



表紙のスポット

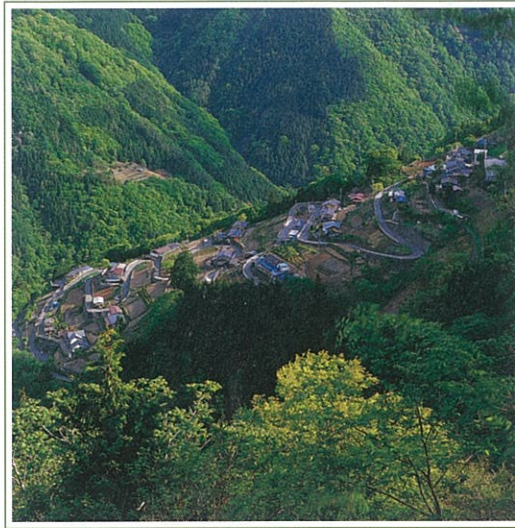


PHOTO 佐々木信一 / www.photo-shinsyu.com

美しき天空の集落「下栗の里」

「天空の隠れ里」または「日本のチロル」とも呼ばれる下栗の里は飯田市上村、標高800〜1000m、傾斜30〜40度の斜面にある。自然と調和した四季の暮らし、南アルプスを中心とした美しい山の風景など、たぐいまれな集落の存在は人の心をつらえて離さず、近年注目されるようになった。下栗芋（二度芋）の素朴なうまみは、この土ならではの言われる。平成21年秋には地元の人々の手で、この里を眺める「天空のビューポイント」が整備されている。

問い合わせ 上村自治振興センター
☎0260(36)2211

ふるさと自慢

02 **風薫る5月 谷を染める5万株のケリンソウ** 下伊那郡 喬木村

アクティブ・シニア

06 **恥は恐くない 宮中歌会始の勧め** 久保田 幸枝さん

18 **健康のつぼ 「お口と全身」の話**

26 地域のグループ活動 **三方よし 「自分よし・仲間よし・地域もよし」**

28 きらり 人生 じぶん流
「介護を経験したからこそ今が」 井堀 光江さん 長野市

30 **信州熟達のみ 和菓子の木型** 長野市 鈴木 克典さん

05 一緒にいかが？ いきいき倶楽部
木曾郡「はなみずき」

09 **長野県長寿社会開発センターだより**

10 **ぶん福茶がま**「楽しく熱い心の夢中名人」

13 **みなさんの投句で作る
りらく川柳**

14 **歌ってみよう日本の童謡・唱歌 心の歌
「さくら」「みどりのそよ風」**

16 **ネモケン先生のピンキラ講座
「関節疾患や骨折・転倒が 脳血管疾患と並ぶ要介護の原因に」**

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** 気軽に楽しもうウィッグ

22 **情報 Box**

25 **信州ねんりんピック高齢者作品展
2010受賞作品**

32 **信州 味のたからもの
須坂市の「八町きゅうり」**

新登場・リニューアル