



PHOTO 佐々木 信一 www.photo-shinsyu.com
(株)フォト信州

表紙のスポット

白馬三山と天空の八方池

白馬三山と残雪の山肌に、手が届くかのような大迫力。ときには雲海に浮かぶ「八方池」は、標高2,060m。本格登山とまではいかないトレッキングの手軽さで、日常とかけ離れた大自然の絶景にひたることのできる人気のスポットだ。白馬村八方のゴンドラリフト「アダム」、さらにリフト2本を乗り継ぎ、そこから1時間半のトレッキングでこの景色を手に入れることができる。白馬三山は左から白馬鍾ヶ岳(2,903m)、杓子岳(2,812m)、白馬岳(2,932m)。
問い合わせ 白馬村観光局
☎0261(7)7100

ふるさと自慢

02

農村医療に尽くした若月思想を今に 佐久市

アクティブ・シニア

06

弓道の真髄を探し求めて 仲田耕一さん 飯田市

10

ぶん福茶がま 楽しく熱い心の夢中名人

マジックは生きる活力に「自分の生きがい、観客の元気に」

28

きらり 人生 じぶん流 山上清利さん 長野市

30

文化伝承 木曾漆器の木地屋

木地師 村地忠太郎さん(93) の伝統技

05 一緒にいかが? いきいき倶楽部
野沢温泉村 ふるさと再発見グループ「爺婆産」

09 長野県長寿社会開発センターだより

13 みなさんの投句で作る
りらく川柳

14 心うるおす懐かしの童謡・唱歌 信州でうまれた心の歌
「シャボン玉」「雨ふり」

16 ネモケン先生のピンキラ講座
「筋力と体力をつけるインターバル速歩」

18 おしえて 漢方 いい話
慢性気管支炎と喘息

20 信州りらく版
脳トレ2010 クイズ 読者プレゼント

21 簡単マメ知識 2010
70歳からの運転免許更新

22 情報 Box

25 信州ねんりんピック高齢者作品展
2009受賞作品

26 支部の紹介
佐久・諏訪・伊那・木曾・北信支部

32 信州 味のたからもの
安曇野の「わさび」