

信濃の国がなぜ長野県になつたのか

今年は長野県政が施行されて百五十周年にあたります。私達長野県に生まれ育つた者としては県歌「信濃の国」は県を思考した時にすつと浮かんでくる歌です。県民にこれほど馴染んだ「信濃」がなぜ「長野」になつたのか、節目を期に調べてみました。

「信濃国」は701年大宝律令（文武天皇）によって決められました。この呼び方は飛鳥時代から明治時代初期まで千年以上用いられました。律令制では日本は五畿七道（五つの国と地域）に分けられていました。五畿とは山城国、大和国、河内国、和水国、摂津国で、七道とは東海道、東山道、北陸道、山陽道、山陰道、南海道、西海道で道には多くの国があり東山道の中に、近江国、飛騨国、美濃国とともに信濃国も属していました。



シナノキ

信濃（しなの）という名の由来にはいくつかる説があります。
①「科野（しなの）」には「科の木」が多くそれが転化したという説。なおシナノキ纖維でつくる布は、科布（しなふ）と呼ばれ、日本最古の織物とされていました。なお長野県の県木は白樺、長野市の市木がシナノキです。②土地の形状という説。科（しな）とはくぼんだ場所（山に囲まれた土地の形状）を表しており、古事記（712年）では「科野国」と書かれています。③風の神である級長津彦命・志那津彦命（しなつひこのみこと）という説で志那とは長い息という意味だそうです。

信濃国が信州と呼ばれるようになったのは鎌倉時代（1185～1333）と言われています。・・・つづく（山本伸一）

信濃国が信州と呼ばれるようになります。この時期は水溶性食物纖維が多いりんごで腸内をスッキリさせたいもので

水分（麦茶など）補給は必要です。免疫力の要である腸は約6mもあります。この時期は水溶性食物纖維が多いりんごで腸

内環境を良くしてくれますので続けることが効果的です。朝起床時は湯のみ一杯の水、食事

には免疫細胞が多く、便秘などが続くと体調不良を起こすことがあります。やはり便秘の解消が必要です。食物纖維の多いキノコ類は積極的に、また、ヨーグルトなどの乳酸菌は腸内環境を良くしてくれますので続けることが効果的です。朝

内には免疫細胞が多く、便秘などが続くと体調不良を起こすことがあります。日頃から身体を温める食べ物や、筋肉を減らさないためのタンパク質が重要です。腸内には免疫細胞が多く、便秘などが続くと体調不良を起こすことがあります。日頃から身体を温める食べ物や、筋肉を減らさないためのタンパク質が重要です。腸

健康コーナー



読者の声

恩恵を受けた怠慢行政

ガソリンの上に乗っている暫定税率がようやく廃止されました。財務省は代替財源をどうするかはつきり言いません。仮の取り決めだつたはずなのに、大蔵省の頃から50年余りも取り

続けてきた二重課税です。その恩恵は十分にあつたはず。財源を探す、そんなことより、歳出を抑えるのが筋ではないでしょうか。

吾妻町（西田良平）

急なことで関係機関は大忙しどのこと。印刷・郵便物・人件費等々で700億円以上かかるとのこと。高市首相は初めての女性総理で期待したけれど、この間の政治空白は？物価対策は？あまりにひどいと感じています。

物言いはハキハキしつかりで、いつもニコニコしてないかやつてくれそうだし何よりも初の女性首相がいい、だから支持しちゃうなんて人が大分いるらしい。

俳句

人事と思えぬニュース寒波来る

八十路婆

こぞこぞ
皺の手や少しうくみて去年今年

幸代

三が日スマホが我を追ひ立てる

美ちこ

