



PHOTO 佐々木信一 / www.photo-shinsyu.com

表紙のスポット

高ボッチ高原から朝焼けの中に 富士山と諏訪湖を望む

朝焼けと富士山が演出する風景は幻想的で、神々しくもある。富士山がこれほど間近に迫っている景色だが、実は塩尻市の高ボッチ高原から見る事ができる。雲の下に鏡のように光っているのは諏訪湖。その周辺には街が見え、これから1日が始まるうとする暮らしの息づかいも伝わってきそう。白く着飾った木々は、厳冬の信州ならではの霧氷(むひょう)の美しさ。カラマツの枝などについた空気中の水分が、大気の冷え込みで結晶となった現象だ。

ふるさと自慢

02 **ダムに沈んだ集落から40余年ぶり復活** **木曾の赤かぶ**

アクティブ・シニア

06 **食の楽園築く 毎日が青春** 笹崎 龍雄さん

10 **ぶん福茶がま** 楽しく熱い心の夢中名人

きらり 人生 じぶん流

28 **「音楽で生きる力を伝えたい」** 宮下 弘子さん 長野市

30 **文化伝承 野沢温泉村 あけび蔓細工**
時を重ねるほど深まる味わい つる ざい く

05 一緒にいかが? いきいき倶楽部
飯山市「北原区ふるさと暮らし支援委員会」

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
「七つの子」「小諸なる古城のほとり」

16 ネモケン先生のピンキラ講座
「家の中で行う筋カトレーニング」

18 おしえて 漢方 いい話
「高血圧」の話

20 信州りらく版
脳トレ2011 クイズ 読者プレゼント

21 簡単マメ知識 2011
地デジの「?」に答える

22 情報 Box

25 2010信州ねんりんピック
スポーツ交流大会

26 支部の紹介
佐久・諏訪・伊那・木曾・北信

32 信州 味のたからもの
小諸の「御牧いちご」