

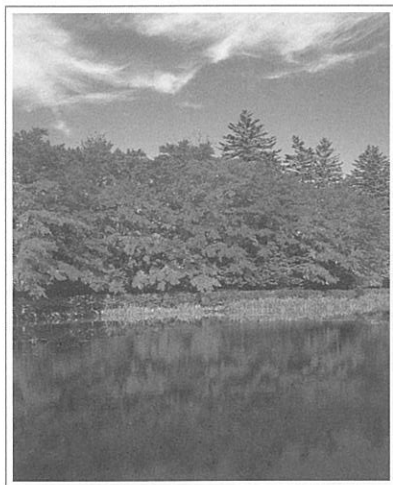


表紙の写真を募集します

『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)ラルト内『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

くもばいけ 雲場池の紅葉 (北佐久郡軽井沢町)

ドウダンツツジやカエデの木々が、燃え立つような彩りを水面に映す雲場池。軽井沢町から歩いて10分の場所にあるこの池の紅葉は、甲信越エリアの中でも屈指の人気スポットです。例年なら10月中旬から11月上旬が色付きのピーク。近くには「万平ホテル」や「旧軽井沢銀座」、「軽井沢ショッピングプラザ」などもありますので、秋の軽井沢をゆっくりと巡って楽しむ一日も良いでしょう。

問い合わせ

軽井沢観光会館
☎0267(42)5538

01 アクティブシニア 日本樹木医会長野県支部 顧問 樹木医 小山 明さん (67歳) 長野市
仕事を通して伝え残す樹の求道者

ふるさとの絆◎わたの実会 飯田市

04 **認知症の介護で悩む人が
気軽に立ち寄れる場所を。**

09 **信州 憩い旅** 風情あふれる雪国の小京都 飯山の寺町

ネモケン先生のピンキラ講座

16 **「寝たきりの原因となる転倒の防止を」**

18 健康のつぼ **「骨粗鬆症」の話**

08 長野県長寿社会開発センターだより

10 **ぶん福茶がま** 「楽しく熱い心の夢中名人」

上條てる子さん 長谷部三弘さん 増澤信子さん

シニアの知恵袋

12 **健全育成に貢献 知恵と優しさ満載。**

かんたんママ知識 2014

13 **増えている特殊詐欺**

14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 **心の歌**

20 **脳トレ2014** クロスワードクイズ 読者プレゼントクイズ

21 **情報Box**

22 伝えたい信州の味「とうじそば」

あしたの信州～わたしたちの取り組み～

24 **塩尻市「えんぱーく」**

25 みなさんの投句でつくる **りらく川柳**

きらり 人生 じぶん流——加藤 満紀子さん

26 **てまり作りが趣味から生きがいに
左手だけでも出来る喜び**

29 **法人賛助会員のご紹介**

30 **三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし**