

◆ざくざく編んで楽しいズパゲッティ



主 題 Tシャツやカットソーなど、アパレルからの廃棄素材をアップサイクルすることで作られた編糸ズパゲッティを使用してかぎ針編みをします。

太い糸を太いかぎ針で編むので初心者の方でもすぐに覚えることができます。

5回で小物とバッグを作ります。

【持ち物】 筆記用具 はさみ(布用)

講座番号 ②-1

時 間：午前11時～午後1時

場 所：築地社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,000円

材料費：6,000円

講 師 紹 介

小田 晶子 (おだ あきこ)

一般財団法人生涯学習開発財団認定 (GLLC) かぎ針編み本部専任講師。日本公益財団法人日本手芸普及協会会員。編み物教室「Hanayuri Crochet Salon」主宰。ZpagettiやRibbonxなどのレッスンを人気を博している。NHK学園市川校講師。著書に『ズパゲッティで編むお揃いのバッグ&小物』(ひとみ出版)。作品制作・監修『辻希美のズパゲッティで作るバッグ&小物』(ひとみ出版)。

回数	日程	講 義 内 容
第1回	9/25(火)	編み方の基本
第2回	10/ 8(月)	ズパゲッティで作るポーチ
第3回	10/22(月)	マルシェバッグの作成
第4回	11/ 6(火)	
第5回	11/20(火)	

◆型紙から作る美しい紅型染め



主 題 紅型染めは沖縄を代表する染色技法のひとつです。紅型の「紅」は色の総称、「型」はさまざまな模様という意味です。その鮮やかな色使いや独特の文様で長い間人々に愛されてきました。この講座では、紅型染めを型紙から作成して、布を自分で染めるところまで行います。同じ模様でも型を彫る人によって雰囲気は変わってきます。選ぶ色も人それぞれです。それはきっと、どこにもない自分だけのオリジナルの模様を染めるともいえます。型紙を一枚作成すれば、ご自身で別のもの、違う色で染めることもできます。

【持ち物】 エプロン、色鉛筆、筆記用具、筆を洗う容器、汚れてもよい筆を拭く布、新聞紙1~2日分

講座番号 ②-2

時 間：午後1時30分～4時

場 所：築地社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,000円

材料費：5,000円

保険料：200円

講 師 紹 介

高橋 淑恵 (たかはし すみえ)

京都造形芸術大学非常勤講師、文化服装学院非常勤講師、染織作家、Studio del Sol代表。2001年京都親彩染色研究展にて京都市長賞、2006年日本手工芸美術展にて日本手工芸文化協会委員長賞、2007年ネオ・ジャポニズム特別展(オーストリア/ウィーン)にてパレパルフィー賞など受賞。

回数	日程	講 義 内 容
第1回	11/ 8(木)	型彫り
第2回	11/15(木)	型彫り紗張り 紅型染めとは?
第3回	11/22(木)	糊置き 地入れ(染料がにじまないようにする)
第4回	11/29(木)	染色
第5回	12/ 6(木)	染色 蒸し 水元(水洗い)



◆ソスペーゾトラスパレンテ

～イタリア発ペーパーナプキンで立体的にデコレーション～

主 題 イタリア生まれ new クラフト技術！ペーパーナプキンや布を立体的に形成する新しいハンドメイド技法です。熱形成フィルムにペーパーナプキンや布を貼り、絵柄にカットして、熱を加えながら立体に加工デザインしていきます。様々なハンドメイドクラフトとのコラボが可能で、アクセサリー作りにも適しています。まだまだ習える所が少ない技術を是非この機会に。ハンドメイド初心者や男性も歓迎です。

【持ち物】 クラフトハサミ（あまり大きくなく小回りの利く物）、平筆 1本（8号位）、ボールペン

講座番号 ②-3

時 間：午前10時～正午
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：120円

講 師 紹 介

杉山 亜貴子（すぎやま あきこ）

ブーケ・結婚式装花専門のフラワーデザイナー。また、色彩学やハンドメイドクリエイターとして多岐に渡るクラフト技術の指導や色彩心理診断士としての顔も持つ。ブーケ専門店&レッスン【一花千】主宰。受賞歴多数。

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	11/12(月)	ティッシュケース（プリントフィルム）
第2回	11/19(月)	リバティ生地のコサージュ（布）
第3回	11/26(月)	キャンドルデコ（ペーパーナプキン）



②-1 ざくざく編んで楽しいズバゲッティ



②-3 ソスペーゾトラスパレンテ
～イタリア発ペーパーナプキンで立体的にデコレーション～



②-2 型紙から作る美しい紅型染め





◆一越(ひとこし)ちりめんで作るプチブーケ ~伝統・つまみ細工を体験~

講座番号 ②-4

時間：午後2時～4時30分
 場所：日本橋社会教育会館
 回数：5回
 受講料：1,000円
 材料費：5,400円
 保険料：200円

主 題 江戸時代から伝わる技法、つまみ細工。正方形に切った布をつまんで折りたたんだものをボンドで組み合わせ、作品を作ります。この講座では、しぼが細かく高級感のある一越ちりめんを使用し、秋の花束(プチブーケ)をモチーフにしたコサージュ作りに挑戦します。晴れ着にはもちろん、普段着のアクセサリとして、またプレゼントとしてもいかがですか。

【持ち物】 布の切れる小型のハサミ、ウェットティッシュ、筆記用具
 ※お持ちの方は、カッターマット(A5版程度)、千枚通し、丸ヤットコ、ニッパーをご持参ください。

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	9/23(日)	ボンド製法つまみ細工の概要説明 【丸つまみ】5弁(撫子)2輪の製作	浅原 大雅
第2回	10/7(日)	【丸つまみ】8弁(小菊)2輪の製作	
第3回	10/14(日)	【丸つまみ】5弁(一重桔梗)1輪と 【丸つまみ】5弁(二重桔梗)1輪の製作	
第4回	10/28(日)	【剣つまみ】3弁(三つ葉)2本の製作	
第5回	11/4(日)	仕上げ パール飾り(3玉)を加えてコサージュに仕立てる	

講師紹介

浅原 大雅 (あさはら たいが)

工房大雅堂主宰、(社)日本伝統工芸つまみ細工協会特任講師。2010年よりつまみ細工を始め、オリジナルボンド製法を創作確立。2016年に自らの工房・工芸教室開講、よみうりカルチャーや(株)カルチャーの数店舗でも講師を務める。



趣味の講座 ②-5 定員 30名

◆地図読みワークショップ ～東海道ウォークマップを作ろう～

主題 「東海道歩き」について学ぶ講座です。「街道（地形）を歩く」ための、ウォークマップ作りをします。東海道は、江戸幕府が定めた五街道の1つで、日本橋を起点とした日本の最も代表的な街道です。江戸～京までの53次（約500km）、江戸～大坂（現在の大坂）までの57次（約550km）の長距離行程ですが、そこから特徴的な街道地形の区間をピックアップして、1万分の1地形図に旧道を描き込みます。この実習によって、実際に歩くための準備になるばかりでなく、東海道を知り、街道歩きの楽しみをより深めることができます。

【持ち物】 黒鉛筆（2B）、消しゴム、蛍光ペン3色（ピンク、黄、青）

回数	日程	講義内容
第1回	9/25(火)	地図とは何か。旧街道とは。「道のカーブ」～南湖（茅ヶ崎）と吉原（富士市）の二つの左富士～
第2回	10/ 9(火)	「尾根と沢」「ゴルジュ」～保土ヶ谷宿、藤沢宿、野洲川（滋賀県）～
第3回	10/23(火)	「地形と歴史」「カーブ・ゴルジュ・縄手（直線）」～藤枝（静岡県）青木交差点、桶狭間と「あゆちがた」～
第4回	10/30(火)	「地図の読み方」～枳形（曲尺手）、街道宿場、城下町・宿場町、追分～

講座番号 ②-5

時間：午後7時～9時
場所：日本橋社会教育会館
回数：4回
受講料：800円

講師紹介

大森 誠（おおもり まこと）

株式会社風人社代表取締役。1950年京都市生まれ。百科事典および教科書会社編集部勤務の後、1989年、株式会社風人社を創立。『ホントに歩く東海道』（風人社）全17集を完結。現在、中山道ほか、街道地形図の出版に取り組んでいる。趣味は、クライミング。

趣味の講座 ②-6 定員 20名

◆一芸入魂！ボイスパーカッション講座

主題 自分の口だけで打楽器やリズムマシンのようなビートを奏でてしまうボイスパーカッション。その起源はアカペラに遡ります。ヒューマンビートボックスとも呼ばれ、イベントやライブパフォーマンスなどでも大人気です。近年ではインターネット動画サイトなどの影響で子どもたちにも広がりを見せ、挑戦する方が幅広い年齢層で増えています。ボイスパーカッションは楽器を使わないため、誰でも手軽に始めることができ、場所を問わずに練習ができます。楽器は苦手という方も是非この機会に「一芸」を習得してみませんか。

【持ち物】 筆記用具

回数	日程	講義内容
第1回	11/14(水)	ドラム音を出してみよう
第2回	11/28(水)	ビートを刻んでみよう
第3回	12/ 5(水)	いろいろな曲に合わせてみよう
第4回	12/19(水)	総まとめ

講座番号 ②-6

時間：午後7時～8時30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

山本 一成 / Zu-nA
(やまもと かずなり / ズーナ)

ヒューマンビートボックスの伝道師。早稲田大学卒業。2014年ヒューマンビートボックスの日本大会で3位入賞。現在は日本で唯一のヒューマンビートボックス専門教室「ビートボックスラボ」の代表講師として活動中。主な指導歴：滝沢カレン（モデル）、横澤夏子、エハラマサヒロ（お笑い芸人）など。



◆初心者のための競技かるた

主 題 競技かるたは、百人一首を使って行う、子どもからお年寄りまで幅広い層が楽しめる競技スポーツです。百人一首の和歌を覚えることや、札の位置を記憶すること、詠まれる歌を聞いて札を取る瞬発力などは身体の活性化につながり、集中力、暗記力などが鍛えられます。

本格的な競技かるたの試合が楽しめるように、札の覚え方や取り方などを、順を追ってお教えします。初めての方もお気軽にご参加ください。

【持ち物】 動きやすい服装、筆記用具、飲み物
※和室で実施する予定です。

講座番号 ②-7

時 間：午前9時15分～11時45分

場 所：月島社会教育会館

回 数：4回

受講料：800円

保険料：160円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	10/ 9(火)	ルール説明、札の覚え方・決まり字などを学ぶ グループでかるたの練習	金山 真樹子
第2回	10/16(火)	札の並べ方を学ぶ 試合形式でかるたの練習	
第3回	10/23(火)	構え方、取り方を学ぶ 試合形式でかるたの練習	
第4回	10/30(火)	競技かるたの試合の実践	

講 師 紹 介

金山 真樹子 (かなやま まきこ)

一般社団法人全日本かるた協会所属 城東かるた会会長、一般社団法人全日本かるた協会特別審判委員八段、全日本かるた協会主催クイーン戦第20期クイーン(1976年)、全日本選手権連覇(1988・89年)、国民文化祭東京都優勝チーム選手兼監督(2017年)。





◆五感で味わう味覚講座

主 題 味覚教育とは、五感を使って食べものと向き合うことを入り口に、「自分で感じて考える力」、「感じて判断する力」、「感じたことを表現して人と分かち合う力」を育てます。実習と座学から学んでいきます。料理教室ではありません。毎回テーマにそって食べものと向き合いながら、自分の五感をときずまし、他の人の五感も尊重し、食を楽しむ世界を広げましょう。

【持ち物】 色鉛筆（もしくはクレヨン）、エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具

講座番号 ②-8

時 間：午後3時～5時
場 所：月島社会教育会館
回 数：5回
受講料：1,000円
材料費：2,500円
保険料：200円

講 師 紹 介

田 尻 泉（たじり いずみ）

IDGE（子どものための味覚教育研究会）代表兼チーフコーディネーター。食文化交流、食と健康の啓発に長年携わる。2005年より味覚教育の祖ピユイゼ氏をサポートし日本における味覚教育の普及に努め、2012年同氏と共にIDGEを設立。フランス農事功労賞シュヴァリエ受勲。

露久保 美夏（つゆくぼ みか）

東洋大学食環境科学部助教、千葉大学、お茶の水女子大学、淑徳大学非常勤講師。博士（学術）、調理学専門。調理科学の専門家としてテレビ番組の出演や監修などを多数行う。（一社）和食文化国民会議が実施する出前講座の講師も務める。

回数	日程	講義内容
第1回	10/15(月)	五感を使う味覚教育とは？ 五感を意識して使い、感じたことを表現してみる
第2回	11/19(月)	五感を使って食べものと向き合う 五感をフル活用して食べものを観察する
第3回	12/17(月)	味覚を阻害するもの 五感を感わす外的要因について体験しながら考える
第4回	1/21(月)	五感で感じる日本の風土と食文化 食材を観察しつつ日本の食文化や風土について考える
第5回	2/18(月)	五感を使って調理しよう 食材と向き合い、自分好みの一品に仕上げる

◆ポピュラーハーモニー

主 題 ポピュラー曲を課題曲に、旋律やハーモニーをみなさんで楽しく歌います。

ハモるのは難しそうに思われますが、繰り返し歌う内にハーモニーやリズムが楽しく体感できます。腹式呼吸を意識しながらすすめていくため、負担のない歌い方を習得できます。また、腹式呼吸を習得することで肺活量の向上や脳へのよい刺激にもつながります。譜面に慣れていない初心者でも大丈夫。知らない人同士が一緒に歌うことで一体感が生まれるので、新しい仲間づくりにも最適です。

【持ち物】 筆記用具、飲み物

講座番号 ②-9

時 間：午後1時30分～3時
場 所：アートはるみ
回 数：6回
受講料：1,200円

講 師 紹 介

AMAZONS（アマゾンズ）

大滝裕子・斉藤久美・吉川智子の3名からなるコーラスユニット。1985年に結成し、久保田利伸、松任谷由美、玉置浩二、米米クラブなどのバックコーラスとして活躍。近年ではボーカル講師としても活躍中。J-POPを代表するミュージシャンをサポートし、数々の名ステージを作りあげてきた、日本を代表する女性コーラスグループ。

回数	日程	講義内容
第1回	9/26(水)	課題曲に沿って、腹式呼吸を使って歌を歌います。 各パートに分かれて、ハーモニーやリズムを体感していただきます。
第2回	10/ 3(水)	
第3回	10/10(水)	
第4回	10/17(水)	
第5回	10/24(水)	
第6回	11/ 7(水)	