



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、他のコンテンツ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
（株）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）

表紙のスポット

凍てつく諏訪地方の角寒天づくり(茅野市)

寒天づくりの風景は、諏訪地方の厳冬の風物詩。煮溶かした海藻を「諸蓋」という流し箱に入れて固め、天切包丁で切り出します。その後、夜の凍結と昼の太陽による融解を繰り返して、約2週間で乾燥します。

江戸時代に信州の行商人・小林左衛門が丹波の国から諏訪地方に持ち込み、豊閑期の副業として広まった寒天づくり。晴天が多く気温と湿度の低い気候や、八ヶ岳から吹き下ろす寒風が良質の寒天を生み出します。自然の力で角寒天を作っているのは、山国信州の諏訪地方だけ。全国一位の生産量を誇ります。

お問い合わせ
長野県寒天水産加工業協同組合
☎0266(72)2039

02 アクティブシニア 富岡洋子さん 小諸市

お客様に導かれた 50代からのバイクライフ

05 信州 憩い旅 音楽家生み出した 童謡・唱歌の里 高野辰之記念館・中山晋平記念館 中野市

10 ネモケン先生のピンキラ講座
「適切な運動で元気を維持しましょう」

25 ふるさとの絆◎株式会社フラワー・スピリット 松本市
信州の花ブランド 職人魂次代へ繋ぐ

04 かんたんレシピ

ゴロゴロ野菜のスープ/なにしろ簡単えのき

06 人生二毛作だより

課題を出し合い、ともに考える
連携深めるタウンミーティング

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」

丸山重雄さん 佐藤貞子さん 丸茂伊一さん

14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌

16 かんたんママ知識 2019

ボウリングで心身ともに健康に

17 りらく俳句・川柳

18 きらり人生 じぶん流——楠 茂幸さん

志貫く姿勢が生み出す至高の味わい
ワインにかけた第二の人生

20 情報Box

21 脳トレ2019 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 「人工透析」

28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし