

ハートピア7

第350号

令和8年7月16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

猛烈な虫好きたちが
熱意を込めて作り上げた

究極の1冊。

自然に興味を持つ
すべての人に――

昆虫の多様さと美しさ、そして不思議な
魅力が詰まっています。



「よくもこれだけ集めましたね」

虫屋たちの感嘆、驚愕、溜息、そして、狂喜乱舞に包まれ
て、構想10年の図鑑が誕生しました。

緻密で美しい4200種の昆虫標本に、それぞれ近似種と
の区別点を詳細に図示。普通種から珍種までをランク表示
したほか、見られる時期と場所、大きさ、食草などのほか、
気候変動や開発による激減種・増加種なども解説しました。

「猛烈な虫好き」を自認する在野の昆虫研究者5人が構
想から10年、熱意を込めて作り上げ
た究極の1冊は、昆虫の多様さと美し
さと思議な魅力が詰まった、ポケ
ット版としても類を見ない昆虫図鑑
です。

The むし 昆虫図鑑4200種

田下昌志・丸山潔・降旗進一郎・福本匡志・横山裕之 編著
A5判並製/420ページ

定価 4,180円(税込)

好評
発売中

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

長野Uスタジアムホームゲーム
**パルセイロ
観戦チケット**

応援
するぞ!



※駐車券のプレゼントはありません。

当紙では、8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8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 8/8(土) 第1節 レノファ山口FC戦 18:00~

② 8/30(日) 第4節 ザスパ群馬戦 18:00~

●**レディース**〈2026-2027 WEリーグ〉

③ 8/29(土) 第2節 日テレ・東京ヴェルディベレーザ戦 18:00~

●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 バイウゼンセン
応募総数 265通

当選者10名(敬称略)

小山美紀・丸山英二
・藤沢常好・三井安
雄・石井文恵・和田
松枝・桑原貴子・関
博英・林みさ子・古
箭隆男

A	バ	ケ	ツ		ハ	B
	リ		ウ	タ	タ	ネ
	ア	ゼ		キ	ン	
		イ	ト	コ		リ
	ア	キ		ミ	ヤ	コ
F	セ	ン	ト		ボ	ン
						G

〔メッセージ〕 ◆梅雨の晴れ間に洗たくをしていますが、雨降りが続くと気分も落ち込みます。(W.T)
◆今年は梅雨らしい天気予報ですね。楽しめるように
傘新調しました。紫陽花もきれいですね。(T.H)
◆まだまだ梅を干すのはガマンかなあと、梅雨空を見
上げる日々ですな。(M.T) ◆我が家の猫たちが熱心
に顔を洗ってます。明日は雨かな。(O.S)

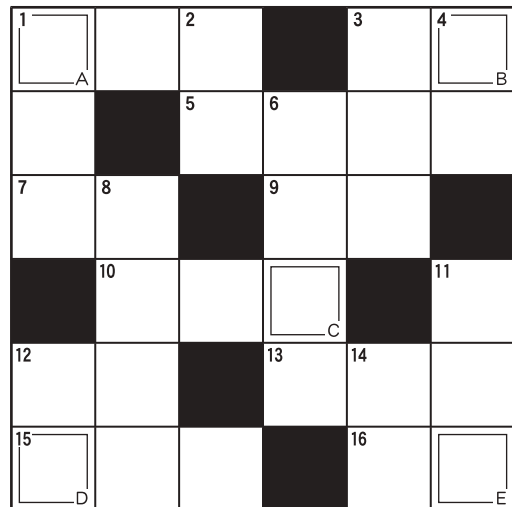
訂正とお詫び：前号にCが二つありました。“ゼ”
はDでした。訂正しお詫び申し上げます。

タテのカギ

- 木綿のひとえの着物。
風呂上りや夏に着る。
- 海外旅行。〇〇ボケ
でだらいい。
- 当紙2面「〇〇〇の
ハートピアキッチン」。
- 〇〇にウグイス。
- 黒いパスタ。黒の正
体は？
- 黒いパスタ。黒の正
体は？
- 鰻。タレ無しは白焼
き。タレ有りは？
- 連想ゲーム。和室、
長方形、いぐさ。
- ディズニー映画「〇
〇の魔法使い」。
- 海のミルク。

ヨコのカギ

- 「宵待草」。竹久〇
〇〇。
- 亀の甲より年の〇〇。
- 味噌汁の実。豆腐を
〇〇〇〇に切る。
- 唐辛子。〇〇の爪。
- 触らぬ〇〇に祟りな
し。
- 阪神伝説のクリーン
ナップ。〇〇〇、掛
布、岡田。
- 大家と言えば〇〇も
同然。
- 〇〇〇⇄敵。
- 連想ゲーム。鞍馬天
狗、防災、綿入れ。
- 卵。〇〇と白身。



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(7月24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!

梅雨の季節になり、毎日ジメジメしていると、少し食欲も落ちてきますね。そんな時には簡単に作れて、さっぱりしている料理がいいですね。

今回は酢を使った料理を2品。酢を使うことで、食べ物の保存にも有効で、元氣スイッチも入ります。

(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!

このみの/ ハートピア キッチン

梅雨の季節にさっぱりと! 鶏肉と卵の酢じょうゆ煮



材料 4人分

- ☐ 鶏手羽元…8本(骨に沿って切り込みを入れる)
- ☐ 小カブ…2個(皮をむいて4等分)
- ☐ キノコ類…250グラム
- ☐ ゆで卵…4個

～調味料～

- ☐ 酢…1/2カップ
- ☐ 砂糖、しょうゆ…各大さじ4

作り方

- ①フライパンに調味料をすべて入れ、一煮立ちしたら、一旦火を止める。
- ②鶏手羽元、小カブ、キノコ類、ゆで卵を並べ(写真A)、ふたをして、約10分煮込む。(途中で上下を返す)。



鶏肉は、手羽元に限らず、手羽先や手羽中でもいいでしょう。キノコ類はブナシメジ、エリンギ、シイタケなど何でもオッケーです。



材料

- ☐ キュウリ…5本くらい
- ☐ ミョウガ…2本(斜め薄切り)
- ☐ 塩昆布…大さじ2

- ☐ 酢…1/4カップ
- ☐ 砂糖…大さじ2
- ☐ 塩…小さじ1/2
- ☐ 赤唐辛子…1本

作り方

- ①キュウリは1cm幅の輪切りにして袋に入れる(写真A)。
- ②①に他の材料をすべて入れて(写真B)、よく混ぜる。



一晩たってから食べると、酢がまるやかになりとてもおいしくなります。
酢の分量は適宜調節してください。

キュウリがたくさん採れたら♪ キュウリの酢漬



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/>

