



表紙のスポット

駒ヶ岳ロープウェイで行く 錦絵の千畳敷カール

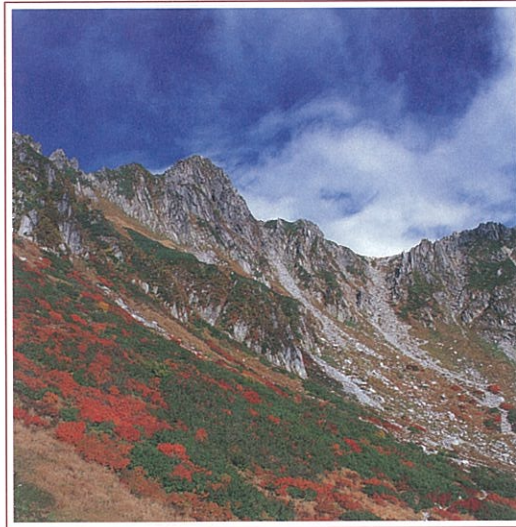


PHOTO 上條 光水 / FOTOFARM 信州

木曾谷と伊那谷の間にそびえる中央アルプス(木曾山脈)。宝剣岳(2,931m)直下に広がる千畳敷カールは、錦絵に衣を着替えた秋の美しさで多くの人を魅了してやまない。カールとは、氷河の浸食で円形にくぼんだ谷のこと。まるで巨大なスプーンでえくつたような大自然の面白さだ。駒ヶ根ICから2kmの「菅の台バスセンター」からバスで35分、駒ヶ岳ロープウェイに乗り換えて950mの標高差を7分30秒で上がると、この景色に出合える。

問い合わせ 駒ヶ根市観光振興センター
☎0265(8)7700

ふるさと自慢

02

人と人が交わるからこそ生まれる幸せがある 須坂市

アクティブ・シニア

06

走る喜寿⁷⁷歳 トライアスリート 一村 悟さん 松本市

10

ぶん福茶がま 楽しく熱い心の夢中名人

人はだれもが生身の命を営み やがて老いて終えていくもの

28

きらり 人生 じぶん流 関 靖さん 飯田市

30

文化伝承 軽井沢彫

西洋文化と日本の技術が融合

05 一緒にいかが? いきいき倶楽部
飯田市「翔・風の会」

09 長野県長寿社会開発センターだより

13 みなさんの投句で作る
りらく川柳

14 心うるおす懐かしの童謡・唱歌 信州でうまれた心の歌
「あの町この町」「証城寺の狸囃子」

16 ネモケン先生のピンキラ講座
「ケガも予防するストレッチングのススメ」

18 おしえて 漢方 いい話
「腎」と冷えの関係

20 信州りらく版
脳トレ2010 クイズ 読者プレゼント

21 簡単マメ知識 2010
シニアに快適な靴選び

22 情報 Box

25 信州ねんりんピック高齢者作品展
2010受賞作品

26 支部の紹介
上小・飯伊・松本・大北・長野支部

32 信州 味のたからもの
松本一本ねぎ