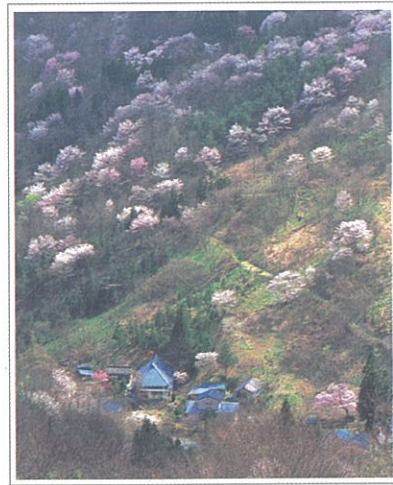




表紙の写真を募集中!!

『信州りらく』の表紙を飾る写真を募集しています。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、編集部までお問い合わせください。

問い合わせ
〒180-8501 信州りらく編集部
☎0263-28-8000



撮影 ● 上條英雄 / Facebook 登録中

表紙のスポット

りくご 陸郷の山桜 (北安曇郡池田町)

野鳥が桜のタネを運んでつくった風雅な景色。自然の楽園で癒されたいと、年々人気が高まっている桜の名所です。開花期間は交通規制が行われるため、陸郷の中に隣り合っている「夢の郷」、次に「桜仙峡」へと順番に巡るコースをおすすめします。

まず、池田町を貫く県道51号から「福祉会館入口」信号を、国道19号からなら生坂村の「下生野」信号を入り、「夢農場」看板を目印に夢の郷へ。次に県道51号へ降り「池田一丁目」信号を入って「桜仙峡」へ進みます。池田町観光協会のホームページで地図を確認すると良いでしょう。

問い合わせ 池田町観光協会
☎02661(62)9197

- 01 アクティブシニア 花園共同保育園・花園学童 園長 ^{はなむら そのこ}花村 園子さん 安曇野市
“人間の根っこ”^{はくく}育む 情熱の保育園長
- 08 信州 憩い旅 市街地に出現する`巨大さくらもち!`、弘法山古墳
- 10 ネモケン先生のピンキラ講座 ^{ふた}
「ペットボトルの蓋、開けられますか？」
- 25 ふるさとの絆 ^{そのおき} ●園沖支え愛ネットワーク 長野市
**「できる人ができる事を
できる時に」。**

表紙裏 2015 信州ねんりんピック
高齢者作品展 受賞作品

- 04 **かんたんレシピ**
トロトロながいも/サバの味噌煮
- 06 人生二毛作だより
上伊那地域タウンミーティング
- 09 長野県長寿社会開発センターだより
- 12 **ぶん福茶がま** 「楽しく熱い心の夢中名人」
太田章穂さん 塚田絹枝さん 上嶋英俊さん
- 14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 **心の歌**

- 16 かんたんマメ知識 2016
「人生二毛作」とは?
- 17 **りらく俳句・川柳**
- 18 きらり 人生 じぶん流 —— 森田 勝己さん
三途の川端で聞いた船頭の言葉で
命に寄り添う福祉の未来へ奔走
- 20 **情報Box**
- 21 **脳トレ2016** クロスワードパズル 読者プレゼントクイズ
- 22 健康のつぼ **「脳梗塞を予防する」**
のうこうそく
- 28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし