



表紙のスポット

彩り映す蓮池の興龍寺(塩尻市)

7月の興龍寺。蓮池では、現住職がインドから持ち帰り育てているインド蓮が花を咲かせ、睡蓮や勿忘草との美しい競演が、訪れた人を楽しませています。派手さはなくとも、清らかな品のある花々の佇まいは、山里の素朴な風景と調和し、心を癒してくれるようです。時には、トノサマガエルが蓮の葉にちょこんと乗る、かわいらしい姿も見られます。

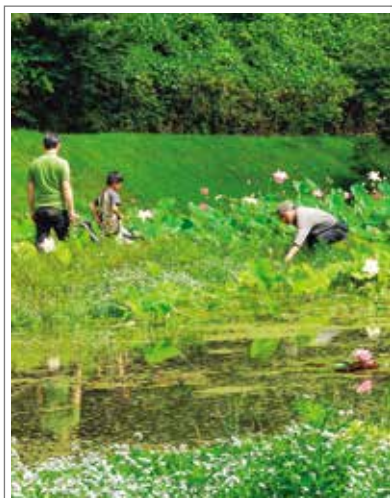
寺のある山里「小貫郡」は、道祖神や珍しい線彫りの石仏が多く見られる、特別な風情を感じる地域。少し足を伸ばして、寺の周辺を巡ってみるのも楽しそうです。

お問い合わせ 興龍寺
☎0263(52)2244

表紙の写真を募集中!!

『信州りらく』の表紙を飾っていただく写真を募集しています。信州の四季と人、暮らしを感じられる写真で(お顔を掲載する場合は許可が必要です)、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、デジタルデータ(おおよそ1,500万画素以上)どちらでも構いません。詳細は編集部までお問い合わせください。

問い合わせ先
㈱プラルト内『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)

02 アクティブシニア たきざわしずこ 滝沢静子さん 長野市中条

山里の暮らし 都会の目惹き付けて

05 信州 憩い旅 特攻の秘密軍事基地 だった野辺山 戦争・開拓資料室 南佐久郡南牧村

10 ネモケン先生のピンキラ講座 「糖尿病の予防にも運動が有効」

25 ふるさとの絆◎東御市青少年支援チーム 東御市 「必ずできる」と信じて寄り添う。

04 かんたんレシピ

自作でサラダチキン/やたらに旨い「やたら」

06 人生二毛作だより

企業と住民グループが手を結び
遊休不動産を地域活動の拠点に

08 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」

塩原竹千代さん 幸野隆一さん 西村悠一さん

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 2018

シニアの優しさで「多文化共生」のまちへ

17 りらく俳句・川柳

18 きらり 人生 じぶん流——内城 逸男さん

重度アルコール依存症の闇から
辿り着いた「人を楽しませる」喜び

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 「噛むことと健康」

28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし