

| 日付    | 写真等   | 参加者の感想   | 講師                            |
|-------|---|--|-------------------------------|
| 4/11  |    | 「十返舎一九の話」<br>一九が江戸時代(1805)に松本市を訪問していますが、そのいきさつや松本の景色を句に詠んでいることに感動をしました。  | 十返舎一九の話<br>に親しむ会代表<br>/丸山英二さん |
| 5/9   |    | 「バードウォッチング&山菜講座 in アルプス公園」<br>毎年恒例の人気講座です。身近な山菜の食べ方など、知らないことが多く非常に参考になりました。天候に恵まれ良い散策日和となりました。   | 上條 恒嗣<br>プラチナサポーターズ松本         |
| 6/13  |    | 「チンチン電車沿線歴史散歩(11)」<br>松本藩主が筑摩神社へ参拝する時に通った古道(四谷道)を歩きました。道祖神等の石造物を確認し源池小学校の開校以後の歩みを振り返りました。また、筑摩橋を渡って筑摩神社の本殿、拝殿、銅鐘、絵馬殿等を見て回り、江戸時代には藩主や親三町の関わりが強かった祭禮のことや八面大王伝説について解説していただきました。 | 臼井 光裕<br>プラチナサポーターズ松本         |
| 7/11  |   | 「エルダー健康体操」<br>音楽健康指導士さんの指導のもとエルダーカラオケシステムを使用し歌謡曲に合わせて頭と体を動かしました。室内は熱気に包まれました。  | 松本市音楽健康<br>指導士                |
| 8/8   |  | 「認知症を学び地域と共に」<br>超高齢化社会、誰にでも起こりうる認知症。高齢者の一人としてしっかり話を聞きました。日頃の予防、運動、バランスの良い食事や趣味等で家族仲間と楽しく過ごすことの大事さなど、早期発見、受診、診断の必要性と相談できる機関が身近にあることに安心しました。                                  | 市高齢福祉課<br><出前講座>              |
| 9/12  |  | 「男の料理～出汁を取って作る和食～」<br>昨年12月に「伝統的酒造り」がユネスコ無形文化遺産に登録されましたが、和食も2013年に登録しています。和食の基本は出汁ですので、今年も出汁を取り料理を作りました。親子丼は好評でした。   | 古畑 芳孝<br>プラチナサポーターズ松本         |
| 10/10 |  | 「チンチン電車沿線歴史散歩(12)」<br>「源池の水源井戸」等の湧水群や松本の発展に尽くした片倉製糸跡、今井五介の事績を巡りました。また、江戸時代この地域で盛んであった「清水紙」について解説していただきました。   | 臼井 光裕<br>プラチナサポーターズ松本         |
| 11/14 |  | 「相続の話」<br>相続は、金銭だけでなく兄弟間のわだかまりであるという観点から円満解決を提案する眼からウロコの講演でした。   | 大沢 利充さん                       |

| 日付    | 写真等  | 参加者の感想   | 講師   |
|-------|--|--|--|
| 12/12 |   | <p>「(松本市史)を読み解く】200年前の松本藩の光と影」<br/> 文政8年に焦点をあて、治城百年祭及び各町村の祭礼や生安寺開帳・念来寺回向・遊行上人の来松等町中の華やかな「光」の面と、松本一件や凶作、赤藁騒動等暗い「影」の面について話をさせていただきました。</p> | 白井 光裕<br>プラチナサポーターズ松本                        |
| 1/9   |   | <p>「新春寄席」<br/> アルプス草笛会の皆さんからスタート、サクソとピアノによるコラボレーション、大トリを飾った麗音(れおん)さんの銭太鼓、素晴らしかったです。そして、皆さんの曲に合わせて一緒に歌っていた参加者の皆さんが印象的でした。</p>             | アルプス草笛会/<br>城北銭太鼓麗音の<br>皆さん/プラチナ<br>サポーターズ松本 |
| 2/13  |   | <p>「なるほど? そうなのか? 南極」<br/> 南極、そこは一般の人が足を踏み込むのが困難なだけに何かロマンを感じます。南極大陸の自然や生息動物のことや昭和基地の歴史や仕事、生活など貴重な資料や映像と共にクイズも交えてとても楽しくお聞きしました。</p>        | 川窪 守さん<br>(元南極観測隊員)                          |
| 3/13  |  | <p>「知って学んで歯のはなし」<br/> 歯を失ってしまった時どんな方法があるのかと身近に迫った話なので興味を持って聞きました。万が一歯を失った時の対応方法を具体的に示して義歯等でもかなり噛めることがわかり安心しました。でも、やはり自分の歯が一番とのことでした。</p> | 木村 茂夫さん<br>木村歯科医院長                           |