

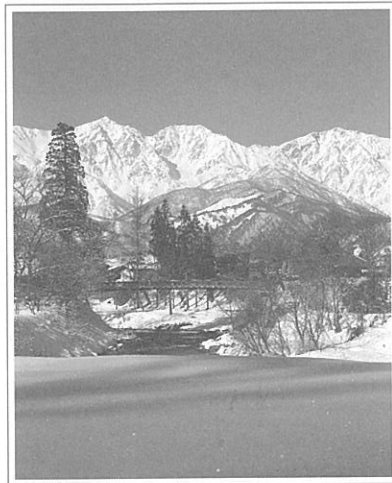


表紙の写真を募集します

『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 信州白馬市 白馬村観光局
☎0263-28-8000



撮影 ● 中村 昇 (塩尻市)

表紙のスポット

白馬三山と大出の吊橋を望む (白馬村)

白馬三山 (左から白馬鍾ヶ岳・杓子岳・白馬岳) を姿良く眺められる人気の場所です。心を潤す姫川の清い流れ、その川にかかる橋とここに暮らす人々の息づかいも感じられるところが、訪れる人を魅了してやまないでしょう。春は桜の花、夏は清流の心地よさ、秋は紅葉の素晴らしさ、そして山肌に雪の輝く季節はもとより、季節移ろう風景を求めて、カメラマンや絵筆を持つ人が絶えない所でもあります。

問い合わせ 白馬村観光局
☎0261(72)7100

- 01 アクティブシニア 宇田 淑子^{よし}さん (83歳) 北安曇郡松川村
いと 愛おしい風景や生命 彩り^{いのち}を糸に託して描く
- 04 ふるさとの絆◎NPO法人あんじゃネット大鹿 大鹿村
大好きな大鹿で安心して暮らし続けるために。
- 09 信州 憩い旅 戦国浪漫に思いをはせて **真田一族発祥の郷**
- 16 ネモケン先生のピンキラ講座
「室内で過ごす冬におすすめのストレッチ」
- 18 健康のつぼ **「痛み」の話**

08 長野県長寿社会開発センターだより

10 **ぶん福茶がま** 「楽しく熱い心の夢中名人」
宮坂住子さん 荒田直さん 大蔵隆さん

12 シニアの知恵袋
住民同士の外出支援 **できる人ができる時に。**

13 かんたんマメ知識 2015
「ふるさと納税」ってなに?

14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 **心の歌**

20 **脳トレ2015** クロスワードクイズ 読者プレゼントクイズ

21 **情報Box**

22 伝えたい信州の味「笹ずし」

24 あしたの信州～わたしたちの取り組み～
婚活をサポートする『夢先案内人』長野市

25 みなさんの投句でつくる **りらく川柳**

26 きらり 人生 じぶん流——武井 孝博さん
**“伝えるプロ”が手段を奪われて
自分にしか書けない失語症体験記**

29 **2014 信州ねんりんピック高齢者作品展 受賞作品**

30 **三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし**