

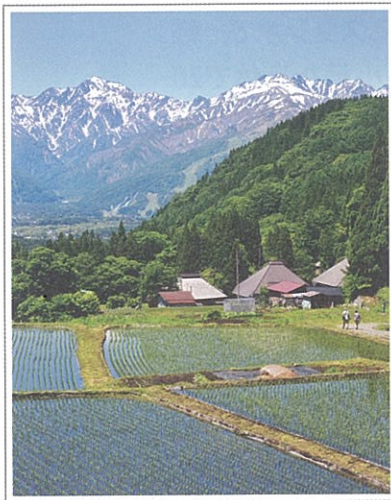


## 表紙の写真を募集中!!

『信州りらく』の表紙を飾っていただく写真を募集しています。信州の四季の風景と人の営みを映した写真で、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、デジタルデータ、どちらでも構いません。容量(画像の大きさ)やお送りいただく方法については、編集部までお問い合わせください。

### 問い合わせ

(株)ブラレット内『信州りらく』編集部  
☎0263-28-8000



撮影●原 和明(長野県風景写真家協会)

## 表紙のスポット

### 残雪の北アルプスを望む青鬼集落(白馬村)

白馬村北東部の山ふところに抱かれた青鬼集落には、江戸から明治時代に建てられた大きな茅葺屋根(鉄板被覆)の家が14棟建ち並び、今も生活が営まれています。石垣で築かれた棚田は美しく、「日本の棚田百選」に選ばれました。集落、棚田、用水路などを含め、文化庁の「重要伝統的建造物群保存地区」にも選定されています。

6月初めの田植え直後、訪れる人も少なくなり平穏を取り戻した青鬼に静かな時間が流れています。青空を映す水鏡は、この時期だけの風景の妙。新緑や残雪との対照も見事です。

問い合わせ 白馬村観光局

☎0261(72)7100

## 02 アクティブシニア 木下<sup>よりこ</sup>順子さん 箕輪町

# 新しい動きが刺激に ダンスは生きがい

## 05 信州 憩い旅 花とハーブの町に手作りの花園 あづみ野バラ園 池田町

## 10 ネモケン先生のピンキラ講座

# 「股関節周辺の筋肉を鍛えましょう」

## 25 ふるさとの絆●ララカフェ豊田 中野市

# 「地域がつながる 居場所を作る」。

## 04 かんたんレシピ

さば缶と豆腐でさばーぐ/桜えび春ごはん

## 06 人生二毛作だより

地域の課題を見える化し  
自分ができることを再認識する

## 08 長野県長寿社会開発センターだより

## 12 ぶん福茶がま「楽しく熱い心の夢中名人」

青木松男さん 斎藤ゆ多子さん 鷹野原仁さん

## 14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌

## 16 かんたんマメ知識 2018

地域で回想法を楽しんでみませんか?

## 17 りらく俳句・川柳

## 18 きらり 人生 じぶん流——佐々木 都さん

“学び合いの場”を主宰し40余年  
ともに視野が広がり縁をつなげる

## 20 情報Box

## 21 脳トレ2018 クロスワードパズル 読者プレゼントクイズ

## 22 健康のつぼ 「過活動膀胱」

## 28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし