

読む

信毎の書籍紹介

幕末直前、大地震が善光寺平を襲った
まさにその時、松代藩の代官たちは、
藩内の山中を巡検中だった一。

1847
善光寺地震

松代藩の史料にみる
被害報告と復興策

原田和彦

●内容

第1部 善光寺地震の被害と実態
1章 松代藩による被害情報の収集
2章 松代藩の幕府への善光寺地震被害報告
3章 松代藩以外の諸藩の被害記録
第2部 善光寺地震からの復興
1章 松代藩の復興策
2章 松代藩の復興資金獲得運動
第3部 記録を残す意義
1章 松代藩による地震情報の記録化
2章 渡辺敏と善光寺地震研究
付論1 災害から地域の文化財を守る
付論2 善光寺地震に関する史料

著者略歴
原田和彦（はらだ・かずひこ）
1963年長野市生まれ。國學院大学大学院文学研究科博士前期課程修了。専門は平安時代の寺院制度。1989年から長野市立博物館、真田宝物館学芸員。
著書に『真田家文書を読む一大名道具としての伝来文書』（雄山閣）『信州の祭礼絵巻』（編著・信濃毎日新聞社）がある。

1847善光寺地震

松代藩の史料にみる
被害報告と復興策

原田和彦 著
A5判/並製/256ページ(口絵カラー)

定価 1,980円(税込)

2026年
1月刊行
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。

中島新聞店 企画部

ニコニコ宅配

0800-800-8829

AC長野パルセイロ
公式グラフ2025

2025年
12月
刊行

サッカーJ3リーグ、AC長野パルセイロ・トップチームの2025年シーズンの挑戦を、報道写真と記事で振り返る。

過去最低の18位に終わった前季から巻き返すべく、今季は現役時代に日本代表を経験しJ1で豊富な実績を持つ藤本主税新監督を迎えて臨んだ。

「アグレッシブな戦い」を志向したものの、攻撃力の弱さが徐々に露呈。シーズンを通して連勝がなく、後半戦は降格圏に沈み、残留争いに巻き込まれた。結果は9勝8分け21敗の勝ち点35。参戦12年目にして、20チーム中、過去最低を更新する19位に終わり、下部リーグを含め他チームの勝敗を受けて辛うじてリーグ残留が決まるという、当初の目標に程遠く、期待を裏切る結末だった。勝利に何が足りなかったのか。苦闘の1年と熱戦の跡をたどりながら、来季への課題を探る。

公式戦全41試合からゴールや球際の競り合いなど印象的なシーン、熱い声援を送るサポーター、選手と市民の触れ合いの様子を伝える。全選手とスタッフの写真付き一覧、シーズンの軌跡、公式戦全記録、信濃毎日新聞スポーツ面に連載した藤本主税監督のコラム「長野のチカラ」、選手コラム「MYPRIDE」（藤森亮志・長谷川雄志・浮田健誠・大野佑哉）も収録。

信濃毎日新聞社 編
A4判/並製/オールカラー/100ページ
定価 1,320円(税込)

家電のお困りごとは『地域密着』の
アトム電器におまかせください！
アトム電器 TEL.080-7236-4928
川中島店(中島新聞店) 受付9:00~17:00 定休日/日曜・祝日
当店は店舗を構えておりません。ご相談・ご注文はお電話で！

解く

クロスワード
パズル

前答 キヨシコノヨル
応募総数 259通
当選者10名(敬称略)
北村舞・山崎良・栗原勇太・押鐘小織・北村雅子・駒村さえ子・木鋪洋子・桑原紀雄・五明良子・秋山純子

キソクイヨ
ノシナチク
コチイゴ
ヨナカカ
イガクミコ
ドミノルイ

「メッセージ」 ◆きよしこの夜を子供達と歌った昔を思い出し、懐かしい気持ちになりました。(K.H)
◆孫のプレゼント準備万端。チキン、ケーキ予約済み。キリスト教では無いのにしっかり商戦に乗せられてます。(K.Y) ◆毎年クリスマスは手作りのケーキを作りますが、今年のいちごの値段が気になります。(N.M) ◆一年の終わりに、ケーキを囲んでローソクに点火して、笑顔でケーキをいただける、幸福なひとときです。平和な世界を願ってやみません。(M.Y)

タテのカギ

1 歌舞伎。女役役者。
2 大型旅客自動車。
3 “こだま”を英語で。
4 陸上で最大の哺乳類。
6 金沢、能登。〇〇〇〇県。
8 爪を切る道具。
11 香り松茸、味〇〇〇〇。
12 今年の干支。
14 タラバ、花咲、ズワイ。

ヨコのカギ

1 〇〇〇に物の挟まったような言い方。
3 “北海道”の呼称。
5 文章をより良く書き直す事。
7 松竹梅。1番高いのは？
9 “海”を英語で。
10 ♪「〇〇〇の学校は川の中…」
12 釣り具。水面で浮いたり沈んだり
13 サザエの弟はカツオ。妹は？
15 阿寒湖の特別天然記念物。
16 レインボー。

答え

〇〇〇〇
〇〇〇〇
〇〇〇〇
〇〇〇〇

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（1月23日必着）。抽選で20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

QRコード

第2面もご覧ください。

ハートピアはホームページでも公開中！ <https://www.nakajimashinbun.com>

今が旬!



家庭で手軽にできる正月料理。
定番のおせち料理を使って、アレンジレシピ。
おせちに飽きたら、簡単ひと手間で作れます。ぜひお試しください。
(クッキングコーディネーター・浜このみ)

おせちの黒豆を使って♪

黒豆とゴマの寒天

材料 5~6人分

- ☐ 煮た黒豆…大さじ5
- ☐ 水…300ml
- ☐ すりゴマ…大さじ3
- ☐ 粉末寒天…2グラム
- ☐ 砂糖…30グラム

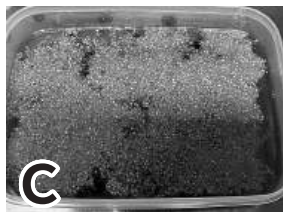


作り方

- ①鍋に粉末寒天、砂糖を入れて、泡立て器でよく混ぜたら、水を加えて、沸騰させる(写真A)。
- ②保存容器に①を流し入れたら、黒豆を入れて均等になるようにし(写真B)、さらにすりゴマを表面に均等に振り掛ける(写真C)。
- ③固まったら、切り分けて器に盛る。



ワンポイント 黒豆はスプーンですくって自然に煮汁が入る感じで計量してください。寒天は常温で固まり、常温でも溶けないので、扱いが簡単。保存容器から必要な分だけ出して、そのまま冷蔵庫で保存しましょう。



今年もハートピアキッチンを
よろしくお願いします!



・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♪

目 大根をたくさんいただいたので、何かいいレシピがないかなーと思っていたところ、ブリも特売だったため、早速作ってみました! とっても、簡単でしかも美味しい。大根が薄切りなのが、ポイントですね! (N.Mさん)

目 簡単! 即席おでん。こんなおでんを待っていました。毎年ワンパターンのおでんは横目で見られているだけ。今年は見て楽しみ絶対完食間違いなし! 来年もハートピアキッチン楽しみです。(K.S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

おせちの紅白柚香なますを使って♪

紅白柚香なますとブリのマリネ

材料 4人分

- ☐ ブリの切り身…約200グラム
- ☐ 紅白柚香なます…約100グラム
- ☐ 塩、コショウ、片栗粉…適量
- ☐ レモン汁、オリーブ油…各大さじ1
- ☐ オリーブ油…大さじ1
- ☐ カイワレ大根、ミニトマト…適量



作り方

- ①ブリの切り身は一口大に切り、塩、コショウをし、片栗粉をまぶす(写真A)。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、①を全面こんがり焼く(写真B)。
- ③ボウルに②、紅白柚香なます、レモン汁、オリーブ油を入れて混ぜ合わせる(写真C)。
- ④器に盛り、好みでカイワレ大根、ミニトマトを飾る。



ワンポイント 年取り魚が鮭の場合は、鮭を使って同じようにマリネを作れます(この場合、塩はしない)。マリネは日持ちがするので、正月明けのお弁当のおかずにもいいですね。なますの分量は適宜調節して、ブリがしっかりと甘酢になむようにしましょう。



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。

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/>

