



## 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  
〒180-0001 信州市  
(株)プラルト内『信州りらく』編集部  
☎0263-28-8000



撮影●原 和明 (長野県風景写真家協会)

## 表紙のスポット

### 手塩にかけた収穫の秋 (松本市三才山)

松本市と上田市（中信と東信）を結ぶ国道254号沿い、三才山トンネルの松本市側の入り口にある一ノ瀬集落では、昔から変わらない「はぜかけ」で稲を天日乾燥させる方法を守り続けています。刈り取りと脱穀が同時にできるコンバインと違い、圧倒的に作業に人手がかかりますが、「天日干しのお米はひと味違って美味しい」と言われるように、手塩にかけた格別な味なのです。この集落ではソバ、エゴマ、キビなども育てられています。

## 02 アクティブシニア 高澤 千明さん 長野市

# 垣根ない笑顔の力 多様な人々を仲間に繋ぐ

## 08 信州 憩い旅 孫と一緒に動物ふれあい体験 スエトシ牧場 佐久市

## 10 ネモケン先生のピンキラ講座

# 「毎日できる簡単な運動で肩こりの予防を」

## 25 ふるさとの絆 ●千曲市ボランティアガイド「<sup>らくちかい</sup>楽知会」 千曲市

# 「郷土愛を自分の言葉で伝える」。

## 04 かんたんレシピ

美味ヘルシー！キノコ大集合／ひと手間でべっぴんリンゴ

## 06 人生二毛作だより

スーパーマーケットの一角に  
住民発のお茶飲みサロン誕生

## 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」

堀口鉄久さん 横井剛さん 伊藤晋さん

## 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

おしゃれはコミュニケーションの手段

## 17 りらく俳句・川柳

## 18 きらり 人生 じぶん流 ― 和田 登さん

満蒙開拓の真実『望郷の鐘』が問う  
人間として大切にしたい生き方

## 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 「睡眠の悩み」

## 28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし