



PHOTO 菅沼 春彦

表紙のスポット

松源寺の鐘つき堂と干し柿 (下伊那郡高森町)

この寺のある地域は、美味しい干し柿として知られる「市田柿」発祥の地です。毎年10月下旬から11月中旬にかけて、各家の軒下には丸く愛らしいオレンジ色の自家用柿が、すだれのように吊されて道行く人の目を引きまします。柿は揉まれることで果実の甘味を外側に出し、白い衣をまとつのです。この季節、天竜川から立ちのぼる川霧が、干し柿のうまみをさらに増すとされています。まさに信州の自然風土が育てた恵みの味なのでしょう。

問い合わせ 高森町役場産業課

☎ 0265(35)9405

- 01 アクティブシニア
「趣味で自分磨きの人生を謳歌」 清水 秀也さん(78歳) 豊丘村
ふるさとの絆
- 04 **松本城案内グループ** 松本市
はなみずき 木曾町
- 09 **信州 憩い旅** 諏訪大社
- 10 **ぶん福茶がま** 「楽しく熱い心の夢中名人」
小林久夫さん 市川忠仁さん 小林信秋さん 武重孔二さん 齊藤裕子さん
ネモケン先生のピンキラ講座
- 16 **「うつ病の改善に有効な有酸素運動」**
- 18 **健康のつぼ** 「^{ぜん りつ せん}前立腺」の話
- 22 **信州 熟達のみ 時計組立 修理技能** 竹岡 一男さん

08 長野県長寿社会開発センターだより

簡単マメ知識 2012

13 元気なうちに書く遺言書

歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌

14 「旅愁」「虫の声」

信州りらく版

20 脳トレ2012 クイズ 読者プレゼント

21 情報 Box

24 信州 味のたからもの
坂城町の「ねずみ大根」

25 みなさんの投句で作る りらく川柳

26 きらり人生 じぶん流——小野 智恵子さん
「生き直してできないからこそ有意義に」

29 信州ねんりんピック高齢者作品展
受賞作品 2012年度

30 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし