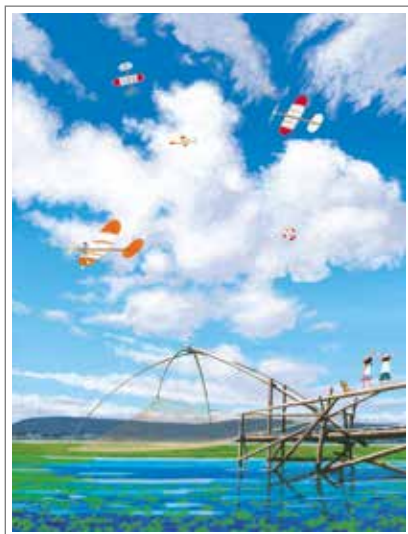




表紙作品のイラストレーター  
**藤岡牧夫さん**

1949年木曾谷生まれ。彩り豊かな信州の風景の中で、風や水、太陽をいっばいに感じながら遊ぶ子どもたちの姿を描いたイラストが人気です。代表作には2002年から2010年まで信濃毎日新聞の夕刊で連載された「風に吹かれて」や、カヌーイストの野田知祐さんと共著の絵本「笹舟のカヌー」などがあります。小布施町にある「おぶせ藤岡牧夫美術館」では、藤岡さんの世界観をたっぷり楽しむことができます。



「ゴム動力の飛行機」 諏訪湖  
信州の夏の題材を求めて、ある日諏訪湖を訪れた。大きな青空を湖畔から眺めていると、子ども時代に飛ばしたゴム動力の飛行機のことを思い出した。組み立てキットの図面には、竹ひごを指示通りの形に曲げ、翼を作るよう書いてあった。ロウソクの火で慎重にあぶりながら難しい作業を進め完成させると、学校のグラウンドへ行った。ギリギリとゴムを巻き上げられ放たれた飛行機は、予想以上に高く空へ舞い上がり、グラウンドの先の神社も飛び越して見えなくなった。一回限りの大飛行。  
藤岡牧夫

02 アクティブ・シニア 石井裕子さん 茅野市

## 土に癒され二人三脚 信州で描く農業の流儀

05 信州 憩い旅 ゴンドラで稀少な高山植物と出会う 白馬五竜高山植物園 白馬村

10 ネモケン先生のピンキラ講座  
「日ごろの歩行運動で健康寿命を延伸」

25 ふるさとの絆◎ 富士見町ルバーブ生産組合 富士見町  
真っ赤なルバーブで健康と幸せを収穫

04 かんたんレシピ

サラッとさば缶香味飯／夏野菜でごちそうさんま

06 人生二毛作だより

歴史ある地域の“居場所”と活動の場を求めた個人を縁結び

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」

両角忠幸さん 佐藤愛子さん 武田昌彦さん

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 2019

“もしもの時”のモノとココロの準備

17 りらく俳句・川柳

18 きらり 人生 じぶん流——地域政策プランナー 高橋 寛治さん

地域に暮らす人々を主役に未来を創造する「まちづくり」への想い

20 情報Box

21 脳トレ2019 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 「パーキンソン病」

28 三方よし 自分よし 仲間よし 地域もよし