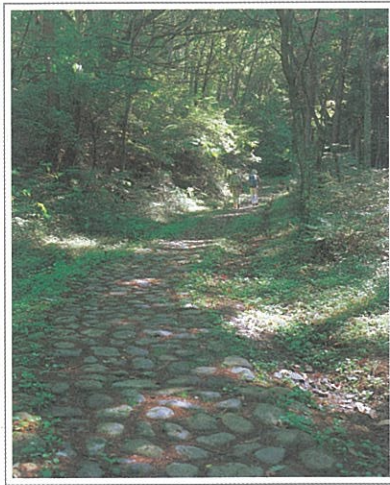




表紙の写真を募集中!!

『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
（株）プラルト内『信州りらく』編集部
☎0263-28-8000



撮影 ● 佐々木信一 / www.photo-shinsyu.com
（株）フォト信州

表紙のスポット

中山道 鳥居峠の道（塩尻市・木祖村）

塩尻市の奈良井宿と、木曾郡木祖村の敦原宿を結ぶ鳥居峠。江戸の旅人を泣かせる中山道の難所だった道が、今は木漏れ日のハイキングコースとして年々人気を高めています。
木曾義元が御嶽山に必勝祈願するため、峠に鳥居を建てて以来、鳥居峠と呼ばれ、中世にも戦いが何度も行われた歴史があります。
6・15kmのコースは、ゆっくり散策して3〜5時間ほど。敦原と奈良井の両宿どちらかに車を置かずJRで行き、歩いた後に1駅戻ります。栄えた宿場の風情を今に残す奈良井宿、敦原宿に泊まって昔に思いをはせる旅も良いでしょう。

問い合わせ 木祖村観光協会

☎0264(36)2543

02 アクティブシニア ^{しまぎき ようじ} 島崎 洋路さん 伊那市

チェーンソーの音に込めた山造りへの思い

08 信州 憩い旅 ^{かみなり} “うらみ”の滝は恨まない!? 雷滝 別称 裏見の滝 高山村

10 ネモケン先生のピンキラ講座
「腰が曲がるのは『抗重力筋』の衰え」

25 ふるさとの絆 ● 中沢小学校応援隊 駒ヶ根市
「子どもたちのため 地域のために」。

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
作れば簡単ひじき／手抜きポテサラ

06 人生二毛作だより
コーディネーター3人から6人へ
シニアの二毛作人生を後押し

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」
小山一正さん 大塚博子さん 原とみ子さん

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
信州パーキング・パーミット制度って？

17 りらく俳句・川柳

18 きらり 人生 じぶん流 —— 坂田 雪男さん
戦争と時代に翻弄された青春
死を見つめた体験を後世に伝える

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 「がんの話」

28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし