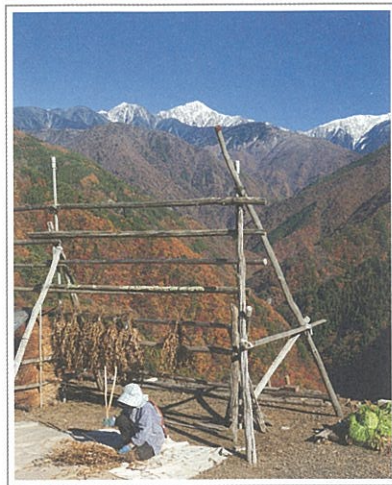




表紙の写真を募集中!!

『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
〒180-0001 信州りらく編集部
☎0263-28-8000



撮影 ● 市川 傳(つたえ)

表紙のスポット

晩秋の農作業 (下伊那郡大鹿村)

心潤す風景の中に、人の暮らしが息づく大鹿村。「日本で最も美しい村連合」に加盟する1000人余りの山村には、江戸時代から「大鹿村歌舞伎」が脈々と受け継がれています。毎年10月と5月に神社の舞台で村民が演じ、県内外から大勢の人が訪れます。また標高750mの山深い地に、湧き出る塩水や、塩度の高い天然温泉の源泉もあります。愛おしい人間模様を描いた映画『大鹿村騒動記』や、後藤俊夫監督『Beauty—うつくしいもの』、またNHKドラマ『おしゃしゃのシャーン』の舞台ともなった、魅力あふれる村です。

問い合わせ 大鹿村観光協会

☎02665(39)2929

02 アクティブシニア かわはらしげる 河原 茂さん 小諸市

大樹の木陰に集まるように 地域の縁側をつくりたい

08 信州 憩い旅 知るほど面白い藩祖・真田信之 松代城跡 長野市松代

10 ネモケン先生のピンキラ講座 「活動量計で効果的な健康づくりを」

25 ふるさとの絆 ● 美しき里わんぱく村 木曾町

身近な自然活かし 輝く体験の場に

表紙裏 長野県長寿社会開発センターだより
ねんりんピック特集版

04 かんたんレシピ

ふわふわ炒り豆腐/さっぱり梅さんま

06 人生二毛作だより

地域を知り人をつなぐ
子どもの居場所づくりを支援する

09 法人賛助会員の紹介

12 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」

深澤恭子さん 廣田喜一さん 百瀬アキ子さん

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

自分らしい人生の“しまい方”を

17 りらく俳句・川柳

18 きらり 人生 じぶん流——橋爪 長三さん

ハンセン病患者に寄り添う心
「貧しくともどんな病でも命は平等」

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 「心房細動の話」

28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし