

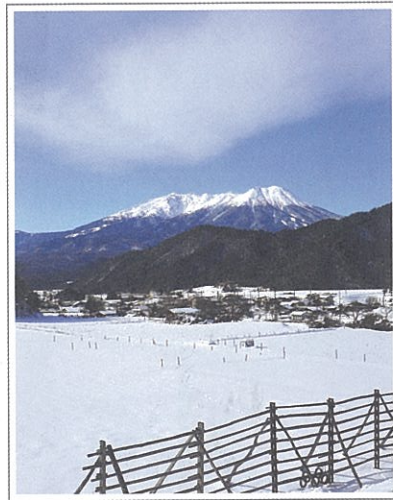


## 表紙の写真を募集中!!

『信州りらく』の表紙を飾る写真を募集しています。信州の四季の営みを映した写真で、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、編集部までお問い合わせください。

問い合わせ  
〒187-0001 信州市 信州りらく編集部  
☎0263-28-8000

前号の「表紙のスポット」掲載内容に誤りがありました。正しくは「晩秋の農作業（飯田市上村）」、下粟の里です。訂正して、お詫び致します。



撮影 ● 原和明 (長野県風景写真家協会)

## 表紙のスポット

### おんたけさんろく 御嶽山麓の冬 (木曾町)

雪を頂く木曾御嶽山は、凛として雄大な姿で見る者を惹き付けます。  
御嶽山の裾野、開田高原にある西野の集落は、江戸時代から木曾馬の飼育がさかんに行われていた地。夏にはとびり甘いトウモロコシが実ることも知られています。8月末から9月の初めには開田高原一帯にソバの白い花が咲き、御嶽山とソバ畑との絶景が魅力的です。このソバが刈り取られる秋には、葉が厚く甘みがあると人気の「御嶽はくさい」が収穫されます。自然の恩恵とともに暮らしが営まれています。

問い合わせ 開田高原観光案内所  
☎0264(42)3350

02 アクティブシニア つつい ゆきひこ 筒井 幸彦さん 長野市

# 究める趣味人 思い熱く 山とモノづくりとクルマ

08 信州 憩い旅 福をいただく門前まち歩き 善光寺七福神 長野市

10 ネモケン先生のピンキラ講座  
「寒い季節は急激な温度変化に注意」

25 ふるさとの絆◎サロン「しもすわ」下諏訪町  
「そこに行けば、誰かがいる」。

表紙裏 2016 信州ねんりんピック  
高齢者作品展 受賞作品

04 かんたんレシピ  
包丁いらずの山芋／冬野菜使いきりスープ

06 人生二毛作だより  
県内初の交流会から生まれた  
地域活性化に生かすシニアの力

09 長野県長寿社会開発センターだより

12 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」  
北澤良洋さん 和田吉郎さん 深澤みす子さん

14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌

16 かんたんマメ知識 2017  
医療ソーシャルワーカーに相談を

17 りらく俳句・川柳

18 きらり 人生 じぶん流——木下 藤恒さん  
生まれた土地栃城で生き抜く  
「暮らしをたてる工夫は自分で作る」

20 情報Box

21 脳トレ2017 クロスワードパズル 読者プレゼントクイズ

22 健康のつぼ 「糖質制限の話」

28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし