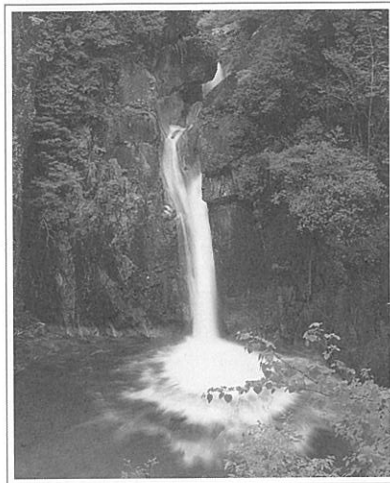




表紙の写真を募集します

『信州りらく』の表紙を飾る写真を募集します。信州の四季を映した写真で、縦アングルのカット、他のコンテスト応募作品でないものに限ります。プリント写真、またはデジタルカメラのデータ、どちらでも構いません。写真の容量（大きさ）、お送りいただく方法については、事前に編集部までご連絡ください。

問い合わせ
（株）プラウト内『信州りらく』編集部
☎0263-28-8000



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

表紙のスポット

かきぞれ うしがたき
柿其溪谷・牛ヶ滝（木曾郡南木曾町）

透き通ったエメラルドグリーンの滝つぼが神秘的な「牛ヶ滝」。巨大な花崗岩から流れ落ちる柿其川の渓谷は、四季を通して自然美に満ちた魅力的な所です。滝までは、JR中央線「十二兼（じゅうにかね）駅」から4.5km、歩いて1時間10分。車で行く場合は、国道19号「柿其入口」信号交差点より町道に入って木曾川を渡り、岩倉橋バス停を過ぎてY字路を右へ進んだ先の駐車場に停めます。50m先の「恋路のつり橋」を渡って遊歩道を歩き15分ほどです。

問い合わせ 南木曾町観光協会
☎0264(57)2001

01 アクティブシニア 藤原 儀兵衛さん 伊那市
松茸専門の農家として 山に学び山に生きる

04 ふるさとの絆 ● NPO法人 飯綱高原よっころしよ 長野市
**里山の暮らしを見直し
楽しく次世代へつなげる。**

14 **人生二毛作だより**
「シニアを求める」と「シニアが求める」

22 **やってみよう! かんたんレシピ**
なすのひき肉はさみ揚げ / ぶたキムチ

25 **りらく俳句・川柳** ◎川柳に選者が加わりました

- 08 長野県長寿社会開発センターだより
- 09 信州 憩い旅 松本市・白樺峠「たか見の広場」
- 10 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」
高山四女子さん 上條弥太郎さん 土屋幸子さん
- 12 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌
- 16 ネモケン先生のピンキラ講座
「適度な運動で健康を増進しましょう」
- 18 健康のつぼ **肺の生活習慣病**

- 20 脳トレ2015 クロスワードパズル 読者プレゼントクイズ
- 21 かんたんマメ知識 2015
「マイナンバー制度」とは?
- 24 情報Box
- 26 きらり 人生 じぶん流——若松 典子さん
「みなさんの笑顔に会いたくて」
演芸ボランティア33年間で3千回超え
- 29 2014 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