粉ふきにもにする(写真B)。

**ポイント** 肉料理、魚料理どちらでも付け合わせにいいですね。ポテトサラダの代わりとして使うとヘルシーですね。

#### 材料 4人分

- ☐ ブナシメジ…100グラム (ほぐしたもの)
- ☐ エノキタケ…50グラム (ほぐしたもの)
- ☐ バター…10グラム
- ☐ しょうゆ…適量
- ☐ 塩、コショウ…適量



#### 作り方

- ① フライパンにバター、ブナシメジ、エノキタケを加えて炒める(写真A)。
- ② キノコがしんなりしてきたら、しょうゆを回し入れ、塩、コショウで味を調える(写真B)。

**ポイント** 今回はブナシメジとエノキタケですが、他のキノコでも大丈夫です。キノコとバターの組み合わせは相性抜群。たくさん作って常備菜にしても便利です。

#### 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/>

