



表紙裏 信州ねんりんピック高齢者作品展 受賞作品

02 **アクティブ・シニア** 小林 節子さん 原村

## 原村移住で手に入れた 人と輪になり繋がる幸せ

04 長野県長寿社会開発センターだより

05 **ぶん福茶がま**

渡邊一枝さん 手塚弓子さん 熊谷弘さん

06 **人生二毛作だより**

## 住民発で新風吹き込む地域づくり 世代を超えた集いの場

08 **ふるさとの絆**

森ふれあい会 栄村

## 震災が生んだ絆 笑い声響く場所に

10 **NEW** **仕事といきがい**

12 健康のつぼ 「**白内障**」

15 **三方よし** 自分よし 仲間よし 地域もよし

16 **情報Box** りらく俳句・川柳

表紙

「ドーナツ雲」 茅野市 車山高原



退屈そうに  
ポツカリと浮かんでいた雲は  
外で遊ぶ子どもを見つけると  
色々な形の雲を作って  
子どもたちを楽しませた。  
この絵には、  
そんな内容のお話が付けられています。  
雲の輪が子どもたちの体を  
通り抜けていく……  
“あつたらしいな！こんなこと”



イラストレーター 藤岡牧夫さん

1949年木曾谷生まれ。彩り豊かな信州の風景の中で、風や水、太陽をいっばいに感じながら遊ぶ子どもたちの姿を描いたイラストが人気です。小布施町にある「おふせ藤岡牧夫美術館」では、藤岡さんの世界観をたっぶり楽しむことができます。

## Hop Step Cooking!

ホップ・ステップ・クッキング!

〈材料〉4人分

- ・なす …………… 4本
- ・豚バラ肉 …………… 8枚
- ・青じそ (大葉) …………… 16枚
- ・片栗粉、油 …………… 適量
- ・調味ソース  
めんつゆ (2倍希釈)、酢 …………… 各大さじ3  
豆板醤 …………… 小さじ1

- 1 なすは縦に四等分し、水にさらしてアクを抜く。水気を切ったら、青じそ、豚バラ肉 (1/2枚) の順に巻いて片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油をひき、バラ肉にこんがりと焦げ色がつくまで、返しながらかく。
- 3 調味ソースの材料を混ぜてかける。

青じそがアクセント

## ピリ辛肉巻き

