



表紙のスポット

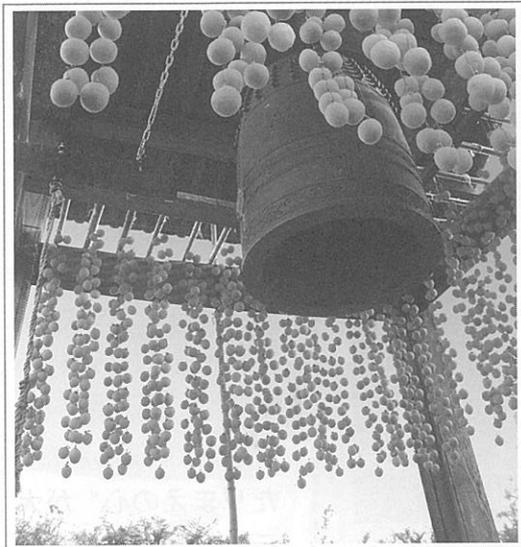


PHOTO 菅沼 春彦

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
- 16 ネモケン先生のピンキラ講座
「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 熟達之美** **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
- 14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌
「旅愁」「虫の声」
- 20 信州りらく版
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