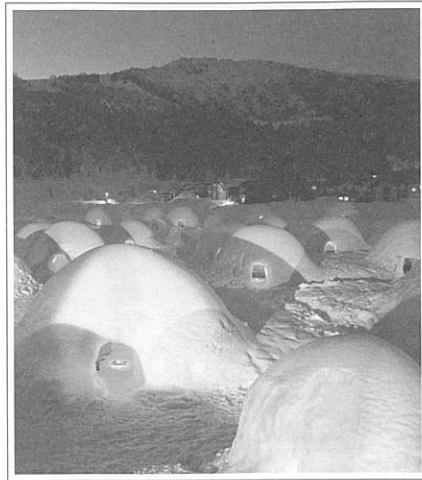




### 表紙のスポット

#### かまくらの里 (飯山市信濃平)



撮影●今井悟

14回目を迎えて、すっかり飯山の冬の風物詩となった「かまくらの里」。広大な水田が広がる信濃平に、毎年1月下旬から約1カ月間、大小20基ほどのかまくらが現れます。2月8日(土)、9日(日)の「かまくら祭り」では、餅つきや花火などのイベントが行われ、訪れる人々を楽しませます。「いよいよ雪まつり」と同じ日程で開催されますので、雪像や雪燈籠など、雪の季節の飯山を巡ってみるのもよいでしょう。2月中の毎週金・土・日曜日は、地元産の豚肉ときのこがたっぷり入った「のろし鍋」を、かまくらの中で楽しむことができます(事前予約が必要・有料)。

問い合わせ 一般社団法人 信州いよいよ観光局  
☎0269(62)3133  
(飯山市役所内 土・日・祝日は休み)

アクティブシニア “介護のかふね 代表取締役会長” 熊谷 加舟さん (84歳) 飯田市

## 01 人を大切に—。弱い立場の人と手をつないで

ふるさとの絆 ●安心生活創造事業 軽井沢町

## 04 誰もが安心して暮らせる 支え合いの地域づくりを。

## 09 信州 憩い旅 電力王の遺産&ロマンス <sup>もも すけ</sup> 桃介橋

## 10 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」

唐木つや子さん 横田運雄さん 横井悦子さん 森勝さん 滝澤光さん

ネモケン先生のピンキラ講座

## 16 「冷えを改善する運動で冬も健康！」

## 18 健康のつぼ 「ヒートショック」の話

## 22 信州 熟達のみ 木彫スプーン 佐々木圭治さん 筑北村

## 08 長野県長寿社会開発センターだより

## 13 かんたんマメ知識 2014 <sup>ニース</sup> 1月からスタートした「NISA」とは？

## 14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌 「おちゃらかほい」「冬の夜」

## 20 信州りらく版 脳トレ2014 クロスワードクイズ 読者プレゼントクイズ

## 21 情報Box

信州 味のたからもの⑩

## 24 諏訪地域の「角寒天」

## 25 みなさんの投句でつくる りらく川柳

きらり人生 じぶん流——島崎 軍治さん

## 26 いつのまにか がん患者の相談相手に。 「不安は口に出せば楽になるんです」

## 29 2013 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