



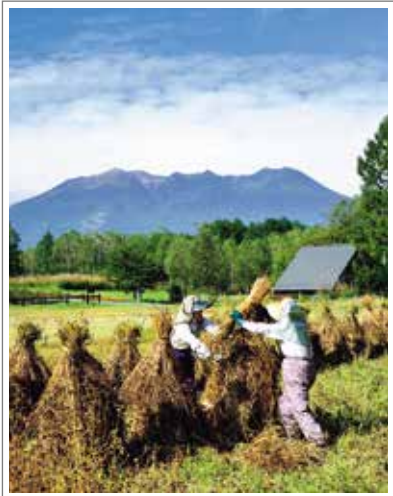
表紙のスポット

にお稲積の風景残る開田高原(木曾町)

秋の澄んだ空気と高い空に映える、雄大な御嶽山。その裾野に広がる開田高原「木曾馬の里」に、今では少なくなつた風景があります。円錐状に積み上げられた蕎麦の束は「稲積」。蕎麦の実を付けたまま刈り取り、昔ながらの方法で乾燥させているところです。この畑では、乾燥後に実を落とす作業も、手で叩いて行うのだといひます。開田高原の標高は1100〜1300m。ここで育つ「霧下そば」の味は格別です。

蕎麦が刈り取られた後、10月下旬から11月上旬の開田高原は、カラマツやナラなどの紅葉で美しく染まります。

お問い合わせ 木曾町観光協会
☎0264(22)4000



撮影●原 和明(長野県風景写真家協会)

表紙の写真を募集中!!

『信州りらく』の表紙を飾っていただく写真を募集しています。信州の四季と人、暮らしを感じられる写真で(お顔を掲載する場合は許可が必要です)、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、デジタルデータ(およそ1,500万画素以上)どちらでも構いません。詳細は編集部までお問い合わせください。

問い合わせ先
㈱プラルト内『信州りらく』編集部
☎0263-28-8000

02 アクティブシニア ^{たけもりえみ こ} 竹森笑子さん 諏訪市

高らかに時代拓く 「心ひとつでお願いだ」

05 信州 憩い旅 ^{おんなみず おとこみず} 湧水の町に伝わる水物語を巡る 女清水・男清水 大町市

10 ネモケン先生のピンキラ講座 「スクワットを続けてやりましょう」

25 ふるさとの絆 ● 細野集落営農組合 松川村 高齢者・非農家も共に地域で夢描く。

- 04 かんたんレシピ
レンジで作る「かに玉」/レンジで簡単「しんじょ」
- 06 人生二毛作だより
若者もシニアも同じテーブルで
語ることで始まる地域づくり
- 08 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」
林純茂さん 柳沢喜寿さん 吉田泰子さん
- 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 2018
少しの工夫で身体への負担をへらす

- 17 りらく俳句・川柳
- 18 きらり 人生 じぶん流——内場 ^{きよし} 廉さん
自身の糖尿病をきっかけに実践
食生活の改善で子らの未来に健康を
- 20 情報Box
- 21 脳トレ2018 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 ^{まんせいこうまく かけっしゅ} 「慢性硬膜下血腫」
- 28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし