



## 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）プラルト内『信州りらく』編集部  
☎0263-28-8000



撮影●中村 昇（塩尻市）

## 表紙のスポット

### 開田高原の秋（木曾郡木曾町）

木曾御嶽山の山懐、九蔵峠展望台からの景色です。カラマツやクヌギの黄色、緑のマツ。まるでじゅうたんに包まれているかのような柳又集落の暮らし。例年なら11月上旬が見ごろです。御嶽山が一望できる絶好のポイントでもあり、10月末ごろなら「木曾馬の里」周辺のブルーベリー畑の紅葉が楽しめます。展望台までは国道19号の信号「木曾大橋」から国道361号線に入り車で約45分。木のガードレールに替わった道の左側で、道から少し下りた所。

問い合わせ 開田高原観光案内所  
☎0264 (42) 3350

01 アクティブシニア たけしげ こうじ 武重孔二さん 安曇野市  
**食の大切さを広め 奉仕の心で地域貢献**

04 ふるさとの絆●産直市場 グリーンファーム 伊那市  
**主人公は生産者  
地域に元気と雇用広げ。**

14 人生二毛作だより  
着地点を「地場産業での就職」に  
**シニア人材 諏訪で輝く**

16 ネモケン先生のピンキラ講座  
**「マイペースの散歩から始めませんか？」**

08 長野県長寿社会開発センターだより

09 信州 憩い旅 大町市「霊松寺」

10 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」  
大月一夫さん 百瀬江子さん 竹内良弘さん

12 歌ってみよう日本の懐かしい歌 **心の歌**

18 健康のつぼ **腰部脊柱管狭窄症**

20 脳トレ2015 クロスワードパズル 読者プレゼントクイズ

21 かんたんマメ知識 2015  
介護保険の利用負担が変更

24 情報Box

26 きらり 人生 じぶん流——山下 潔子さん  
「とことん窮したからこそ開けた道」  
手編み機の可能性広げた“時代の寵児”

29 2015 ねんりんピック美術展・県内入賞2作品  
法人賛助会員の紹介

30 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし