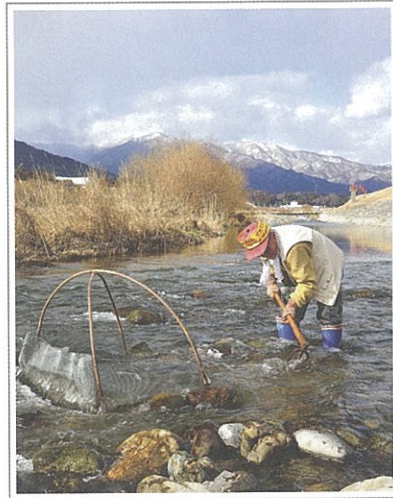




表紙の写真を募集中!!

『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
〒180-8501 信州大学内『信州りらく』編集部
☎0263-28-8000



撮影●原 和明(長野県風景写真家協会)

表紙のスポット

天竜川のザザ虫捕り(伊那市)

ザザ虫捕りは、天竜川の岡谷市から駒ヶ根市の間で行われます。漁業が解禁となる12月から2月まで見ることが出来る冬の風物詩。ザザ虫は、イナゴ・蜂の子と並ぶ「伊那の三大珍味」の一つです。
中央アルプスが見守る川の浅瀬(さざ)で伊那市の80代の男性が、まんのうを手に川底の石の下にいるザザ虫を四つ手網の中へ追い込みます。捕ったザザ虫は佃煮に炊いて家族で味わい、知人にも贈って喜ばれることを楽しみに、この冬も天竜川に通っています。

問い合わせ 伊那市観光協会
☎0265(78)4111

02 アクティブシニア 中澤 準一さん・上松町

感動する心と できる自信を育む

08 信州 憩い旅 子らの声ひびく県内最古の現役校舎 追手町小学校 飯田市

10 ネモケン先生のピンキラ講座

「積極的な活動が生活習慣病予防に効果あり」

25 ふるさとの絆◎NPO法人「^{おおそぐら}大曾倉ふれんど」 駒ヶ根市

安心してみんなに暮らせる大曾倉を

04 かんたんレシピ

うまうまバラ大根/残りご飯でかんげきりゾット

06 人生二毛作だより

教育現場とシニアをつなぐ
「子ども応援ボランティア講座」

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」

河西ミチ子さん 荒井公さん 吉田とし子さん

14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌

16 かんたんママ知識 2018

健康を左右する家の中の空気に注目

17 りらく俳句・川柳

18 きらり 人生 じぶん流—— 鷺澤 捨男さん

母の教え守り、この地で暮らすため
「いつも模索し挑戦してきた」

20 情報Box

21 脳トレ2018 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 「寿命とフレイル」

28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし