

◆江戸時代料理講座

主 題 人々が「食を楽しむ」ことに目覚めた江戸時代。「おかず番付」といわれる番付表を見てみると、「ほうれん草ひたし」や「きんぴらごぼう」といった今と変わらぬ数々の料理の名を見つけることができます。当時の文献で紹介されている料理を現代の食材や調理法で作ってみませんか？

慌ただしい日常のほんの数時間、江戸人の気分になり、料理を作り味わう楽しいひとときをご一緒しましょう。

※この講座の目的は江戸時代の料理の忠実な再現ではなく、料理作りを通して食材の扱い方や工夫を知ろうというものです。その旨ご承知おきください。

※食材入荷などの都合により、内容に一部変更が発生する場合があります。

※本講座ではえび、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、やまいもを使用予定です。

【持ち物】

エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭きタオル、髪の長い方は髪をまとめるもの、筆記用具、持ち帰り容器（タッパー、食品保存用袋など）、マスク

講座番号 ② - 1

時 間：午前11時～午後1時30分

場 所：築地社会教育会館

回 数：4回

受講料：800円

材料費：6,000円

保険料：160円

講 師 紹 介

北原 直子（きたはら なおこ）

調理師養成施設講師。専門は調理理論・食文化概論。病院での栄養指導や複数の食品メーカーにてメニュー及び商品開発に携わる。商品の企画や開発、書籍の監修なども行う。調理師、管理栄養士、国際菓膳師。

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	5/23 (土)	骨董飯（ごもくめし）、天ぷら、茄子なます
第2回	6/ 6 (土)	白飯、須弥山汁（しゅみせんじる）、鯉の叩き、卵ふわふわ *「煎り酒」を作ります
第3回	6/20 (土)	しそ飯、こんにゃく狸汁、定家煮、田楽
第4回	7/ 4 (土)	大豆飯、鳥のこくしょう、すずめ焼き、生麩の揚げ煮



「江戸時代料理講座」献立の参考にする資料



託児付

◆ヴァチカン発祥のガラス工芸 ～マイクロモザイク～

主 題 金太郎飴のように細工したガラスをピンセットで並べながら作る、緻密なガラスのアクセサリー「マイクロモザイク」。実はカトリックの総本山「ヴァチカン」が開発した技術という、不思議な歴史を持ちます。今回の講座では、マイクロモザイクの歴史と制作を楽しんでいただきます。

【持ち物】

制作は細かい作業になるため、必要な方は眼鏡をお持ちください。

講座番号 ②-2

時 間：午後 1 時 30 分～3 時 30 分

場 所：築地社会教育会館

回 数：3 回

受講料：600 円

材料費：5,000 円

保険料：80 円

講 師 紹 介

中野 とつと (なかの とつと)

一般社団法人日本マイクロモザイク協会理事、とんぼ玉とマイクロモザイク海津屋運営。とんぼ玉作家の夫なかの雅章と作品販売をしていたところ、一人の紳士の一言からマイクロモザイクの研究を始める。ローマの職人探しから始め、日本のとんぼ玉と融合させた作品作りを展開。協会を設立し、夫婦で作品作りや講座で魅力を伝える活動をしている。

回数	日程	講義内容
第1回	5/25 (月)	【講義】 アンティークから歴史を知ろう
第2回	6/ 8 (月)	【制作】 木枠「鳥」
第3回	6/22 (月)	【制作】 真鍮チャーム



「ヴァチカン発祥のガラス工芸～マイクロモザイク～」作品見本



託児付

(7/12を除く)

趣味の講座 ②-3

定員 16名

◆能を楽しむ

講座番号 ②-3

時間：午後2時～4時

※第4回は正午～午後5時予定

場所：築地社会教育会館

※第4回は観世能楽堂に現地集合・解散

回数：5回

受講料：1,000円

観劇料：6,500円

保険料：40円

主 題 能楽は室町時代から続く日本の伝統芸能です。本講座では、扇を使った独特な所作と舞による「仕舞」や実際に声を出して「謡」を体験していただきます。また、能楽の歴史や演目について学び、第4回では観世能楽堂にて舞台鑑賞を行い、より理解を深めます。難解と思える能ですが、幽玄な能の世界と一緒に親しみ、楽しみましょう。

7月12日の能の舞台では講師が「殺生石」という伝説由来の能を舞います。あわせて「土蜘蛛」「安達原」という伝説由来の能の解説と能の囃子の話もします。

【持ち物】

白足袋。スカートではなく、パンツスタイルでご参加ください。

講師紹介

中村 政裕(なかむら まさひろ)

観世流シテ方能楽師。故二世梅若万三郎、三世梅若万三郎及び父・中村裕に師事。公益財団法人梅若研能会所属、草薙学舎玉川保育園日本文化講師、日本大学能楽研究会講師。各地で能楽の普及に努める。

回数	日程	講義内容
第1回	6/18 (木)	能の解説と能『土蜘蛛』 謡稽古 仕舞稽古
第2回	6/25 (木)	能の解説と能『安達原』 謡稽古 仕舞稽古
第3回	7/ 2 (木)	能の解説と能『殺生石』 謡稽古 仕舞稽古
第4回	7/12 (日)	「中央区能に親しむ会」能楽舞台鑑賞
第5回	7/16 (木)	能舞台のアフタートークと総復習

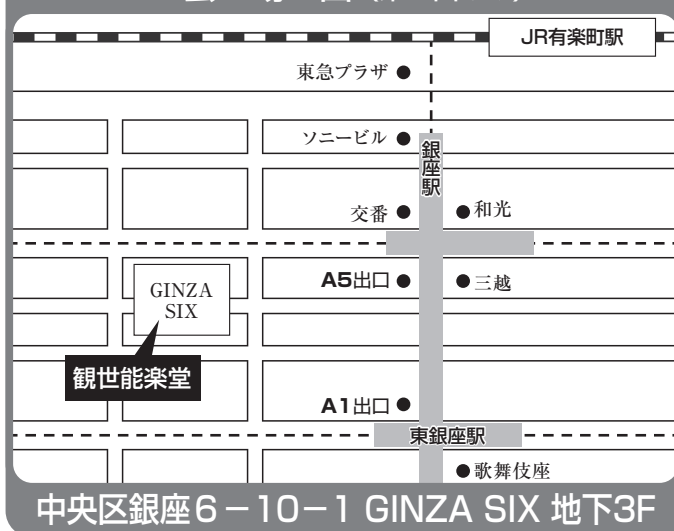


「能を楽しむ」
中村 政裕 講師



能の公演画像

会場図(第4回のみ)





◆スニーカーではじめるタップダンス

主 題 タップダンスは足でリズムを奏でる楽しいダンス！前半は主にスニーカーで基本となるステップを踊り、後半は実際にタップシューズを履いて足で音を鳴らすという日常では味わえない楽しさを体感しましょう。タップダンス最大の魅力は、年齢も性別も関係なく、誰でもいつでもはじめることができます。つま先とかかとを鳴らしたり、片足にのりながら音楽で踊るから、体幹、リズム感、バランス感覚もアップ！

【持ち物】 タオル、飲み物、スニーカー、タップシューズ

※第3・4回目はタップシューズのレンタルがご利用いただけますが、数に限りがございますので、ご了承ください。（1,500円予定・希望者のみ）

※全回スニーカーでのご参加も可能です。

回数	日程	講義内容
第1回	5/18 (月)	曲に合わせて基本のステップをスニーカーで踊ろう！①
第2回	6/ 1 (月)	曲に合わせて基本のステップをスニーカーで踊ろう！②
第3回	6/15 (月)	タップシューズで踊ってみよう！①
第4回	6/29 (月)	タップシューズで踊ってみよう！②

講座番号 ②-4

時 間：午後2時～3時30分

場 所：日本橋社会教育会館

回 数：4回

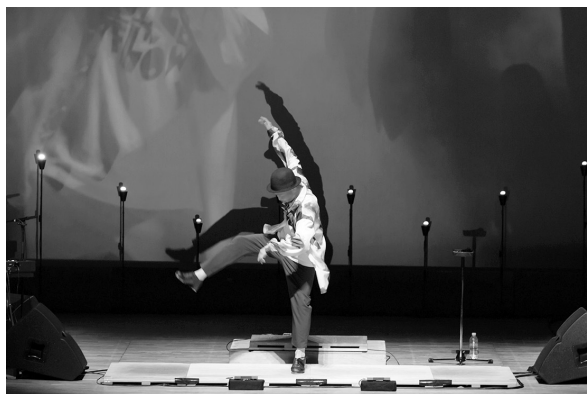
受講料：800円

保険料：160円

講師紹介

猪俣 昌也 (いのまた まさや)

タップダンサー。社会教育関係団体 中央区ステッパーズ・漫才協会タップダンス部 講師。2010年にタップダンスと出逢い数年後、企業を退職し本格的にタップダンサーとしての活動を開始する。2017年にニューオーリンズへ渡り現地のライブへの出演を果たす。神奈川県・東京都を中心にレッスンやライブ活動、イベント出演など幅広く活動している。神奈川県秦野市出身。



スニーカーではじめるタップダンス



スニーカーではじめるタップダンス



スニーカーではじめるタップダンス



託児付

趣味の講座

② - 5

定員 16名

◆はじめての透明水彩画～にじみ・ぼかしで楽しく描く～

主 題 水彩画はどなたにも馴染みがあり、始めやすい画材です。

本講座では、透明水彩独特のにじみやぼかし、色の重なりを学びながら、花（モチーフ）、風景（写真）を楽しく描きます。モチーフや写真をよく観察し今まで見えなかったものが見えてくることも楽しい体験です。また構図の取り方、奥行の出し方など講師のデモを見ながら、初めての方でも時間内に完成出来るよう指導いたします。

絵の具は基本的にこちらで用意した3色の混色で色を作りますが、透明水彩絵具をお持ちの方はご持参いただいても構いません。

【持ち物】 鉛筆 HB くらい、消しゴム、ポケットティッシュ

※水彩紙、絵具、パレット、筆洗、画板は全員の方に用意いたします。

※筆をすでにお持ちの方はご持参ください。

※パレットはご用意しますがご自身のパレットをご持参いただいても構いません。

※筆は希望者のみ事前のお申し出により購入いただけます。

初回に実費をお支払いください。（おおよそ 1,000 円程度）

講座番号 ② - 5

時 間：午後 1 時 30 分～4 時

場 所：日本橋社会教育会館

回 数：2 回

受講料：400 円

材料費：1,500 円

講 師 紹 介

市川 悦子（いちかわ えつこ）

桑沢デザイン研究所卒業。アパレル会社にてファッションデザイナーとして約 17 年間勤務。2014 年より水彩画を開始し、水彩画家・青木美和氏に師事。

水彩特有の「にじみ」や「ぼかし」を駆使し、光と影のコントラストを大切にしながら、町並みや季節の風景、花、果物などを描き続けている。受賞歴多数、グループ展・ギャラリー展など多数参加。

回数	日程	講 義 内 容
第 1 回	5/21 (木)	お花を描きます ぼかし、にじみを使った雰囲気の作り方を学びます (透明水彩では人気のモチーフ、季節のお花の予定)
第 2 回	6/ 4 (木)	風景(写真)を描きます 構図、奥行き、出し方、背景の省略の仕方を学びます

趣味の講座

② - 6

定員 20名

◆相手に届くコミュニケーション術～劇団四季出身俳優に学ぶ～

主 題 はっきり堂々と話したい方、積極的にコミュニケーションを図りたい方へ。

相手を尊重する気持ちを重視することで、話し方が劇的に変わり、人前で話すことに自信が持てるようになります。この講座では、異なる価値観を受け入れ、かつ自分の思いを相手に伝えるためのヒントをお届けしていきます。

まずは簡単なストレッチで体の力を抜き、正しい姿勢で発声練習を繰り返しながら、はっきりと丁寧に話すことを目指しましょう。

様々なフィールドで多くの人の前に立って来た劇団四季出身俳優が、豊富な経験を基にレクチャーさせていただきます。

【持ち物】 筆記用具

講座番号 ② - 6

時 間：午後 6 時 45 分～8 時 15 分

場 所：日本橋社会教育会館

回 数：4 回

受講料：800 円

講 師 紹 介

鈴木 淳（すずき じゅん）

俳優・MC 講師。神奈川県川崎市出身。学習院大学在学中に劇団四季に合格。退団後は、東京ディズニーシーのアクターとしてショー出演。趣味の文学歴史散歩が高じて、中央区観光検定と丸の内検定(2級)を取得。観光バスや街歩きガイドを務めたこともある。生涯「多様化の表現者」を目指す。

回数	日程	講 義 内 容
第 1 回	6/10 (水)	美声は美背から～正しい姿勢を意識しよう～
第 2 回	6/17 (水)	美しい日本語を話そう!～劇団四季流発声練習～
第 3 回	6/24 (水)	コミュニケーション力をアップするには?
第 4 回	7/ 1 (水)	ビフォーアフターの結果はどうか?

◆夏のイタリア料理入門講座

主 題 夏ならではの食材を使い、季節を感じるイタリア料理を楽しむ実践講座です。素材の味を活かす下ごしらえや、家庭でも再現しやすい調理のコツを講師が丁寧に解説します。食卓が豊かになる夏の一品を一緒に作ってみませんか。

※料理はその場で試食し、食べきれなかった分はお持ち帰りいただきます。また、シェフのデモンストレーションによる試食があります。
※本講座では卵、小麦粉、えび、ナッツ類、メロンを使用予定です。

【持ち物】 エプロン、三角巾（バンダナ）、マスク、手拭き用タオル、筆記用具、お持ち帰り用容器、お持ち帰り用バッグ

講座番号 ②ー7

時 間：午前11時～午後2時

場 所：日本橋社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,000円

材料費：7,500円

保険料：200円

講 師 紹 介

有馬 邦明（ありま くにあき）

イタリア料理店「パッソ ア パッソ」シェフ。都内レストラン、イタリア修行の後、2002年門前仲町に「パッソア パッソ」開店（現在移転準備中）。素材の持ち味を生かし、日本におけるイタリア料理を追及。ジビエ料理に定評があり、『山のお肉のフルコース』で現場の様子を紹介している。TV番組「食彩の王国」他出演多数。朝日新聞連載「ごはんラボ」監修。旬の食材を求めて全国の生産者を訪ね歩くことをライフワークにしている。

回数	日程	講 義 内 容
第1回	6/24 (水)	トウモロコシのクスクス・鶏のローマ風トマト煮込み・メロンのコンポート
第2回	7/ 1 (水)	冷たいタコのフェデリーニ・茄子とパルミジャーノのオープン焼き・レモンのパンナコッタ
第3回	7/ 8 (水)	ベッカフィーコ・リングイーネ ペスカトーレ・ブディーノ
第4回	7/22 (水)	パプリカのPASSART・生サルシッチャとブロッコリーのフジローニ・セミフレッド
第5回	7/29 (水)	トンナート ピエモンテ風・パンツァネッラ・リコッタのクレープ 包み



透明水彩画①



透明水彩画②



「相手に届くコミュニケーション術」
鈴木 淳 講師



「イタリア料理」
有馬 邦明 講師



託児付

(6/10を除く)

趣味の講座 ②-8

定員 20名

◆カメラと写真で“つなぐ”歴史

講座番号 ②-8

時間：午後2時～4時

場所：月島社会教育会館

※第3回は日本カメラ博物館に
現地集合・現地解散

回数：3回

受講料：600円

入館料：200円

保険料：40円

主 題 カメラや写真の変遷を学び、中央区の街並みが映った古写真を通じて街の歴史を後世につなぐことについて考える講座です。

1回目の講義では、カメラや写真技術の変遷について学びます。2回目の講義では、明治から昭和期にかけての中央区の古写真を鑑賞し、現代の風景と比較しながら、建物や交通、生活様式の変化を読み解きます。3回目の講義では、日本カメラ博物館に赴き、100年前の技術による撮影ワークショップを通じて、カメラや写真の仕組みを実践的に学びます。現像した写真はお持ち帰りいただけます。

【持ち物】 筆記用具、水分補給用の飲み物、(第3回目のみ) 汚れても良い服装、ハンカチ、マスク (任意)

回数	日程	講義内容
第1回	5/13 (水)	カメラと写真の歴史を体系的に学ぶ
第2回	5/27 (水)	中央区の古写真鑑賞を通じて街並みの変遷を辿る
第3回	6/10 (水)	日本カメラ博物館展示見学と撮影・暗室ワークショップ

講師紹介

山本 一夫 (やまもと かずお)

日本カメラ博物館学芸員。1970年神奈川生まれ。1998年東京工芸大学写真学科卒業、同年財団法人日本写真機光学機器検査協会(現日本カメラ財団)入社。データベース構築、博物館の運営・企画に従事。NHK大河ドラマや映画、小説等の時代考証なども行う。同館運営委員、歴史的カメラ審査委員。

趣味の講座 ②-9

定員 20名

◆凛とするピラティス

講座番号 ②-9

時間：午後6時30分～8時

場所：月島社会教育会館

回数：5回

受講料：1,000円

保険料：200円

主 題 骨格の中心となる背骨へ重点的にアプローチし、背骨の柔軟性を高め、しなやかな動きと凛とした姿勢づくりを目指します。

カラダの軸の歪みを整え、姿勢をキープするインナーマッスルを適切に使うことによって、首・肩・腰を軽やかに保ち、生活の質を高めます。また、猫背などの丸まりを解消することによって、内臓の圧迫を防ぎ、リラックスできる体勢を探ります。

隔週で開講するため、無理なくゆったりとしたペースで、着実に運動習慣を身に着けることができるプログラムです。

【持ち物】 動きやすい服装・水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル
※外履を脱ぎ、ヨガマットの上で運動を行います。

回数	日程	講義内容
第1回	5/22 (金)	呼吸と共にしなやかな背骨をつくり、自律神経を整える
第2回	6/ 5 (金)	肩のトラブル徹底改善プログラム
第3回	6/19 (金)	足元から全身を整え、凛とした姿勢の土台づくり
第4回	7/ 3 (金)	カラダをしっかり支える体幹トレーニング
第5回	7/17 (金)	お疲れリセット ピラティスでリフレッシュして快適な休息を

講師紹介

小島 理加 (こじま りか)

ピラティスインストラクター。BASIピラティスマット、コンプリヘンシブ認定資格、シニアピラティス等資格保有。都内のスタジオ「Yoga & Pilates STUDIO kuu」や「品川区立総合体育館」等でピラティスの講師を務める。カラダのバランスを整え、心身共にリフレッシュして生まれ変わったような感覚をもたらすピラティスに魅了され、日々レッスンを実施。

◆現役オペラ歌手と歌おう！

主 題 開放的で声も良く通るアートはるみのギャラリーで、地域の皆さんで楽しく気持ちよく歌いませんか。社会人コーラスの指導経験も豊富な現役オペラ歌手が指導します。

全回、ピアノの生演奏に合わせて皆でコーラスを楽しみます。イタリア歌曲、郷愁を感じる日本の唱歌、親しみやすいポピュラーソング、3曲を練習し、最終回にはミニ発表会をおこないます。基礎から発声、歌い方のコツ、ハーモニーの作り方など実践技術面はもちろん、音楽理論や歌曲の歴史も学びます。

練習を重ねて、アンサンブルの感覚を磨き、ハモりのアハ体験を味わいましょう！

【持ち物】

水分補給用の飲み物、筆記用具

回数	日程	講義内容
第1回	5/26 (火)	基本の発声法を知り、ハモる面白さを体感。
第2回	6/ 9 (火)	楽曲の歴史や、歌詞の意味を感じながら歌う。
第3回	6/23 (火)	声や強弱などを合わせ、ハーモニーを響かせる。
第4回	7/ 7 (火)	ミニ発表会へ向けてのリハーサル
第5回	7/21 (火)	ミニ発表会

講座番号 ② - 10

時 間：午前10時～11時30分

場 所：アートはるみ

回 数：5回

受講料：1,000円

材料費：100円

講 師 紹 介

荒木 俊雅 (あらかし としまさ)

オペラ歌手。二期会会員、合唱団指揮者。国立音楽大学声楽専修卒業、二期会オペラ研修所第55期本科修了。プッチーニ《ラ・ボエーム》ロドルフォ、ヴェルディ《椿姫》アルフレード、《魔笛》タミーノなど主要オペラに出演。バッハ《マタイ受難曲》福音史家ほか宗教曲ソリストも務める。近年は演劇・朗読劇にも活動を広げる。初心者にも寄り添い、声を合わせて歌う楽しさを大切に指導。



「カメラと写真で“つなぐ”歴史」
山本 一夫 講師



「凛とするピラティス」
小島 理加 講師



「現役オペラ歌手と歌おう！」
荒木 俊雅 講師