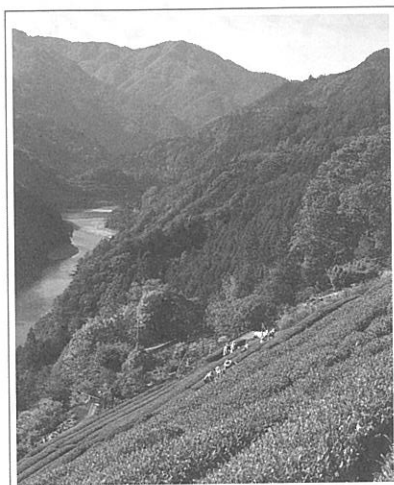




表紙の写真を募集します

『信州りらく』の表紙を飾る写真を募集します。信州の四季を映した写真で、縦アングルのカット、他のコンテスト応募作品でないものに限ります。プリント写真、またはデジタルカメラのデータ、どちらでも構いません。写真の容量(大きさ)、お送りいただく方法については、事前に編集部までご連絡ください。

問い合わせ
〒180-0001 信州りらく編集部
☎0263-28-8000



撮影 ● 菅沼春彦 (上郷写真クラブ)

表紙のスポット

「中井侍銘茶」のお茶畑 (天龍村平岡)

まさに、信州の宝ともいえる風景の一つでしょう。静岡県との境、信州最南端の天龍村、平岡中井侍のお茶畑です。18軒の生産者が、標高300mから600mの急傾斜の山肌で、丹精込めて栽培しています。天龍川にたつ川霧や谷間の日照条件など、この土地ならではの気候が、「中井侍銘茶」独特の渋味と旨味をつくり出すのだそうです。

車では中央道の飯田山本インターから、国道151号線経由で約1時間10分、電車の場合はJR飯田線の中井侍駅から歩いて15分ほど。

問い合わせ 天龍村役場 振興課
☎0260(32)2001
(内線226)

01 アクティブシニア “ボランティア通訳ガイドグループ梵鐘の会 会長” 小泉 隆太郎さん (74歳) 長野市 一期一会に込めたおもてなしのこころ

ふるさとの絆◎

特定非営利活動法人 JAあづみくらしの助け合いネットワーク あんしん 安曇野市

04 人と自然、人と社会の絆も大切にする地域づくり。

座談会

08 誰もがその人らしく生き抜く 長寿社会の実現を目指して

—長野県長寿社会開発センターが果たすべき役割について語り合いました!—

13 信州 憩い旅 巻き戻される時間 旧木沢小学校

20 ネモケン先生のピンキラ講座 「春のウォーキングでダイエット」

22 健康のつぼ 「脂質異常症」の話

12 長野県長寿社会開発センターだより

14 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」 小口清恵さん 新藤陽三さん 小田切真佐子さん

16 **新連載** シニアの知恵袋 遊休荒廃農地対策。

かんたんマメ知識 2014

17 自転車の交通ルール

18 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌

24 脳トレ2014 クロスワードクイズ 読者プレゼントクイズ

25 情報Box

26 **新連載** 伝えたい信州の味「信州おやき」

28 **新連載** あしたの信州～わたしたちの取り組み～ 長野県が目指す「人生二毛作」とは?

29 みなさんの投句でつくる りらく川柳

きらり 人生 じぶん流——上原 たけ乃さん

30 病気になったからこそ開けた出会い 今生きている喜びの輪広げて

33 2013 信州ねんりんピック高齢者作品展 受賞作品

34 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし