



今月号の内容

- ・2025 年度むくろじの会総会・懇親会のお知らせ
- ・会員コラム「こんにちは」



今年、年明けから北陸や東北・北海道地方が例年の3~4倍もの雪が降り、皆さん大変な生活を余儀なくされているようです。最近、夏の猛暑、冬の豪雪と気候変動がじわじわと私たちの生活に影響を与えているように思います。できるだけ地球にやさしい生活を心がけようと思っはいますが暑いとクーラーを、寒いとストーブを使ってしまいます。頭ではわかっているがなかなか居心地よい生活にどっぷりつかっている私たち・・・ハンセイ!!

この会報が皆さんのお手元に届く頃にはもう暖かい春がきていることでしょう。

寒い厳しい冬を乗り越えたからこそ春の暖かさ明るさは何ものにもかえがたく、

うれしいものです。ワタクシの拙歌をひとつ「春告げる流丁花が咲きました 優しきか

ほりとどけよ君に」



これから年度末年度初めの忙しい日々を迎える方も大勢いらっしゃると思います。体には十分気をつけてお過ごしください。

今号は4月12日に開催予定の総会・勉強会のお知らせを中心にお届けします。松本で皆様にお会いできることを楽しみにしています。

むくろじの会 会長

2025年度(令和7年度)

来年度も長野県松本市においてむくろじの会総会・勉強会を開催します!

年度初めの時期でお忙しいとは思いますが大勢の会員・賛助会員のみなさんのご参加をお願いいたします。

参加希望の方は別紙「申込書」に記入し申し込んでください。

また、欠席される方は別紙「委任状」の提出をお願いいたします。会員の二分の一の参加・委任状がなければ総会が成立しません。よろしくお願いいたします。

今回の勉強会は山崎雅則先生(信州大学)の講義と櫻井晃洋先生・山崎先生への質問コーナーを設け、皆さんからの質問にお答えしていただきます。

また、今回はバリトン歌手によるミニコンサートもあります。MEN 患者でもあるバリトン歌手による歌声をお楽しみください。

また、先生方に対する皆さんの質問を募集します。質問がありましたら別紙に記入し事務局までお送りください。

勉強会については後日オンラインで配信する予定ですので、出席できない会員の方からの質問もお待ちしています。(郵送・TEL・メール・FAX で事務局)までお願いします。

開催日時 2025 年(令和 7 年) 4 月 12 日(土曜日) 13 時より

開催場所 **浅間温泉文化センター** (長野県松本市浅間温泉 2-6-1 TEL 0263-46-2654)

浅間温泉文化センターアクセス(別紙参照)

宿泊 **浅間温泉 みやま荘**(長野県松本市浅間温泉 3-28-6 TEL 0263-46-1547)

日程 12:30~13:00 受付

13:00~13:30 総会

13:30~15:00 勉強会



浅間温泉文化センター



浅間温泉 みやま荘

① 講義「多発性内分泌腫瘍症の『遺伝』を考える(仮題)」

信州大学 山崎雅則先生

② 特集 質問コーナー

お答えいただく先生 櫻井晃洋先生・山崎雅則先生 (信州大学)

15:00~16:00 フリートーク(グループに分かれて)

16:00~16:30 ミニコンサート バリトン歌手 土橋創



♪土橋創プロフィール(どばし そう) 甲府湯田高校(現甲斐清和高校)音楽科卒業。武蔵野音楽大学音楽部声楽家卒業。同大学院声楽専攻終了。第22回友愛ドイツ歌曲コンクール入選。23回聴取者賞・日本歌曲賞受賞。クラシックを中心に様々なジャンルの歌をオールマイティに届けている。また、高齢者施設等の音楽療法にも力を入れている



【日帰りの方は解散・宿泊の方はホテルみやま荘に移動(徒歩5分)】

17:00 完全退出

18:00～20:00 夕食懇親会(宿泊の方)

【明朝解散】

宿泊費 宿泊者(1泊2食) 15000円(宴会・二次会費含む) 夕食のみの方 7000円

先生方に質問がありましたら、事務局までメール・FAX・郵送等でお知らせください。



会員コラム「こんにちは」

P.N 埼玉県 たまちゃん

夫が1年ほど前からスポーツジムに通い始めた。運動好きの夫は散歩、ランニング、サイクリング、サッカーの審判と時間を見つけては体を動かす。

一方、趣味が手芸、読書、友人とのお茶会という私には理解し難く、夏に汗だくのトレーニングウェアが山盛りの洗濯機を見ては「やり過ぎでしょ…」とボヤいていた。何度か夫のトレーニングに付き合ってみたりもしたが、何故かすぐ不調になり私は続かなかった。

だが、主治医から減量を勧められた事をきっかけに、私も最近運動を意識し始めた。

最初は散歩だったが、気付くとスイミング、ピラティス、サイクリング…とレパートリーが増えてきた。今月はずっと興味のあったホットヨガ教室にも入会した。目に見える効果はまだないが、少し夫の気持ちが変わってきてしまった。これからも無理なく、日々楽しみながら生活したいと感じている。

編集後記

P.N もみじ

今年は例年になく日本海側では雪が降り積もり、大変だった方もいるかと思います。私が住んでいるところは、そこまでの雪は降りませんが春のような陽気の時もあれば、朝方はマイナスになるような日もあり身体がついていきません。インフルエンザや、コロナもまだまだ流行っているので気もぬけず。コタツに入りながら早く暖かくなってほしいと願い、花粉が舞うと憂鬱にもなるこの頃です。

むくろじの会事務局

〒514-1111 三重県津市久居桜が丘町 1711-82 殿林正行 宅

電話/FAX 059-255-7021 E-mail: mukurojinokai@gmail.com

HP <http://men-net.org/mukuroji/>

むくろじバックナンバー: <http://men-net.org/mukuroji/newsletter.html>

むくろじの会 Facebook: <https://www.facebook.com/mukurojinokai/>

先生への質問は下記へ記入し FAX か、上記メールアドレスへお送りください。

浅間温泉文化センターへのアクセス



○車を利用される場合の駐車場

松本市浅間温泉文化センター駐車場及び松本市野球場手前の市営駐車場(会場から約300m)をご利用ください。

2025年度 総会・勉強会・懇親会申込書

事務局に以下のいずれかで、申込みをお願いします。3月29日(土)締切です。

メール：mukurojinokai@gmail.com

電話/ファックス：059-255-7021

郵送：〒514-1111 三重県津市久居桜が丘町1711-82 殿林正行宅

・該当する項目にチェックをしてください。

申込者氏名	性別	参加	会場までの交通手段	宿泊の場合
フリガナ	<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 総会, 勉強会	<input type="checkbox"/> マイカー	<input type="checkbox"/> 相部屋可
	<input type="checkbox"/> 女性	<input type="checkbox"/> 夕食まで参加する	<input type="checkbox"/> 松本駅からバスまたはタクシー	<input type="checkbox"/> 相部屋不可
	<input type="checkbox"/> 宿泊する			
フリガナ	<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 総会, 勉強会	<input type="checkbox"/> マイカー	<input type="checkbox"/> 相部屋可
	<input type="checkbox"/> 女性	<input type="checkbox"/> 夕食まで参加する	<input type="checkbox"/> 松本駅からバスまたはタクシー	<input type="checkbox"/> 相部屋不可
	<input type="checkbox"/> 宿泊する			
フリガナ	<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 総会, 勉強会	<input type="checkbox"/> マイカー	<input type="checkbox"/> 相部屋可
	<input type="checkbox"/> 女性	<input type="checkbox"/> 夕食まで参加する	<input type="checkbox"/> 松本駅からバスまたはタクシー	<input type="checkbox"/> 相部屋不可
	<input type="checkbox"/> 宿泊する			
合計	郵便番号、住所	電話	FAX / E-メール	
人	〒	携帯電話*		

* 松本駅で集合の方は連絡用に携帯電話の番号を記入してください。

・個人情報の取り扱いについて

ご記入いただきました個人情報は今回の事務処理のみに使用し、他には利用いたしません。

本会のプライバシーポリシーはWEB (<http://men-net.org/mukuroji/privacypolicy.html>)にてご確認ください。

☆総会を欠席される方は、下記の委任状に署名捺印の上、
3月29日(土)までに上記いずれかの方法で連絡をお願いします。

きりとり線

委任状

4月12日(土)の総会に出席できないため、すべての案件に関わる議決権を

 氏に委任します。

氏名 _____ 印

・ 当会への要望がございましたら記入願います。

・ 秋の勉強会についてのアンケート (記述及び○を付して下さい)
 どのような内容、講師を希望されますか?

開催方法はどちらを希望しますか?

①対面式

②オンライン