



PHOTO 佐々木信一 / www.photo-shinnsyu.com
(株)フォト信州

表紙のスポット

朝陽に輝く国宝松本城 (松本市)

新春の陽光を受けて、堂々とした天守が美しく輝く松本城。初代の石川数正から戸田光則まで歴代城主は23人を数え、歴史逸話が数多くあります。例年4月には、堀沿いに咲く桜の花を愛でながら、二の丸庭園でお茶席も楽しめます。8月の夕暮れから夜にかけての「新能」や「太鼓まつり」、9月は「月見の宴」と雅楽の演奏、また10月には迫力ある「古式砲術演武」など、古に思いをはせる季節ごとの催しが開かれています。

問い合わせ 松本城管理事務所

☎0263(32)2902

- 01 アクティブシニア 「笑う門には健康が——」 「笑い療法士」の噺家 和泉家 志ん治さん(68歳) 松本市
ふるさとの絆
- 04 わくわく商店街 下高井郡山ノ内町
- 09 信州 憩い旅 JR伊那小沢駅の寒桜 かんざくら
- 10 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」
高橋渡さん 大木博人さん 宮澤衛さん 上條純敬さん 金子洋子さん
- 16 ネモケン先生のピンキラ講座 「体脂肪を減らすことが減量」
- 18 健康のつぼ 「糖尿病」の話
- 22 信州 熟達あらざの美 蘭あ松ら笠 南木曾町

- 08 長野県長寿社会開発センターだより
- 13 簡単ママ知識 2013 知っておきたい生前贈与
- 14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌 「ふじの山」「春よ来い」
- 20 信州りらく版 脳トレ2013 クイズ 読者プレゼントクイズ
- 21 情報 Box

- 24 信州 味のたからもの 野沢温泉村の「野沢菜」
- 25 みなさんの投句で作る りらく川柳
- 26 きらり人生 じぶん流 —— 中西 博さん 「心豊かな人生は子どものおかげ」
- 29 2012 信州ねりんピック スポーツ交流大会
- 30 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし