



撮影●上條英雄／ブログに写真掲載中！  
「上條英雄」で検索

### 表紙のスポット

#### 赤そばの里 (上伊那郡箕輪町)

まるでピンクのじゅうたんのような花を敷き詰めた風景は、箕輪町上古田の「赤そばの里」です。中央道の伊北インターから、車で約10分。夏でも涼やかな風が渡る標高9000m付近の信州伊那高原は、9月中旬から10月初旬まで、ピンク色をした「高嶺ルビー」の花で美しく染まります。この花は信州大学の教授らがヒマラヤから持ち帰って品種改良したものです。開花のピークとなる9月下旬には、上古田の地区の方々によるソバ打ちイベントが開催されています。

問い合わせ 箕輪町役場  
☎0265(79)3111

- 01 アクティブシニア “劇団赤門 代表” 宮島 節男さん (78歳) 飯田市  
**支えてくれる人への恩返しのため今日も舞台に立つ。**
- 04 ふるさとの絆●地域の茶の間「ますや」 大桑村  
**自分たちが笑顔になれる居場所づくりを。**
- 09 信州 憩い旅 国立天文台野辺山 野辺山宇宙電波観測所／野辺山太陽電波観測所
- 10 ぶん福茶がま 「楽しく熱い心の夢中名人」  
二茅伊津子さん 大石昭明さん 成澤秀敏さん 村田愛子さん 木内貞夫さん  
ネモケン先生のピンキラ講座
- 16 「身体活動を増やして脳も健康に」
- 18 健康のつぼ 「か れい おう はん へん せい加齢黄斑変性」の話
- 22 信州 熟達の美 戸隠の竹細工 中川綱昌さん 長野市

08 長野県長寿社会開発センターだより

13 かんたんマメ知識 2013  
「ちょボラ、してみませんか？」

14 歌ってみよう日本の懐かしい歌 心の歌  
「蛙の夜まわり」「我は海の子」

20 信州りらく版  
脳トレ2013 クイズ 読者プレゼントクイズ

21 情報Box

24 信州 味のたからもの⑩  
伊那谷の「おたぐり」

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 —— 保坂 一彦さん

26 大病が導いた山小屋暮らし  
信州の自然に癒され交流の拠点に

29 2012 信州ねりんピック高齢者作品展 受賞作品

30 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし