

C O N T E N T S

2 粋・いき・マイライフ [インタビュー]

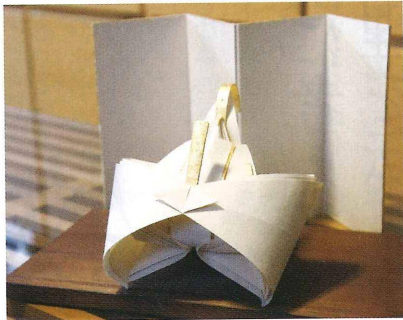
料理研究家・牧クッキングサロン調布教室主宰

牧 弘美さん



6 特集

越中和紙の息吹き



24 いきいき長寿センターインフォメーション

センターニュース
友の会ニュース
VITAクラブ・
元気高齢者サークルニュース
センターからのお知らせ
シルバー110番ニュース
シルバーサービス情報
県からのお知らせ
施設行事・企画展案内 など

32 日々雑感 リレーエッセイ

シニアからのセカンドライフ考
[梶 美江子]

33 素敵な仲間たち

劇団「いのちの森」

34 気分はナチュラルリスト

湧水と恒性皇子ゆかりの地、
二塚を訪ねて
—高岡市— [菊川 茂]

36 伝承を訪ねて [第52回]

二つの事件、
そして、お茶と温泉を識る
—下新川郡朝日町— [樽谷 雅好]

38 いきいきシニア [インタビュー]

金 花子さん
安田 恒さん

40 知っ得!生活情報

世界のお正月



41 ごちそう富山 [第34回]

豚肉の長ねぎ巻き

42 ぶらり見て歩き [第64回]

偉人・賢人の里 上越高田
[新潟県]

46 越中とやまのお宝 [第27回]

木造烏瑟沙摩明王立像
[武部 慎一]

48 とやま花歳時記 [第94回]

スタジイ [長井 真隆]

表紙のことはば 四季彩 3

富山城とホワイトイルミネーション [富山市]

歳末に向かうさまざまな行事や暮らしの場面が、少しずつ早くなって、11月になると、もう追い立てられるような気分になる。街路樹に施される「ホワイトイルミネーション」もその仕掛けのひとつ。夜空に浮かぶ富山城のシルエットを楽しみながら、宵のひとつきを散歩としゃれこむのも、現代というべきなのだろう。市電のループラインに乗って、宵闇の空に浮かびあがるお城と、街路樹にからむ電球の点滅を楽しみながら、ひと巡りする。つくづくと平穩に暮らせる今を、大切にしたいと思う。筆者など、いわゆる戦中世代で、ものの無い厳しい統制の時代を生きてきたものにとっては、今はまさに天国というべきなのだろう。子供連れで、にぎやかに親子での語らいを楽しむ人たちとすれ違った。その屈託のない姿が、永遠のものでありますように。

文/久泉 迪雄

14 とやま恵みの名水 [第3回]

若宮親水公園 [立山町]
弓の清水 [高岡市]

16 健康きときと講座 [第23回]

ロコトレで延ばそう、
健康寿命

17 楽しく体操 [第32回]

膝の痛みを予防する
トレーニング

18 私の作品

短歌・俳句・川柳 [投稿募集]

20 おたより倶楽部 [投稿募集]

22 おすすめ!文化情報

展覧会・映画
音楽・本