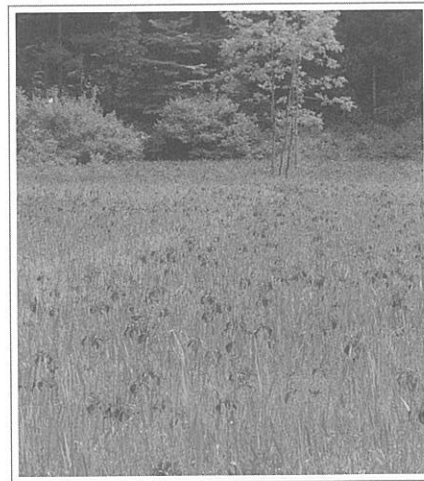




### 表紙のスポット



撮影●佐々木信一 / www.photo-shinshu.com  
(株)フォト信州

#### およみ 親海湿原のカキツバタ (白馬村)

真夏でも涼やかな自然散策スポットとして人気の「姫川源流自然探勝園」。その中にある「親海湿原」では、6月に一面のカキツバタを見ることが出来ます。5月なら白いミツガシラ、7月はコオニユリやサワギキョウと、毎月花の模様替えが楽しめる湿原です。また、日本海に注ぐ姫川の源流では、水の中に白く可愛いバイカモの花が揺れる姿を見ることが出来ます。車なら国道148号線西側にある「白馬さのさかスキー場 第1駐車場」に車を置き、国道を渡るとすぐに散策路が始まります。

#### 問い合わせ

白馬さのさか観光協会  
☎0261(75)2811

- 01 アクティブシニア “中沢の花咲爺さん” 宮下 秀春さん (79歳) 駒ヶ根市  
「道楽で続けてきたことがふるさとの役に立った—」
- 04 ふるさとの絆 ● 清清会 飯山市上町区  
共に見守り見守られる  
安心の地域づくり。
- 09 信州 憩い旅 千曲市城山史跡公園 荒砥城跡
- 10 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」  
山崎富隆さん 中村早恵子さん 堀内博さん 滝沢慶治さん 寺島每子さん  
ネモケン先生のピンキラ講座
- 16 「健康への第一歩は正しい姿勢を保つこと」
- 18 健康のつぼ 「食生活」の話
- 22 信州 熟達之美 万年筆の軸装飾 久保田禮禧さん 松本市

08 長野県長寿社会開発センターだより

13 簡単マメ知識 2013  
スマホってな～に？

14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌  
「むすんでひらいて」「鯉のぼり」

20 信州りらく版  
脳トレ2013 クイズ 読者プレゼントクイズ

21 情報Box

24 信州 味のたからもの⑩  
木曾谷・伊那谷の「五平餅」

25 みなさんの投句で作る りらく川柳

26 きらり 人生 じぶん流——小島 つる江さん  
介護をするプロが予期せぬ入院。  
世話される側に初めてなったとき

29 2012 信州ねんりんピック高齢者作品展 受賞作品

30 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし