



高遠町公民館だより

高遠町公民館本館講座・教室のご案内と参加者募集のお知らせ

平成 25 年 4 月

本年度の講座・教室・スポーツ大会を計画しました。今年度は新しく「地名を守りたずねる講座」がスタートします。ふれあい、学びあい、つながりあうことが私たちを元気にして、連帯の輪を広げます。多くの皆様のお申し込みをお待ちしています。

★申し込み先：高遠町公民館（高遠町総合支所高遠長谷教育振興課内）電話94-2557

☆申し込み方法：高遠町公民館までお電話でお申し込みください。

★申し込み締切：4月30日（火）定員になり次第、締め切りますのでお早めにお申し込みください。

☆受講料：講座によって、受講料500円（初回のみ）がかかります。また、材料費がかかるものもあります。詳細は、各講座の案内をご覧ください。

★その他：受講の申し込み後、詳しい日程は各自にご連絡いたします。また、講師の都合等により、日程が変わることがありますので、ご了承ください。

1. 第35回高遠町桜大学講座 入場無料

歴史・文化・自然・産業・時事・健康など様々な分野で活躍されている講師から、生きるための道しるべや潤いを得る機会です。第1講座は、名君「保科正之公」の大河ドラマをつくる会との共催です。正之公生誕402年祭に合わせて開催します。

第1講座：4月29日（月・祝）午後1時30分から 場所：高遠町総合福祉センターやますそ

1. 基調講演

講師：海老沼 真治 氏（山梨県立博物館 学芸員）

演題：『武田氏と保科氏の動向』 一武田を知ることなく保科を語ることなかれ—

2. 鼎談

講師：海老沼 真治 氏（山梨県立博物館 学芸員）

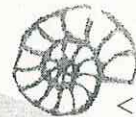
荒木 幹雄 氏（武田家旧温会会員）

矢澤 章一氏（郷土史家） コーディネーター：伊藤 亨 氏（大河ドラマをつくる会幹事）

テーマ：『保科家と今も残る縁故』



2. 南アルプス（構造線エリア）ジオパーク講座



<アンモナイト>

地球の歴史と変動について、郷土の中央構造線エリアを舞台にして学び、そこに展開されている歴史・文化への考察を深めます。毎回ダイナミックな野外学習を楽しみ郷土に誇りを持ちます。

億年を超える地球ロマンの世界へどうぞ。

第1講座：6月19日（水）午前8時30分から「杖突峠へ」

第2講座：7月13日（土）午前8時30分から「北沢峠へ」

第3講座：9月14日（土）午前8時30分から「鹿嶺高原へ」

第4講座：11月3日（日）午前8時30分から「戸台の化石採集」

講師：郷土史家 矢澤 章一 氏 受講料500円 第2講座はバス代が必要です。



3. 美術館、歴史博物館を訪ねて

両館の特別企画展の鑑賞と解説を通して歴史・文化・芸術に親しみ、癒しと美しさを得ます。

- 5月 8日(水) 美術館、午前10時 「ジュディ・オング倩玉 一木版画の世界展一」
講師：信州高遠美術館長 武井 文一 氏 学芸員 河野 景 氏
- 6月11日(火) 歴史博物館、午前10時 「絵島 美しき流人一大奥から高遠へ」
「高藩探勝絵巻」の原本も鑑賞できます。
講師：歴史博物館長 北原 紀孝 氏
- 7月10日(水) 美術館、午前10時 「京都工芸の精華展 一京都の25人一」
講師：信州高遠美術館長 武井 文一 氏 学芸員 河野 景 氏
- 10月9日(水) 美術館、午前10時 「木下五郎彫鍛金展 SILVA MATER 一森は母一」
講師：信州高遠美術館長 武井 文一 氏 学芸員 河野 景 氏

受講料：500円 この他の特別展については、詳細が決まり次第お知らせします。全5回



④ 『地名を守りたずねる』講座

地名にはそこで生きた人々の心と姿、生きる知恵が包まれています。

市教委では、消えつつある地名をとどめる事業を始めました。高遠町公民館でも地名を後世に伝えるための活動を始めます。

多くの皆さんの参加をお願いします。

○6月から全5回(6回)を予定。

高遠・長藤・三義・藤沢・河南の各地区を巡回しながら高遠町の古い地名をたずね歩きます。

講師：小池 孝 氏

(宮田村教育委員会 文化財担当)

5. 里山の文化を歩く講座

身近な里山を歩きます。里山に残されている郷土の歴史・文化・自然を発見しましょう。

季節ごとの自然が美しい里山が待っています。

○6月2日(日) 午前8時30分～

「月蔵山 母の森」を歩く

講師：稲辺 謙次郎 氏

○7月7日(日) 午前7時30分～

「守屋山登山」お山開きに合わせ登ります。

講師：守屋 源一 氏

○10月19日(土) 午前8時30分～

「芝平の山の田んぼ跡」を歩きます。

講師：赤羽 潔 氏

※ 受講料500円



6. すくすく子育て『さくらんぼきっず』

未就園児を対象に月1回の子育て教室を開講します。親子で集まって泣いたり笑ったりしてにぎやかに交流体験。五感を使ったゆたかな実体験も用意していますよ。がんばっておでかけください。

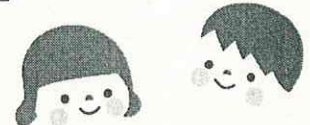
日時：5月27日、6月21日、7月24日、8月19日、9月18日、10月18日、
11月13日、12月9日、1月22日、2月10日、3月19日

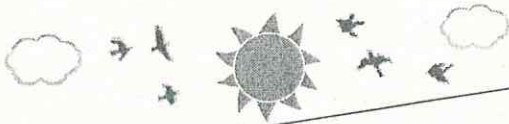
いずれも午前10時から

場所は毎回、開催日前にお知らせします。受講料：500円

5月内容：開講式、顔合わせ、手遊びなど

その他 うんどう会、やきいも大会、クリスマス会、もちつき大会なども予定しています。





7. 進徳館夏の学校

今年も「進徳館夏の学校」を開校します。偉人も学んだ進徳館の静かな建物の中で、夏休みの宿題をしたり、論語の素読をしたり、お話を聴いたり、体験活動をしたりして進徳館の思い出をつくりましょう。中高生も大歓迎。今年も行くぞ進徳館！



日程：7月29日(月)、30日(火)、31日(水)、8月1日(木)

時間：午前8時30分～11時30分(8月1日は午後3時まで)

内容：論語の素読、宿題の時間、お話の時間、高遠城址公園の探検、地域見学など

場所：進徳館 受講料：500円

※詳細は6月末に学校を通じお知らせします。進徳館が待っています。

8. 手作り教室

生活にうるおいを与える身近な小物を作ります。家族や友人・知人につくってあげて大変喜ばれています。手作りのものの良さを再認識。

日時：8月から12月 全5回 午前9時～

内容：布ぞうり・手ぼうき・トンボ玉・ねこ・しめ縄等

場所：高遠町民俗資料館「馬島家」、やますそ

受講料：500円

※材料費がかかる場合があります。

9. 高遠そば・そば打ち講座

特色ある高遠そばの打ち方を学びます。

基礎から学ぶ初心者コースと、本格的な伝承者コースがあります。

年越しそばを自分で打ってみましょう。

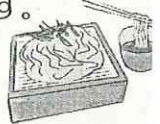
日時：12月～1月、全5回 午前9時～

場所：高遠閣

講師：高遠そば組合、高遠そば打ち愛好会の皆さん

受講料：500円 ※粉代は別に必要です。

※詳細は後日チラシを回覧いたします。



10. 高遠中学校通学合宿

通学合宿とは、昼間の学校生活は普段どおりに過ごし、学校が終わったら家に帰るのではなく、合宿所へ行き、仲間と同じ部屋で過ごし、翌朝、そこから学校へ登校するというものです。

集団生活を通して、人間関係の形成方法を学び、自立心を強め、自分や家族を見つめなおす機会としています。また、生徒と地域住民の触れ合いを深める機会です。宿泊ボランティア募集。

開催日：8月28日(水)～30日(金)、平成26年1月29日(水)～31日(金)

場所：国立信州高遠青少年自然の家 対象者：高遠中学校生徒



Dancing on the road

お祭りで踊ろう会！！

伊那まつりで高遠の踊り連に多くの皆さんが参加できるように「ドラゴン踊り」を中心に練習をします。みんなで楽しく踊りましょう。

日時：6月後半から週1回 午後7時30分～

場所：やますそ 講師：藤澤 千年氏

11. ハーモニカ教室

心をゆさぶる懐かしいハーモニカの音色。

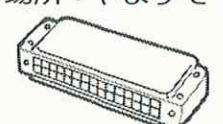
講師がやさしく導いてくださいます。

日時：5月～10月 全5回

午後7時から 場所：やますそ

講師：藤原 善信氏

受講料：500円



12. ふれあいスポーツクラブ

バドミントン初心者教室とニュースポーツ。
バドミントンを楽しみながら上達。
伊那市スポーツ推進委員会との共催事業です。
日時：初回 5月20日（月）午後7時～
以後、原則 毎月第3月曜日
内容：バドミントンとニュースポーツ
場所：高遠スポーツ公園文化体育館
講師：高橋 進 推進委員

高遠町地区成人式

日時：平成26年1月2日（木）
場所：高遠さくらホテル
対象者：平成5年4月2日～平成6年4月1日
生まれの高遠中学校卒業生 又は 高遠町地区
在住者。新成人の門出を地域で祝います。

高遠町公民館・交流スポーツ大会

★マレットゴルフ大会★

日時：5月19日（日）午前9時から
場所：花の丘マレットゴルフ場（予定）

☆進徳館の日記念少年剣道大会☆

日時：5月25日（土）午前8時から
場所：高遠スポーツ公園文化体育館

★ソフトバレーボール大会★

日時：6月16日（日）午後1時30分から
場所：高遠スポーツ公園文化体育館

★ゲートボール大会★

日時：6月29日（土）午前8時から
場所：長藤屋内運動場

★ソフトボール大会★

日時：8月25日（日）午前8時30分から
場所：高遠スポーツ公園総合グラウンド

★卓球大会★

日時：平成26年3月9日（日）午前8時30分から
場所：高遠スポーツ公園文化体育館

★桜カップソフトバレーボールリーグ★

日時：10月12日（土）～毎月1回午後7時から
場所：高遠スポーツ公園文化体育館
※募集は後日分館を通して行います。



高遠町公民館本館・地区分館の役員を紹介します。よろしくお願ひします。

高遠町公民館本館	
公民館長	原 和男
主 事	下島 一志
高遠地区分館	
分館長	有賀 弘武
NEW 主 事	新江 義人
長藤地区分館	
NEW 分館長	伊藤 直人
主 事	立石 久人
三義地区分館	
NEW 分館長	原 孫栄
主 事	北原 武
藤沢地区分館	
分館長	藤澤 直彦
主 事	藤澤 尚弘
河南地区分館	
NEW 分館長	田中 一男
主 事	武井 修

合言葉は

学び合う町は互助の町

高遠町公民館

館長 原 和男
主事 下島 一志

日頃より、公民館の事業に
対しまして深いご理解と温
かなご協力を頂いておりま
すことに厚く感謝申し上げ
ます。
高遠の奥深い歴史・文化を
たずねながら、各地区分館と
共に新しい公民館活動を開
いてまいりたいと思ひます。
本年度もどうぞよろしく
お願ひ致します。

お願ひ

桜大学歴代講師一覧

回数	年度	第1講座	第2講座	第3講座	第4講座	第5講座	第6講座
1	昭和54年度	結婚交際 2月3日 篠ノ井旭高校 若林 繁六	文学とくらし 2月3日 筑波大学 伊藤 博	現代家庭教育の 問題点将来への展望 3月2日 長野県教育運営委員 竹内 竜夫	成人の役割 3月16日 元県教育長 藤巻 幸造		
2	昭和55年度	経済と生活 11月9日 信大経済学部助教授 平山 祐次	成人の役割 12月7日 信濃教育会会長 大田 美明	成人と保健 12月14日 順天堂大学体育学部教授 山本 武彦	生活と古典 1月11日 筑波大学教授 伊藤 博	青少年と指導 1月11日 千葉大学教育学部教授 坂本 昇一	
3	昭和56年度	社会で生活する私たち 1月17日 立教大学教授 岡本 包治	生活と経済 1月31日 東京大学名誉教授 横山 正彦	健康と医学 2月7日 前信州大学学長 加藤 静一	歴史をたずねて 2月21日 飯田女子短期大学 大沢 和夫	子どもを理解するために 3月14日 文教大学教授 千尾 圭之助	
4	昭和57年度	民俗 1月29日 県文化専門委員 向山 雅重	原始、古代 (奈良、平安) 日本考古学員 2月12日 林 茂樹	中世(鎌倉、戦国) 信濃史学会理事、 茅野市史主編さん委員 2月26日 矢崎 孟伯	近世(徳川、明治) 高遠町文化財保護委員 高遠町誌編さん主任 3月5日 北原 通男		
5	昭和58年度	健康と精神衛生 1月28日 南信病院 近藤 康治	これからの食生活を考える 2月18日 信州大学名誉教授 高野 悦子	世界経済の中の日本 2月25日 伊藤忠商事副会長 金井 多喜男	豊かな生活と社会参加 3月10日 信州大学教授 玉井 翠雄男		
6	昭和59年度	家庭の役割 1月12日 元小中学校長 酒井 源次	文学と生活 1月26日 元小中学校長 宮下 忠道	時代の動き人の動き 2月9日 SBC解説委員 安田 浄	心の回復 2月23日 飯田女子短期大学副学長 高松 信英	家庭生活の合理化 3月9日 飯田女子短期大学教授 小口 貞子	
7	昭和60年度	青少年育成と子育て 1月11日 高遠高等学校長 織井 芳幸	人間関係からみたヨーロッパ と日本の家庭 1月18日 諏訪湖健康学園長 山崎 健治	青少年に陽のあたる 坂道を登らせるために 2月8日 上田高等学校長 松本 文男	ニュービジネスの展望 2月22日 信州大学経済学部教授 大谷 毅	心の糧 3月8日 辰野町長久寺住職 岩波 昭賢	
8	昭和61年度	良寛の生涯と境涯 1月10日 元上伊那教育会長 唐沢 正国	万葉に生る 1月24日 筑波大学 伊藤 博	子供の発達と教育 2月7日 豊南女子短期大学教授 門前 登志子	ヒマラヤに賭ける私の青春 2月28日 壺山家 大沢 茂男	心のよりどころ 3月7日 諏訪市高国寺住職 白木 智明	
9	昭和62年度	万葉と人間 (万葉語を通じて) 1月14日 筑波大学教授 伊藤 博	子どもと本 1月23日 中日・東京新聞編集委員 清水 達郎	ログハウス論 2月6日 信州大学農学部 島崎 洋路	武田と高遠 2月20日 信州大学文学部 笹本 正治	私はどう生るか (親と子のかかわり) 元上伊那教育会長 北原 繁一	
10	昭和63年度	中世・戦国時代の庶民 の生活 1月14日 信大文学部教授 笹本 正治	生活から生まれた 長野県の方言 1月28日 筑輪高等学校教諭 萩原 繁里	人間のコミュニケーション (自然界の昆虫から学ぶ) 2月10日 信州大学文学部教授 森本 尚武	社会生活での親と子の 人間関係 2月18日 社会教育家(元日航スチュワーデス) 大坪 志保枝	人に好かれる話し方 2月25日 評論家(元NHK・TBSアナウンサー) 来栖 琴子	万葉に生きた人々と 生活 3月11日 奈良女子大学教授 芳賀 紀男
11	平成元年度	江戸時代の農民 生活と貨幣 1月13日 立正大学経済学部教授 北原 進	家庭教育を考える 1月27日 前赤穂公民館 小平 協平	体の健康と心の健康 2月10日 慈恵会医科大学教授 井川 幸雄	伊沢修二を追跡して 2月24日 奈良教育大学教授 上沼 八郎	家庭と文学 3月10日 筑波大学名誉教授 伊藤 博	
12	平成2年度	百人一首の世界 1月19日 江戸川大学教授 新井 章	最近の国際関係を考える 2月2日 信州大学教授 南 義清	いびきと健康 2月16日 千葉大学医学部文部教官 沖田 信也	感性豊かな女性を目指して 3月2日 インストラクター 田辺 ゆうこ	万葉のお饗 3月16日 筑波大学助教授 芳賀 紀雄	
13	平成3年度	改めて健康について 考える 1月18日 医学博士 坂井 武彦	テレビドラマ雑感 2月1日 大映テレビ取締役 春日 千春	二つの邪馬台国 2月15日 古代学研究所長 大和 岩雄	身の回りの科学雑話 2月29日 東京理科大学教授 北原 文雄	萬葉びとの心配り 大伴家持の場合 3月7日 筑波大学名誉教授 伊藤 博	
14	平成4年度	歌人宗良親王 1月16日 駒ヶ根市郷土研究会長 宮脇 昌三	世相から判断する景気 の読みとり方 1月30日 芦屋 暁	伊那谷のお天気歳時記 2月6日 元気象技術専門官 福沢 惟一	誰にでも出来る東洋医学 癌を克服するために 2月20日 千葉大肺癌研究室助教授 河野 俊彦	万葉のうた ころこ 3月6日 筑波大学名誉教授 伊藤 博	
15	平成5年度	これからの男女・ どう生きるか 元毎日記者 1月22日 小林 登美枝	木地師伝承と伊那地方の 木地師 1月29日 元中学校長 宮下 康正	漆の美術 2月19日 縄文から江戸時代まで 国立博物館漆工室長 小松 大秀	背骨は健康の中心 千葉大肺癌研究室講師 国際武道大学教授 河野 俊彦	信州中馬の世界 3月5日 文教大学教授 増田 廣実	
16	平成6年度	ホスピスケア 1月22日 御殿場市緑の十字診療所 所長 矢沢 信明	中山間地における 1月28日 信州大学助教授 平山 祐次	女と男のこれから ～女性史をとらえて考える 2月18日 著作家・女性史研究 もろさわ ようこ	遠照寺釈迦堂と多宝塔 日本ペンクラブ会員 仏教美術白鳳会員 2月25日 植木 憲二	高遠藩内藤氏の財政 3月11日 国学院大学史学科講師 長谷川 正次	
17	平成7年度	伊那谷活断層と地震に ついて 1月27日 理学博士 松島 信幸	高遠内藤藩の財政 2月3日 国学院大学史学科講師 長谷川 正次	お茶を飲む暮らし ～民俗のころを求めて～ 2月24日 羽衣短期大学講師 原 泰根	オリンピックと私 ～長野県教育委員 信大非常勤講師 3月2日 千葉 弘子	大河ドラマ「秀吉」の裏舞台 3月9日 NHKドラマ・プロデューサー 西村 与志木	
18	平成8年度	看護について 1月18日 長野県看護大学学長 医学博士 見藤 隆子	健康づくり故郷づくり 全国農業改良普及事業 協議会会長 1月31日 竹松 敏雄	高遠の原始・古代の歴史 2月14日 日本考古学会協会員 友野 良一	こころと体の健康づくり 2月21日 信州大学農学部教授 松田 克治	人生80年を楽しく生きるために 3月14日 長野県生涯学習センター所長 岡本 包治	
19	平成9年度	男女共同参画社会を目指 して 1月30日 国立信州高遠少年自然の 家所長 松下 俱子	史跡と桜の城下町高遠 ～教育・文化の発進地～ フリーライター 2月6日 有賀 競	伊那谷の文学 ～藤沢古実の親を思う心 を中心に～ 2月20日 江戸川短期大学助教授 下平 武治	人の一生と老化現象 ～生涯学習とボランティア 3月6日 東邦大学医療短期大学 客員教授 大谷 篤	出会いと学び ～生涯学習とボランティア 3月13日 読売新聞社論説委員 永井 順国	
20	平成10年度	高齢社会における老いと 生きがい 1月22日 同朋大学社会福祉学部 教授 岡崎 強	生活と廃棄物 1月29日 信州大学理学部教授 沖野 外輝夫	高遠の人と文学 2月12日 近代文学研究家 堀井 正子	女性の政治参画と日本外交の 将来 ～韓国・北朝鮮との 友好関係の形成に向けて 2月26日 埼玉大学講師 南 義清	高遠城落城と民衆 3月5日 信州大学文学部教授 笹本 正治	
21	平成11年度	信州人の人間関係 1月21日 信州大学文学部教授 内藤 哲雄	すてきに老いる 自分と生きる、他人と生きる 地域を生きる 1月28日 評論家・作家 吉武 輝子	甲陽軍艦から見た 真贋の世界 2月4日 歴史家 上野 晴朗	メディアの現場から NHK長野放送局 2月18日 諏訪地域報道室記者 増井 誠	高遠をめぐる歌人たち 2月25日 現代歌人協会会員 堀江 玲子	

22	平成12年度	元気の出る町づくり 2月2日 信州大学人文学部教授 笹本 正治	いのちは もともとまあるい いとなみ 2月9日 文筆家 指田 志穂子	女性をとりまく人間関係 2月16日 上田短期大学教授 松田 幸子	中村 不折の書について 2月23日 書家 矢島 峰月	50歳からの青春をどう生きるか 3月2日 ジャーナリスト、エッセイスト 増田 れい子
23	平成13年度	地域づくりと文化財 2月1日 信州大学文学部教授 笹本 正治	長野県の地質と自然災害 ダム問題を考える 2月8日 信州大学理学部教授 小坂 共榮	高遠の作家・島村利正 2月15日 文筆家 郡司 勝義	今輝いて(ひと)女と(ひと)男 2月22日 大阪YWCA教育総合研究所長 金 香百合	安らぎを求めて 3月1日 薬師寺賞首・法相宗管長 松久保 秀胤
24	平成14年度	保科正之のひとと生涯 1月31日 直木賞作家/町ふるさと大使 中村 彰彦	今輝いて生きる 2月7日 NHK文化センター「パフォー マンス学講座」講師 信州ふるさと女性大使 川崎葉子	歴史床しき詩歌に詠われた 高遠 2月14日 江戸川短期大学副学長 町ふるさと公使 北原由夫	人づくりのための土づくり 信大YOU遊広場・興譲館における 五左衛門の実践 2月21日 信州大学教育学部教授 土井 進	ゆったり人生 いきいき未来 2月28日 SBCテレビ・ラジオパーソナリティー 武田 徹
25	平成15年度	親の姿 子の心 1月30日 エッセイスト 高田 都耶子	歴史的建造物の保存について 2月6日 千葉大学名誉教授 大河 直躬	自然との共生 私達の町づくり 2月13日 信州大学農学部教授 野口 俊邦	もっと健康に、もっと幸せに 2月20日 女優 高橋 光代	江戸幕府の大名支配と高遠藩 元国学院大学講師 2月27日 町ふるさと大使 長谷川 正次
26	平成16年度	21世紀を考える 高齢社会とどう向き合うか 2月4日 評論家・東京家政大学名誉教授 樋口 恵子	豊島兜氏と近代短歌 2月10日 東洋大学名誉教授 神作 光一	司法制度改革は私たちの社会を どう変えるか 2月18日 東京大学名誉教授 青山 善充	城下町と庭園 2月25日 信州大学農学部森林科学科緑地環境 文化学教授 佐々木 邦博	信州伊那と江戸のあいだ 歴史研究と私の疎開体験 3月4日 立正大学名誉教授 町ふるさと公使 北原 進
27	平成17年度	新田次郎・藤原ていの娘 に生まれて 1月14日 東京女子学院中学高等学校教諭 藤原 咲子	きれいな社会の落とし穴 1月20日 東京医科歯科大学名誉教授 藤田 紘一郎	森林と日本人 1月27日 信州大学名誉教授 菅原 聰	戦争と信州伊那谷の子ども 2月3日 歌人 堀江 玲子	進徳館の漢籍 2月10日 日本大学法学部教授 高橋 良政
28	新伊那市発足 平成18年度	えん罪を体験して 前長野県公安委員 河野 義行 11月17日(金)	江戸時代のしくみと心 徳川宗家18代当主 徳川 恒孝 11月20日(月)	笑いはたっぷり、健康はしっかり 落語家、教育評論家 桂 文喬 12月1日(金)	明治維新と会津・長州藩の役割 会津史談会顧問 畑 敬之助 12月8日(金)	文学講座共同開催 12月17日(日) 里の価値 立教大学大学院教授 内山 節
29	平成19年度	高遠は武田家の墓をなす地だった ～風林火山を支えた職人と勝頼～ 信州大学人文学部教授 笹本正治 11月9日(金)	地球温暖化問題を考える ～ちょっとおかしい昨今の天気～ 気象予報士、環境カウンセラー 杉山萌子 11月16日(金)	こころも弾めば体も弾む 11月22日(木) 東北大学准教授 北村勝朗	混迷する政治の舞台裏 11月30日(金) 政治ジャーナリスト 末延吉正	文学講座共同開催 12月2日(日) 伊那谷の生んだ歌人藤澤古賀 ～その親を思う心～ 江戸川大学 教授 下平 武治
30	平成20年度	今ここをどう生きる 愛知専門尼僧堂 堂長 青山 俊童 11月16日(日)	伊澤修二と台湾の教育 前長野県立歴史館総合情報課長 宮下 健司 11月28日(金)	こころを動かす言葉 元NHKアナウンサー 加賀美 幸子 11月29日(土)	地球のステージ 山形県上山病院常勤医師 桑山 紀彦 12月7日(日)	
31	平成21年度	宗良親王と南北朝動乱 福島大学名誉教授 伊藤 喜良 11月5日(木)	白亜紀「戸台の化石」を訪ねて 戸台の化石保存会副会長 北村 健治 11月13日(金)	ものの見方 東京大学名誉教授 養老 孟司 11月23日(月・祝)	心の健康とストレス 上諏訪病院理事長 井上 昭子 11月30日(月)	元気で長生きするための 100歳食入門 食文化史研究家 永山 久夫 12月13日(日)
32	平成22年度	高遠出身の私が見た東ティモール 在東ティモール特命全権大使 北原 巖男 6月20日(日)	論語を楽しみ活かす 安岡活学塾 こども論語塾講師 安岡 定子 10月30日(土)	脳を鍛えるトレーニング 11月10日(水) 諏訪東京理科大学教授 藤原 菊紀	高遠藩の風景と人々の暮らし ～「高遠探勝」絵巻から～ 高遠長谷教育振興課文化財係 大澤 佳寿子 11月18日(木)	歌うこと＝生きること 11月27日(土) ～うたの名曲を訪ねて～ 東京藝術大学音楽学部教授 佐野 靖
33	平成23年度	災害に備える 一気象庁勤務の経験から 元気象庁東京管区気象台長 針織 猛 10月29日(土)	東京芸術大学美術学部デザイン科教授 中島 千波 11月20日(日)	立川流落語家 立川 談幸 11月27日(日)	映像と写真で見る高遠の歩み 12月4日(日)	
34	平成24年度	正之公の業績とその時代背景や内情 会津松平家14代当主 松平 保久 高遠内藤家第17代当主 内藤 頼誼 福島県立博物館学芸員 阿部 綾子 大河ドラマをつくる会幹事 伊藤 亨 4月29日(日・祝)	夢を探そう 東京藝術大学学長 宮田 亮平 7月16日(月・祝)	燈籠祭落語会 笑いと健康 ～落語入門～ 落語家 三遊亭 全楽 9月21日(金)	知っておきたい 放射線のこと 11月18日(日)	
35	平成25年度	武田氏と保科氏の動向 山梨県立博物館学芸員 海老沼 真治 鼎談 保科家と今も残る縁故(えにし) 山梨県立博物館学芸員 海老沼 真治 武田家旧温泉会員 荒木 幹雄 郷土史家 矢澤 章一 コーディネーター 大河ドラマをつくる会幹事 伊藤 亨 4月29日(月・祝)	小説家・島村利正 演劇評論家、文芸雑誌「新潮」元編集者 岩波 剛 6月15日(土)			座談会 演劇評論家、文芸雑誌「新潮」元編集者 岩波 剛 島村利正御子息 嶋村 正博 島村利正御息女 運尾 美佐子 司会・長野高校教諭 六川 宗弘