



表紙のスポット

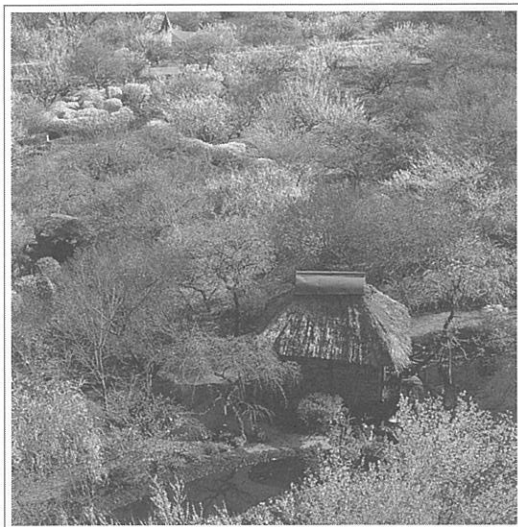


PHOTO 上條英雄 / <http://ameblo.jp/khphoto>

信州伊那梅園 (上伊那郡箕輪町)

“信州に春が来た”という彩りの風景。2万坪以上の敷地に38種、約7000本という県内最大規模の梅園は、観光用と果実の農業畑を合わせている。濃いピンクは紅梅、白梅や豊後梅、黄色のレンギョウと花々が共演する。まるで桃源郷のような景色の中で、春の色と香りに包まれながら散策路を楽しむことができる。例年なら4月中旬が一番の見ごろ。さらにしだれ桃や八重桜へと咲き移り、5月連休ごろまで鮮やかな色がある。中央自動車道伊那、伊北の両インターより車で約15分。問い合わせ 伊那梅園 0265(79)4086

アクティブ・シニア

01 岡谷市塩嶺・小鳥の森コーディネーター 林正敏さん (68歳)

ふるさとの絆

04 被災地と信州を結ぶ心の絆

09 信州 憩い旅 穂高神社

10 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」

滝澤豊次さん 見海千鶴子さん 丸山重雄さん 原弥八郎さん 翠川逸明さん

16 ネモケン先生のピンキラ講座

「運動のポイントとウォーキングの基本姿勢から」

18 健康のつぼ「摂食・嚥下障害」の話

22 信州熟達のみ きりえ 日達 れんげさん 原村

08 長野県長寿社会開発センターだより

13 簡単マメ知識 2012

麴の力で免疫力を高めよう!

14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌

「波浮の港」「船頭小唄」

20 信州りらく版

脳トレ2012 クイズ 読者プレゼント

21 情報 Box

24 信州 味のたからもの

安曇野市の「穂高いんげん」

25 みなさんの投句で作る りらく川柳

きりり 人生 じぶん流

26 「飾らないで話せて、気持ち分かりあえる」

丸山和子さん

29 信州ねりんピック高齢者作品展

受賞作品 2011年度受賞

30 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし