



### 表紙のスポット

中央アルプスを引き寄せる  
駒ヶ根市「吉瀬のしだれ桜」

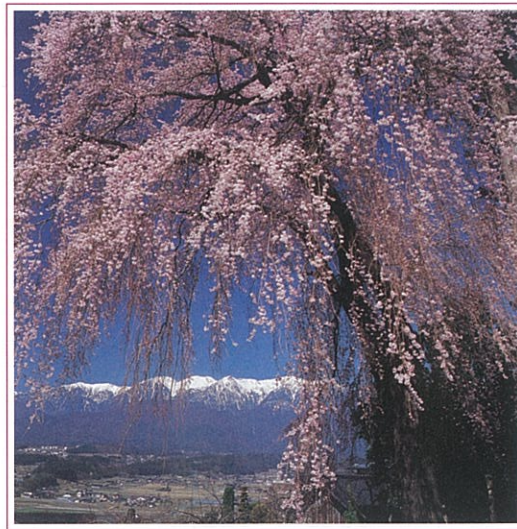


PHOTO 上條 英雄 <http://www.fu-kei.com>

しだれる桜の花の奥に空木岳(2,864m)、南駒ヶ岳(2,841m)、越百山(2,613m)など中央アルプスの稜線が白く輝いている。雅やかな里の春の喜びに反して、まだ厳しい冬がここにいるぞ」と言わんばかりの峰々。そして一本でも圧倒的な存在感を放つ桜の樹。信州では特に南信地方に、個性的なる一本桜の古木が多い。そしてこのように、冬と春という異なる季節を、同じ時に眺めることができるのも、信州ならではの魅力といえよう。

問い合わせ 駒ヶ根市観光振興センター  
☎0265(8)7700

## ふるさと自慢

02

### “おもてなしの心”満ちた町の魅力輝いて 小布施町

## アクティブ・シニア

06

### 中学硬式野球の最年長監督 下村幸雄さん 松本市

10

### ぶん福茶がま 楽しく熱い心の夢中名人

故郷で宅老所を開設「こんなに楽しい仕事はない」

28

### きらり 人生 じぶん流 江森けさ子さん 松本市

30

### 文化伝承 内山和紙

雪の恩恵から生まれる純白の和紙

05 一緒にいかが? いきいき倶楽部  
東御市「ほのぼの会」

09 長野県長寿社会開発センターだより

13 **新登場!!** みなさんの投句で作る  
りらく川柳

14 心うるおす懐かしの童謡・唱歌 信州でうまれた心の歌  
「春が来た」「カチューシャの唄」

16 **新登場!!** ネモケン先生のピンキラ講座  
「運動が健康寿命を20年も長くする」

18 **新登場!!** おしえて 漢方 いい話  
腎虚(じんきょ)が原因の耳鳴り

20 信州りらく版  
脳トレ2010 クイズ 読者プレゼント

21 簡単マメ知識 2010  
温泉の効果的な入り方

22 情報 Box

25 信州ねんりんピック高齢者作品展  
2009受賞作品

26 支部の紹介  
長野・松本・大北・上小・飯伊支部

32 **新登場!!** 信州 味のたからもの