いきいきシニアの情報誌
信州りらく SHINSHU RI RA KU

C O N T E N T S

表紙裏 信州りらく版　脳トレ2022

02 アクティブ・シニア　木彫り作家 黒崎 睦子さん 長野市
圧倒的な立体感
追求し続けて40年

04 ぶん福茶がま
竹内春利さん・洋子さん　池田良子さん

05 信州ねんりんピック2022を開催しました

06 2022信州ねんりんピック文化・芸術交流大会
シニア作品展受賞作品

08 ふるさとの絆
NPO法人ふるさと 長野市信州新町
地域の商店街で営む
冠婚葬祭の事業

10 仕事といきがい シルバー人材センターを活用する

12 長野県シニア大学　募集のご案内

13 健康のつぼ 正しい薬の使い方①

14 三方よし　自分よし 仲間よし 地域もよし
上小「上小薬草クラブ」 大北地区賛助会 囲碁サークル
長野「コールスマイル混声合唱団」 飯伊地区賛助会　マレット大交流大会

16 情報Box　りらく俳句・川柳

表紙
「りんご畑」 中野市

りんごはなぜ赤くなるの？
りんごは答えた
この木は恥ずかしがりやの一族
ジーッと見られるだけで赤くなるよ
こっちは毎日真っ赤な顔で怒ってる
あっちは寒がりやの木でね
これから益々赤くなるのさ
君は話がうまいねえ！
照れ屋のりんごは真っ赤になった

イラストレーター
藤岡牧夫さん
いま、「長野県緑の基金」が企画・出版する、子ども向け絵本『森のくまさん』4作目、大北編を制作中。発売は、2023年3月の予定です。

Hop Step Cooking!
ホップ・ステップ・クッキング!

〈材 料〉（3合分）
- お米 …… 3合
- マイタケ …… 2パック（200gくらい）
- めんつゆ …… 75cc（濃縮4倍）
- ツナ缶 …… 1缶（油漬け・150gくらいのもの）

1. お米を洗い、水を入れる前の炊飯器にめんつゆと、ツナ缶を汁ごと入れます。
2. 炊飯用の目盛り3合まで水を足します。その上に、マイタケを手でほぐしながら乗せ、米が水を吸うまで10分ほど置きます。
3. スイッチを入れるだけ。炊きあがりが近づくと、炊飯器から幸せな香りが漂ってきます。

エリンギやシメジなど違う種類のキノコを合わせたり、油漬けでないツナ缶と刻んだ油揚げを一緒に入れるのもおいしいです。

※炊飯器に「炊き込み」スイッチがある場合は利用。

材料入れて炊くだけ
ウマイタケご飯