

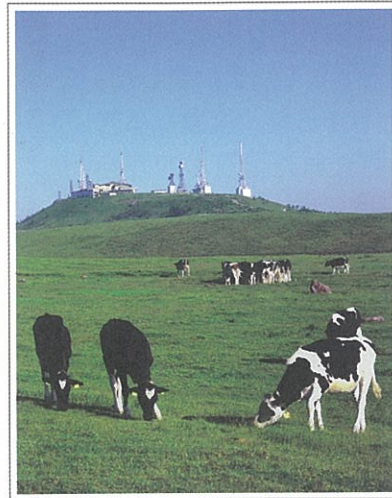


表紙のスポット

天空の美ヶ原牧場(松本市・上田市・長和町)

「天空の牧場」とも呼ばれる美ヶ原牧場は、標高約2000m。2市1町にまたがる美ヶ原高原の牧草地です。春に運ばれてくる牛は2000〜2500頭。360度見渡せる涼しい高原で秋まで草を食んで過ごします。平安末期には、牛でなく馬の放牧に利用されていたとの記録が残っています。写真の「塩くれ場」までは、高原のシンボルでもある「美しの塔」から歩いて10分ほど。この夏は涼風と絶景を求めて、牛のいる高原へ出かけてみませんか。

問い合わせ 美ヶ原観光連盟(平日9時〜17時)
☎0263(34)8307



撮影●原 和明(長野県風景写真家協会)

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。信州の四季の営みを映した写真で、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)ブラルト内『信州りらく』編集部
☎0263-28-8000

02 アクティブシニア 山本 国弥さん 小谷村

苦難乗り越え 刀匠の松炭を作り続ける

08 信州 憩い旅 庶民の願い ユニークな808基 修那羅の石神仏群 筑北村

10 ネモケン先生のピンキラ講座

「身体の脂肪を落とすには」

25 ふるさとの絆◎ローマンうえだ 上田市

「最期まで安心して地域で暮らす」。

表紙裏 2016 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

ゴーヤで簡単チャンプルー/夏野菜のトマト煮

06 人生二毛作だより

教養型から社会参加型の学び
公民館にシニア大学の方式を導入

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」

細田清登さん 河西八洲夫さん 上條耕司さん

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 2017

長野県の未来をつくる寄付募集サイト

17 りらく俳句・川柳

18 きらり 人生 じぶん流——片桐 登さん

大鹿歌舞伎の継承にそそぐ情熱
芸を極め後進育成に尽くして70年

20 情報Box

21 脳トレ2017 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 「歯磨きと健康」

28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし