

◆見つけよう！自分に合った健康法 ～骨・筋肉のこと～

主 題 良いとはわかっている健康法でも、実際に続けるのは難しいもの。細胞レベルから骨や筋肉について学び、ご自身のからだを知ること、ひとりひとりにあった健康法をご自身で見つけてみませんか。いつまでも健康を維持し、自分の意思と判断で長い人生を歩んでいくためのノウハウを見つけ出すことを目的とした講座です。

【第2回、第3回について】

・動きやすい服装・靴でお越しください。

【第4回について】

・肘、膝まで肌を出せるような服装でお越しください。

※更衣室はありません。

【第5回について】

・講座の中でグループワークを行う予定です。

講座番号 ③－１

時 間：午後6時～7時30分

場 所：聖路加国際大学

大村進・美枝子記念聖路加
臨床学術センター

回 数：5回

受講料：1,500 円

回数	日程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	9/16（水）	細胞から骨と筋肉を知ろう	帆刈 真由美
第2回	9/30（水）	体力を測ろう	前田 洋平
第3回	10/14（水）	体を動かしてみよう	
第4回	10/28（水）	体を整えよう	高山 美歩
第5回	11/11（水）	自分に合った健康法を考えよう	射場 典子

講 師 紹 介

帆刈 真由美（ほかり まゆみ）

聖路加国際大学大学院看護学研究科ニューロサイエンス看護学助教。看護師、保健師。千葉大学医学部附属病院看護師、新潟大学医歯学総合病院看護師、新潟青陵大学看護学部看護学科助教を経て、2026年より現職。現在、聖路加国際大学看護学部の形態機能学の授業に携わりつつ、地域で暮らす脳卒中サバイバーの Well-being に関する研究を行っている。

前田 洋平（まえだ ようへい）

聖路加国際病院リハビリテーション科 理学療法士。2001年広島大学医学部保健学科卒業後、2008年より聖路加国際病院勤務。主に脳血管疾患や運動器疾患、糖尿病患者への運動指導、中央区内での訪問リハビリテーションなどを担当。また、2021年から5年間、地域包括ケア病院で在宅復帰に向けたリハビリテーションに従事。現在は、心疾患や呼吸器疾患のリハビリにあたっている。

高山 美歩（たかやま みほ）

東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科 准教授。医学博士。看護師・保健師として都立松沢病院・諏訪中央病院・都内クリニック勤務、はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師（あはき師）として治療院勤務、介護予防サービス経営、日本鍼灸治療専門学校あはき教員を経て、2009年より大学勤務。鍼灸の効果やプラセボ効果に関する研究を行う傍ら、東京有明医療大学附属鍼灸センターで鍼灸治療にあたっている。

射場 典子（いば のりこ）

聖路加国際大学大学院看護学研究科 PCC 開発・地域連携室 / 看護情報学 准教授。地域で暮らす人々が主体的に自分の健康を創り守り、自分らしくいきいきと暮らせるよう、ピープル・センタード・ケア（市民が主体となるケア）の教育や実践、大学と中央区の地域連携の推進を行っている。聖路加健康ナビスポット「るかなび」の非常勤看護師を経て2022年より現職。中央区民。

会 場 図



中央区築地3-6-2

◆朝日新聞記者が混迷の時代を読み解く

主 題 いま世の中は不透明感が増し、先行きが見通せなくなっています。ウクライナや中東で紛争が続くなか、円安・株高に引きずられるように物価高が進み、私たちの暮らしを直撃しています。国内では巨大与党を率いる高市政権によって、日本の安全保障や憲法が岐路を迎えています。今回の連続講座では、政治や経済、国際社会、ジェンダーの各分野から、天声人語筆者を含む5人の論説委員が登壇します。混迷の時代を読み解き、少しでも生きやすい世の中になるヒントをみつければ幸いです。

講座番号 ③ー2

時 間：午後4時30分～6時

場 所：朝日新聞東京本社
2階読者ホール

回 数：5回

受講料：1,500円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	9/17 (木)	日本の政治の現状とこれから	星野 典久
第2回	9/24 (木)	アメリカ中間選挙を見通す	沢村 亙
第3回	10/ 8 (木)	くらしと税	伊藤 裕香子
第4回	10/15 (木)	表現の自由を考える メディア・デモ・ジェンダー	高重 治香
第5回	10/22 (木)	天声人語から見る社会	石田 博士

講 師 紹 介

星野 典久 (ほしの のりひさ)

朝日新聞社論説委員(政治担当)。2005年に入社。津総局、名古屋報道センター、政治部、特別報道部、政治部などを経て論説委員。首相官邸取材キャップ時代に安倍晋三、菅義偉、岸田文雄の3首相を取材。その後、名古屋報道センターと政治部でデスクを務めた。東京大学大学院法学政治学研究科の元客員教授。共著に「解剖 加計学園問題」(岩波書店)、「権力の『背信』『森友・加計学園問題』スクープの現場」(朝日新聞出版)、「検証『イスラム国』人質事件」(岩波書店)。

沢村 亙 (さわむら わたる)

朝日新聞社論説委員(国際担当)。コラム「日曜に想う」執筆者。1986年に入社。ニューヨーク、ロンドン、パリで特派員として勤務後、2008年から国際報道エディター、2011年からヨーロッパ総局長を歴任。2017～21年、アメリカ総局長(ワシントン)としてトランプ政権、アメリカ大統領選を取材。2022年10月～25年3月まで論説主幹代理を務めた。

伊藤 裕香子 (いとう ゆかこ)

朝日新聞社論説副主幹(経済・社会保障・多様性担当)。1995年に入社。静岡支局、盛岡支局、経済部、オピニオン編集部、論説委員(経済担当)、編集委員、経済部長などを歴任。2025年4月から現職。税財政分野や流通業界などを取材してきた。著書に「消費税日記 検証増税786日の攻防」(プレジデント社)、「税と公助 置き去りの将来世代」(朝日新書)。

高重 治香 (たかしげ はるか)

朝日新聞社論説委員(文化担当)。2004年に入社。大分、群馬で勤務後、東京本社へ。文化部、経済部、オピニオン編集部などで記事を書いてきた。ジェンダー問題に関心がある。2024年4月から現職。テレビ局、芸能界、書店、世界遺産、偽・誤情報……など、文化や表現に関わる社説を書いている。子育て中で、教育・保育にも関心がある。元中央区民。

石田 博士 (いしだ ひろし)

朝日新聞社論説委員(天声人語担当)。1994年に入社。横浜支局、社会部を経て、サンパウロ支局長、ローマ支局長などを歴任。国際報道部と社会部の次長を経て、コンテンツ編成本部長代理としてデジタル版の発信にかかわる。2026年4月から現職。

会 場 図



中央区築地5-3-2

連携講座 ③－3 【日本橋小津和紙】

定員 15 名

◆小津の“あきない”と女性たち
～ 19 世紀は女性の時代？～

主 題 今年で創業 373 年を迎える小津和紙は、承応二年（1653 年）の創業以来、日本橋の現在と同じ場所で商いを続けてきました。本講座では、小津の歴史を支えた一人の女性——七代目小津清左衛門長保の妻・慈源さんに焦点を当てます。慈源さんは、伊勢国安濃郡安濃津（現在の三重県津市）の医師の家に生まれ育ちました。42 歳で没した夫・長保に代わり家業を支え、わずか 2 歳で家督を継いだ八代目長年の後見人を務めます。しかし長年は 7 歳で早世。その後、九代目長澄が家督を継ぐまでの 9 年間、慈源さんは女当主として小津の経営を守り続けました。その存在は、小津の歴史において極めて大きな意味を持っています。

第 1 回の講座では、江戸文化研究家の先生をお招きし、小津に伝わる貴重な史料をもとに、慈源さんの生きざまを分かりやすく、興味深くご紹介いただきます。また第 2 回目は江戸時代と変わらぬ「流し漉き」と呼ばれる製紙技法で紙漉き体験を行います。

講座番号 ③－3

時 間：午後 2 時～4 時

場 所：日本橋小津和紙

回 数：2 回

受講料：600 円

教材費：1,000 円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第 1 回	9/18 (金)	小津の“あきない”と女性たち / 小津史料館見学	菅野 俊輔
第 2 回	10/ 2 (金)	紙漉き体験と小津和紙照覧他、館内案内	田中 奈緒

講 師 紹 介

菅野 俊輔（かんの しゅんすけ）

1972 年早稲田大学政経学部卒業。古文書講座講師・江戸文化研究家として、小津文化教室をはじめ、早稲田大学エクステンションセンター、朝日カルチャーセンター、毎日文化センター、読売・日本テレビ文化センターなどで講師を務めながら、講演・著述・テレビ出演など幅広く活動中。主な著書に『江戸・戦国の古文書くずし字入門』（芙蓉社新書）、『江戸の長者番付』（青春新書）、『なぞり書きで覚える江戸のくずし字入門』（芙蓉社）、監修・TJMOOK「もっと知りたい！江戸の暮らしと商い」（宝島社）など多数。

田中 奈緒（たなか なお）

美濃手すき和紙基礎スクール終了後、渡独。帰国後、細川紙たかの工房に所属。駿河柚野和紙、阿波和紙、小原和紙にて研修。2015 年（株）小津商店入社。小津和紙手漉き和紙体験工房担当。



紙漉き体験の様子

会 場 図



◆人と食とが出会う場所～築地場外市場

主 題 築地場外市場は、昭和のはじめよりプロの買い出し人で賑わう「食の台所」として親しまれてきました。中央卸売市場が豊洲へ移転した現在でも、鮮魚・青果・精肉・調理道具、さらには飲食店などおよそ400の店が営業をしています。最近では、中央区にお住まいの方を中心に、日々の買い物の場として利用されるようになり、幅広いニーズに対応できる市場として賑わっています。

築地場外市場の店舗が加入しているNPO 築地食のまちづくり協議会では、築地から食の情報を発信することを目的に、2016年5月より「築地セミナー」と題し、さまざまな学びを一般の方向けに開催しています。

この講座では、身近な食材をテーマに3回にわたってご紹介致します。専門家ならではの知識と、日常でも使える食材の扱い方のコツを、わかりやすくご紹介いたします。

企画・協力：NPO 築地食のまちづくり協議会

※食品アレルギーのある方は、受講決定時にお知らせください。

【持ち物】第3回目のみ、鯉節削り器をお持ちの方は刃を調整いたしますので、ご持参ください。

講座番号 ③ー4

時 間：午前10時～正午

場 所：食まちスタジオ

回 数：3回

受講料：900円

材料費：3,000円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	9/30 (水)	築地場外市場と水産仲卸～魚の扱い方と簡単レシピ～	門井 直也
第2回	10/21 (水)	豆のおはなしと小豆を味わう	石川 秀樹
第3回	11/18 (水)	料理に合う鯉節の選び方と鯉節の歴史	秋山 久美子

講 師 紹 介

門井 直也 (かどい なおや)

築地魚河岸 京富(つきじうおがし きょうとみ)五代目社長。京富は日本橋時代から続く魚の仲卸。お客様目線での品揃えと目利き力が評判。五代目は和食の料理人の経験もあり、魚の捌き方や保存方法などが学べる講座「はじめての魚のさばき方」は、初心者でもわかりやすいと人気。2017年に築地場外市場にオープンした「築地魚河岸」の事業部長も務めている。

石川 秀樹 (いしかわ ひでき)

三栄商会(さんえいしょうかい)社長。三栄商会は創業昭和23年の豆・雑穀の専門店。全ての豆を手で選り、割れや欠けを丁寧に選別し販売。北海道産の小豆、大豆、大正金時から、とら豆、ひよこ豆、レンズ豆など珍しい品種も多く扱う。豆の扱い方やレシピも多数紹介。生産者を招いたセミナーや料理教室も開催している。

秋山 久美子 (あきやま くみこ)

秋山商店(あきやましょうてん)社長。秋山商店は創業大正5年の削り節一筋の店です。香り高い削りたてを提供し、料亭をはじめ多くの料理人から厚い信頼を得ています。店頭に並ぶ削り節の種類は10種以上。鯉節の出汁のとり方はもちろん、鯉節の歴史や料理における役割を伝えることにも取り組んでいます。



◆北東アジアの現在地と日本の選択

主 題 日本を取り巻く北東アジア地域では、日々さまざまな出来事が報じられています。しかし、ニュースとして流れる断片的な情報だけでは、それぞれの事象が持つ歴史的背景や相互の関係性、さらにはその意味を十分に理解することは容易ではありません。本講座では、日本の周辺国・地域を対象に、各分野の専門家がその動向をわかりやすく解説します。あわせて、日本がいかに向き合うべきかを参加者の皆様とともに考える機会にしたいと思います。

講座番号 ③ー5

時 間：午後6時30分～8時

場 所：築地社会教育会館

回 数：5回

受講料：1,500円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	10/ 2 (金)	北朝鮮情勢を読み解く	磯崎 敦仁
第2回	10/ 9 (金)	徴兵制度からみる韓国社会	金 柄徹
第3回	10/16 (金)	日本と韓国の「眺め合い」を考察する	小針 進
第4回	10/23 (金)	現代中国の安全保障観—何から何を「守る」のか	安田 淳
第5回	10/30 (金)	中国・チベット情勢	金牧 功大

講 師 紹 介

磯崎 敦仁 (いそざき あつひと)

慶應義塾大学法学部教授。慶應義塾大学商学部在学中、上海に語学留学。慶應義塾大学大学院修士課程修了後、ソウル大学大学院博士課程留学。在中国日本国大使館専門調査員、警察大学校専門講師、ジョージワシントン大学客員研究員、ウッドロー・ウィルソンセンター客員研究員を歴任。著書に『北朝鮮と観光』（毎日新聞出版、2019年）、『北朝鮮を読み解く』（時事通信出版局、2025年）、『北朝鮮を解剖する』（編著、慶應義塾大学出版会、2024年）、『最新版 北朝鮮入門』（東洋経済新報社、2024年）など。

金 柄徹 (きむ びんちよる)

慶應義塾大学文学部教授。博士（学術）東京大学。1986-89年国連司令部板門店共同警備区域（JSA）にて兵役、1991年ソウル大学校社会学部卒業、1997-99年日本学術振興会特別研究員（DC2）、1999年亜細亜大学国際関係学部専任講師、2002年助教授、2007年教授を経て2016年より現職。専門は文化人類学。主要著作に『いくつもの日本Ⅳ さまざまな生業』（共著、岩波書店、2002年）、『家船の民族誌：現代日本に生きる海の民』（単著、東京大学出版会、2003年）、『韓国の若者と徴兵制』（単著、慶應義塾大学出版会、2025年）など。

小針 進 (こはり すずむ)

静岡県立大学国際関係学部教授、慶應義塾大学非常勤講師、早稲田大学日米研究所招聘研究員。東京外語大卒、韓国・西江大公共政策大学院修士課程修了、ソウル大大学院博士課程中退。特殊法人国際観光振興会職員（現・日本政府観光局）、外務省専門調査員（在韓日本大使館政治部勤務）を経て現職。近年の著書に『康仁徳と対北朝鮮インテリジェンス 韓国知日派知識人のオーラルヒストリー』（同時代社、2025年）、『日本と韓国の「眺め合い」を考察する』（霞山アカデミー新書、2025年）、『日韓の未来図 文化への熱狂と外交の溝』（共著、集英社新書、2024年）など。

安田 淳 (やすだ じゅん)

慶應義塾大学名誉教授。慶應義塾大学大学院法学研究科博士課程満期退学、1986年防衛庁防衛研究所教官、この間、復旦大学（上海）留学。1995年慶應義塾大学法学部専任講師。同学部助教授を経て2005年教授、この間、米国スタンフォード大学アジア太平洋研究センター訪問研究員。防衛省統合幕僚学校、航空自衛隊幹部学校、海上自衛隊幹部候補生学校等の部外講師を歴任。共編著書に『中国をめぐる安全保障』（ミネルヴァ書房、2007年）、『台湾をめぐる安全保障』（慶應義塾大学出版会、2016年）など。法学博士。

金牧 功大 (かねまき こうた)

慶應義塾大学法学部専任講師。専門は現代中国政治史。防衛大学校教官（非常勤）、地経学研究所客員研究員を兼任。慶應義塾大学大学院法学研究科助教（有期・研究奨励）や法学部非常勤講師、経済産業省通商政策局中国関係調査等職員を経て現職。慶應義塾大学法学部、大学院法学研究科修士・博士課程。この間、アライアンス・フランセーズ・リヨン（仏）留学。主要な論文に「人民解放軍による『チャムドの戦い』の再検討」『日本西蔵学会々報』(69) (2023年)。共訳に『革命と親密性 毛沢東時代の「日常政治」』（東方書店、2024年）など。趣味はコーヒーで競技会の審判も務める。



◆歌舞伎ものしり講座

講座番号 ③ー6

時 間：午後2時30分～4時

※第4回は講義後、各自歌舞伎座へ移動して午後9時頃（予定）まで観劇

場 所：築地社会教育会館

※第4回は講義後、歌舞伎座

回 数：5回

受講料：2,500円

観劇料：14,000～15,000円

主 題 歌舞伎は江戸時代の日本人が創り出したエンターテインメントの最高傑作と言えるでしょう。そこには優れた色彩感覚や音楽、言葉の遊びが溢れ、綿密に練り上げられたストーリーは自由奔放に展開し、時には奇想天外な楽しさで観客を魅了します。その主役はなんといっても、舞台上華やかなオーラを放つ歌舞伎俳優たち。時代を超えて、脈々と受け継がれてきた芸は、観客からパワーを得てますます輝き出す…、だから歌舞伎は面白い！

※初めて受講される方が優先されます。

※第1回～5回のうち1回にゲストをお招きする予定です。

※ゲストの都合等により、講座内容が入れ替わる場合がありますのでご了承ください。

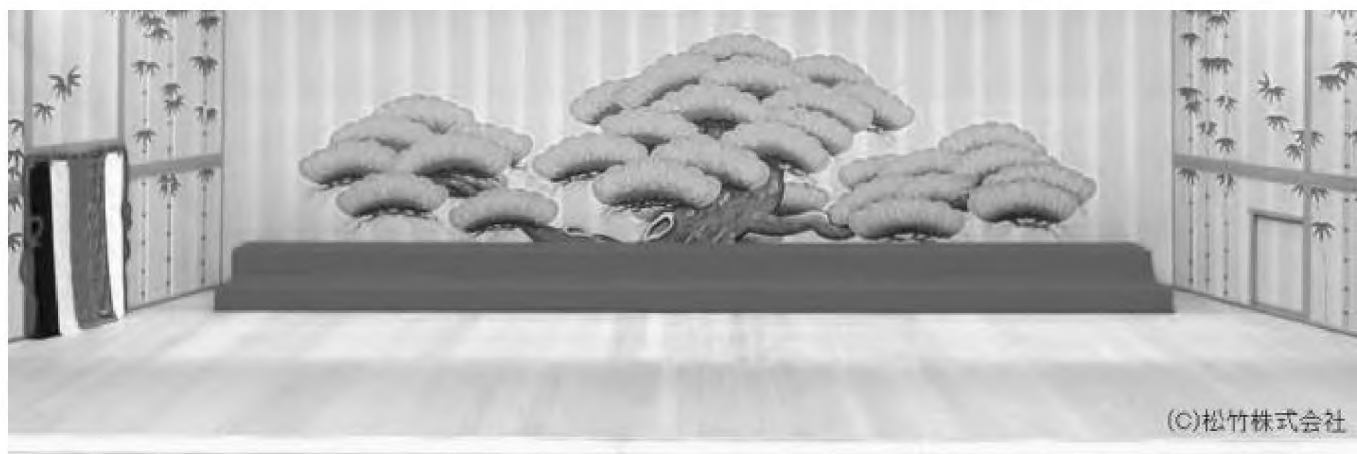
回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	10/14（水）	外題に込められた言葉遊び	金田 栄一
第2回	10/21（水）	歌舞伎演目深掘り	
第3回	11/ 4（水）	衣裳のいろいろ	
第4回	11/18（水）	観劇の手引き	
第5回	12/ 2（水）	歌舞伎キーワードあれこれ	

講 師 紹 介

金田 栄一（かねだ えいいち）



歌舞伎座舞台(株)顧問。大学在学中は歌舞伎研究会に所属し、1971年立教大学卒業後、松竹(株)入社。歌舞伎座宣伝課長、副支配人、支配人、演劇本部ゼネラルマネージャーを経て、2005年5月から(株)伝統文化放送代表取締役社長就任。2008年から歌舞伎座舞台(株)代表取締役社長、2012年から現職。2020年「令和二年度文化庁長官表彰」受賞。



(C)松竹株式会社

連携講座 ③ー7【三井記念美術館】

定員 50 名

◆展覧会を観る

主 題 三井記念美術館が開催する 2026 年度後半の展覧会にあわせ、担当学芸員がそれぞれ専門の立場から講義を行います。

2 時間のうち 1 時間が講義、あとの 1 時間が展覧会の自由見学です。

講座番号 ③ー7

時間：午後 2 時～4 時

場所：三井記念美術館

回数：3 回

受講料：900 円

入館料：2,400 円（3 回）

回数	日程	講義内容	講師名
第 1 回	10/20（火）	館蔵の茶碗 100 撰 ―国宝から手造茶碗まで―	清水 実
第 2 回	12/22（火）	国宝 雪松図と四季	藤原 幹大
第 3 回	2/23（火）	三井家のおひなさま 特集展示 三井家の羽箆	小林 祐子

講師紹介

清水 実（しみずみのる）

三井記念美術館 参事。國學院大學史学科日本史専攻卒業。1975 年 4 月久能山東照宮博物館学芸員。1984 年 9 月三井文庫別館学芸員、2005 年 8 月三井記念美術館学芸課長、2011 年 4 月学芸部長、2026 年より現職。専門は日本文化史（主に宗教美術・茶道美術）。

藤原 幹大（ふじわら かんた）

三井記念美術館学芸員。名古屋大学大学院文学研究科博士課程後期課程単位取得退学。専門は日本絵画史。

小林 祐子（こばやし ゆうこ）

三井記念美術館学芸部長。学習院大学大学院人文学科研究科博士後期課程単位取得退学。財団法人永青文庫学芸員を経て 2004 年 10 月から三井記念美術館に学芸員として勤務。2023 年 4 月学芸課長、2026 年 4 月より現職。専門は日本漆工史。

展覧会スケジュール

「館蔵の茶碗 100 撰 ―国宝から手造茶碗まで―」

当館で所蔵する三井家伝世の茶道具の中で、茶碗は数も多く、国宝・重要文化財を含む周知の名品にはじまり、専門の陶工による作品から、数寄者によるいわば素人の手造り茶碗まで、様々な茶碗が揃います。その中から 100 碗を撰んだ展覧会です。

「国宝 雪松図と四季」

年末年始の恒例となっている、国宝「雪松図屏風」の公開。松に降り積もった雪を、塗り残した紙の白さで表す本作のように、古美術にみられる気象現象の表現にはしばしば、説明を受けるまで気が付かない技法や魅力が潜んでいます。本展では「雪松図屏風」の公開にあわせ、館蔵の書画・工芸品における四季・気象の表現に焦点を当て、展示いたします。

「三井家のおひなさま 特集展示 三井家の羽箆」

恒例となりました、日本橋に春の訪れを告げる「三井家のおひなさま」展。三井家の夫人や娘たちがこよなく愛した、ひな人形・ひな道具の華麗なる競演をお楽しみください。展示室 7 では、茶の湯で使われる三井家伝来の羽箆（はぼうき）を特集展示いたします。

会場図



中央区日本橋室町2-1-1 三井本館7階
☎ 050-5541-8600（ハローダイヤル）

◆さかなパワーでおいしく・豊かに・健康に！

主 題 中央区は古くから「さかな」との関わりが深く、現在も新鮮な魚や水産加工品が入手しやすい魅力的な街です。この講座では、特に、水産業の視点から旬の魚の特徴や抱える課題等をお伝えし、「魚の、知らなかった食としての魅力」を発見しあいたいと思っています。

毎回、「話題に取り上げた魚を主菜にした健康的な一食」を調理します。共食しながら、魚をより身近な存在として捉えられるように、おいしく楽しく学びあいましょう！

【持ち物】 筆記用具、上靴、エプロン、三角巾

※前年度講座と一部内容が重なります。※食物アレルギーのある方は受講決定時にお知らせください。

講座番号 ③ー8

時 間：午前10時～午後1時

場 所：豊海おさかなミュージアム

回 数：3回

受講料：900円

材料費：2,400円（昼食代3回分）

回数	日程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	10/23（金）	講話：知っている？「さかな」と深くつながる中央区のヒミツ 実習：つば抜きアジで主菜づくりにチャレンジ！	栗原 修 高橋 千恵子 大山 珠美
第2回	11/20（金）	講話：今こそ、イワシを食べましょう！ 実習：包丁を使わない！マイワシの手開きで主菜作り	
第3回	12/25（金）	講話：食べる人にぴったりあった食事とは？ 実習：サケ料理を主菜に、自分にぴったりの1食の確認	

※テーマの魚は漁獲状況などにより変更する場合があります。

講 師 紹 介

栗原 修（くりはら しゅう）

一般財団法人東京水産振興会振興部嘱託。1999年（財）東京水産振興会入社。冊子「水産振興」の発行や教材映像の制作、水産に関する調査研究事業の実施、豊海おさかなミュージアムの運営等の水産振興事業を担当。2026年4月より現職。「さかな丸ごと食育」養成講師。

高橋 千恵子（たかはし ちえこ）

食の専門家を支援する「NPO 法人食生態学実践フォーラム」副理事長。管理栄養士。「さかな丸ごと食育」専門講師。一般財団法人東京水産振興会客員講師として「豊海おさかなミュージアム」食育セミナーの企画・実施・評価に携わっている。

大山 珠美（おおやま たまみ）

「NPO 法人食生態学実践フォーラム」運営委員。管理栄養士。東京都の健康増進施設で栄養指導に従事後、管理栄養士の養成大学の教員として栄養教育論・栄養指導論を担当。2025年4月より現職。科学的根拠と実践をつなぎながら、「おいしく、楽しく、健康に」を目標に食の支援を行っている。

一般財団法人 東京水産振興会とは

東京都から海面埋立免許を得て1962年に豊海水産基地を造成して以来、水産基地の管理運営事業及び水産振興事業を実施。2000年代以降はNPO 法人食生態学実践フォーラムと連携した「さかな丸ごと食育」を開始し、2012年開設の情報発信・交流施設「豊海おさかなミュージアム」においても、定期的に食育セミナーを開催している。

NPO 法人食生態学実践フォーラムとは

食を支える専門分野の人々やその活動に対し、食生態学や関連分野の研究・実践の成果を踏まえて支援する特定非営利活動法人（NPO）。*子どもから高齢者、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように、そうしたことが実現できる地域・社会であるように」と願い、研修、教材開発、食育セミナー、情報発信の各事業を行う。

会 場 図



中央区豊海町5-1
豊海センタービル2階 ☎3533-8111

◆リハビリスタッフと考える、生活を豊かにする身体作りのヒント

主 題 自分らしく、豊かに生きるためには、「からだ」が資本です。年齢を重ねた人も、これから重ねる人も、長年ともに歩む自分の身体を知り、整えることが大切です。人それぞれ、体力も活動量も、抱えている身体の困りごととも違います。さまざまな視点でリハビリスタッフとともに学び、自分の身体を知り、一人ひとりに合った運動量、体の動かし方を見つけてみませんか？

学んで実際にやってみる、体験型の講座で、聖路加健康ナビスポット：るかなびで毎月開催していた「るかなび運動講座」の区民力レッジ版です。

※ 体を動かしやすい服装でご参加ください。

講座番号 ③ー9

時 間：午後1時30分～3時

場 所：聖路加国際大学
大村進・美枝子記念聖路加
臨床学術センター

回 数：5回

受講料：1,500 円

回数	日程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	11/18 (水)	姿勢改善！かんたんストレッチ	野崎 真里奈
第2回	12/ 9 (水)	正しく知って正しく鍛える！筋肉チェックとトレーニング	佐藤 宏幸
第3回	12/23 (水)	冬こそ運動！心臓にやさしい貯筋術	梅村 空
第4回	1/13 (水)	脳の元気はカラダから！～今からできる脳と体の健康習慣～	阿部 幸太
第5回	1/27 (水)	レッツ コロバナイズ！～転倒を防ぐ健康管理について～	青木 祐佳

講 師 紹 介

野崎 真里奈 (のざき まりな)

聖カタリナ病院リハビリテーション科所属、理学療法士。2017年理学療法士免許取得後、横浜市内の総合病院で勤務。現在は聖カタリナ病院地域包括ケア病棟において高齢者を中心にリハビリテーションを担当。

佐藤 宏幸 (さとう ひろゆき)

聖カタリナ病院リハビリテーション科所属、理学療法士。2016年専門学校東京医療学院理学療法学科卒業後、同年より聖路加国際病院勤務。2018年より主に整形外科疾患患者へのリハビリに従事。本年度より聖カタリナ病院でリハビリテーションを担当。

梅村 空 (うめむら そら)

聖路加国際病院リハビリテーション科所属、理学療法士。2019年杏林大学保健学部理学療法学科卒業後、同年より聖路加国際病院勤務。2022年より心疾患、呼吸器疾患患者へのリハビリに従事。現在はICU（集中治療領域）のリハビリテーションを担当。

阿部 幸太 (あべ こうた)

聖路加国際病院リハビリテーション科所属、作業療法士。2006年作業療法士免許取得し、訪問看護ステーション勤務。その後、回復期リハビリテーション病院、急性期病院、保健所を兼業し、2014年現職。また、東京都中央区高次能機能障害者支援事業、同区で行われる地域ケア会議、東京都作業療法士会の活動に携わっている。

青木 祐佳 (あおき ゆうか)

聖路加国際病院リハビリテーション科所属、理学療法士。聖路加国際病院にて脳卒中患者を中心に、集中治療室、訪問看護ステーションなどのリハビリを経験し、現在勤務17年目。
脳卒中認定理学療法士、3学会合同呼吸療法認定士取得済。

会 場 図



中央区築地3-6-2

◆自分や家族が病気になった時、必要な情報を選び取る力を身につけよう

主 題 誰もが簡単にたくさんの情報を手に入れられる時代となりましたが、その情報が自分に適した情報かどうか見極めることがとても重要です。健康生活を自分で創り守るためには、溢れる情報の中から自分に必要な情報を探し、選び、理解し、使う力が欠かせません。これは「健康を決める力」とも言われています。

この講座では、明日から役立つ「情報を集めるコツ」や「集めた情報が信頼できる情報か確認する方法」、「正しく理解するポイント」について学び、実際に本を使って皆さんと一緒に確認していきます。

また、病気になったとき、病状をよく理解して、治療や療養のしかたを納得して決めることができるよう、医療者とのよりよいコミュニケーションについても一緒に考えていきます。

聖路加国際大学の健康支援事業「聖路加健康ナビスポット：るかなび」、「健康情報の探し方、選び方、使い方を学ぼう！ヘルスリテラシー講座」との共催です。

※ご自宅にある健康・病気に関する本をご持参ください。ない場合はお貸しいたします。

講座番号 ③ — 10

時 間：午後6時～7時30分

場 所：聖路加国際大学
大村進・美枝子記念聖路加
臨床学術センター

回 数：2回

受講料：600 円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	12/ 3 (木)	1. なぜ適切な情報を見極める力が必要なのか 2. 情報を集めるコツ、情報を確認するためのポイント	高橋 恵子 及川 はるみ
第2回	12/10 (木)	3. 信頼できる情報であるか確認してみよう(グループワーク) 4. 納得して決めるための医療者とのコミュニケーション	及川 はるみ 射場 典子 中村 めぐみ

講 師 紹 介

高橋 恵子 (たかはし けいこ)

埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科(看護教員)・聖路加国際大学大学院看護学研究科客員研究員。2021年まで「聖路加健康ナビスポット：るかなび」の事業主として従事し、市民が自分の健康を創り守る力を養うための支援や講座を実施してきた。現在も、聖路加の教職員と共に同じ目的で講座を継続し、また市民の健康支援を担う看護職また看護学生への教育を行っている。

及川 はるみ (おいかわ はるみ)

聖路加国際大学学術情報部図書館事務課(司書)。2024年度から「聖路加健康ナビスポット：るかなび」の蔵書管理を担当。市民に向けた健康情報サービスに取り組んでいる。2025年11月、るかなび主催の健康講座「からだのことが気になった時インターネットや図書館を活用するコツ」の講師を務めた。趣味は散歩。

射場 典子 (いば のりこ)

聖路加国際大学大学院看護学研究科 PCC 開発・地域連携室 / 看護情報学 准教授。地域で暮らす人々が主体的に自分の健康を創り守り、自分らしくいきいきと暮らせるよう、ピープル・センタード・ケア(市民が主体となるケア)の教育や実践、大学と中央区の地域連携の推進を行っている。「聖路加健康ナビスポット：るかなび」の非常勤看護師を経て2022年より現職。中央区民。

中村 めぐみ (なかむら めぐみ)

認定 NPO 法人マギーズ東京 がん看護専門看護師。元聖路加国際大学 PCC 開発・地域連携室マネジャー。聖路加では「聖路加健康ナビスポット：るかなび」で市民への健康情報サービス活動に従事し、健康情報の探し方・選び方・使い方を学ぶための講座開催を支援。現在は、がんに影響を受けている人たちが自分らしく生きるための支援を地域のケアリングセンターで行っている。中央区在住。

会 場 図



中央区築地3-6-2

◆クラシック音楽講座～ピアノの魅力、再発見！～

主 題 音楽ホール、学校、レストラン、駅——私たちの暮らしのさまざまな場所に、ピアノは存在しています。広く親しまれているこの楽器は、ヨーロッパでいつ、どのようにして生まれたのでしょうか。そして、どんな作曲家たちがこの楽器を愛し、名曲を生み出してきたのでしょうか。この講座では、ピアノという楽器の歴史やしくみをひも解きながら、これほどまでに人々を魅了する存在となった理由に迫ります。

第1回では、モーツァルト、ベートーヴェン、ショパンといった作曲家たちが、ピアノのためにどのような名曲を生み出していったのか、作品の鑑賞を通じて探っていきます。第2回は、才能あふれるピアニストへのインタビュー通じ、ピアノ演奏の魅力と可能性に注目。第3回は華やかに繰り広げられるピアノ音楽のコンサート鑑賞に出かけます。

講座番号 ③ — 11

時 間：午後2時～4時
※第3回は午後2時開演
場 所：アートはるみ
「ギャラリー」
※第3回は第一生命ホール
回 数：3回
受講料：900円
鑑賞料：3,000円
*最終回の鑑賞も含めて、
全回出席できる方が対象です

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	11/21（土）	名曲で迎えるピアノの歴史～ベートーヴェンのソナタを中心に	飯田 有抄
第2回	11/28（土）	若きピアニスト・稲沢朋華さんに聞く、ピアノ演奏の魅力と可能性	飯田 有抄 ゲスト：稲沢 朋華
第3回	12/13（日）	公演鑑賞：ごほうびクラシック 第20回 ピアノ・オールスターズV ベートーヴェン：ピアノ・ソナタ「月光」／「テンペスト」／「熱情」 他 出演：稲沢朋華／森本隼太／黒木雪音（ピアノ） 飯田有抄（司会）	

講師紹介

飯田 有抄（いいだ ありさ）

クラシック音楽ファシリテーター。東京藝術大学音楽学部楽理科卒業、同大学院修士課程修了。マッコーリー大学（シドニー）通訳翻訳修士課程修了。音楽専門誌、書籍、公演プログラム等に執筆・翻訳、市民講座講師、音楽イベントのナビゲーター等を行う。著書に「クラシック音楽への招待 子どものための50のとびら」（音楽之友社）、「ようこそ！トイピアノの世界へ」（カワイ出版）、オーディオブック「だれなにクラシック」（全26巻）等がある。公益財団法人福田靖子賞基金理事。

稲沢 朋華（いなざわ ともか）

ピアニスト。2025年ピティナ・ピアノコンペティション特級グランプリ併せて聴衆賞、オンライン聴衆賞第1位、文部科学大臣賞、スタインウェイ賞受賞。サントリーホール、大阪関西万博での公演、NHK FM「リサイタル・パッシオ」、令和6年度音楽大学卒業生演奏会（皇居東御苑内桃華楽堂）等に出演。令和7年度香川県文化芸術新人賞受賞。現在、桐朋学園大学を経て同大学院修士課程1年に特待生として在籍。有吉亮治氏に師事。

認定 NPO 法人トリトン・アーツ・ネットワークとは

音楽活動を通じて地域社会に貢献する認定 NPO 法人。晴海トリトンスクエア内にある第一生命ホールを拠点とし、ホールの主催公演である芸術活動と、周辺地域を中心としたコミュニティ活動を2本の柱として、会員とサポーター（ボランティア）、寄付者の支えを受けて実施している。



◆伊勢神宮の式年遷宮の魅力

主 題 紀伊半島の東に位置する三重県。みなさんはどのようなイメージをお持ちですか？忍者、海女、熊野古道、真珠、松阪牛・伊賀牛、伊勢えび、あおさ、伊勢うどん…。

この講座は、三重県が三重の豊かな自然・歴史・文化・食などさまざまな魅力発信と交流の場として日本橋室町に設置している三重テラスとの連携講座です。

海、山、川の美しい自然の中で、農業や林業、漁業が盛んに行われている三重県の歴史や文化、伝統など、たくさんの魅力を学びましょう。

今回の連携講座では、伊勢神宮をテーマに昨年に始まった 20 年に一度の神宮式年遷宮についてお届けします。

講座番号 ③－12

時 間：午後 2 時～3 時 30 分

場 所：三重テラス
2 階コミュニティスペース
(YUITO ANNEX 2 階)

回 数：2 回

受講料：600 円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第 1 回	12/ 4 (金)	伊勢の民俗行事「お木曳 ^{きひき} 」とは	千種 清美
第 2 回	1/ 8 (金)	令和 9 年の「お木曳 ^{きひき} 」行事の見どころ	

講 師 紹 介

千種 清美 (ちくさ きよみ)



文筆家。皇學館大学非常勤講師。三重県津市生まれ。NHK 津放送局 630 ニュースアシスタント、三重の地域誌『伊勢志摩』編集長を経て文筆業に。東海道・山陽新幹線車内誌『月刊ひととき』に「伊勢、永遠の聖地」を 8 年間にわたり連載。伊勢神宮の式年遷宮（第 61、62 回）を 2 度にわたり取材を行い、第 62 回では遷宮諸祭を別宮まで撮影し、遷御の儀では式年遷宮広報本部によるインターネット動画配信の司会進行を担当。伊勢神宮、祭り、歳時記、食文化など日本文化についての講演や執筆活動を行う。近著に『伊勢神宮式年遷宮参拝ガイドブック』（ワニブックス）をはじめ、『永遠の聖地 伊勢神宮』（ウエッジ）、『女神の聖地、伊勢神宮』（小学館新書・全国学校図書館協議会選定図書）など。三重県観光審議会委員、三重県文化振興計画会議座長を務める。祭祀舞教室「千の会」代表として祭祀舞の指導を行う。



宮川堤の「どんでん場」



連携講座 ③－13 【金融経済教育推進機構(J-FLEC)】

定員 50 名

◆将来に向けて知っておきたい
お金の話

託児付

主 題 J-FLEC(金融経済教育推進機構)は、「金融サービスの提供及び利用環境の整備等に関する法律」に基づき、2024年4月に設立された認可法人です。幅広い年齢層の国民の皆様向け、一人ひとりのニーズに合わせた金融経済教育の機会をご提供しています。

皆さまが気になるお金の知識について、家計の現状把握から将来設計・資産形成の考え方、社会保険と民間保険、各種ローン、金融トラブルの防止などについて基本からわかりやすくご説明します。

講座番号 ③－13

時 間：午後2時～3時30分

場 所：築地社会教育会館

回 数：3回

受講料：900円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	1/14 (木)	将来に向けて知っておきたいお金の話 ①お金と人生設計	J-FLEC 講師
第2回	1/21 (木)	将来に向けて知っておきたいお金の話 ②はじめての資産形成	
第3回	1/28 (木)	将来に向けて知っておきたいお金の話 ③もしもの備えと将来の安心	

講 師 紹 介

J-FLEC 講師

特定の金融機関や金融商品に偏らない中立的な立場から説明を行う「J-FLEC 講師」が、生活設計や家計管理、資産形成や金融トラブル、社会保険制度や年金制度、民間保険など受講者の皆様が気になるお金に関する知識についてわかりやすくご説明します。

◆ナウマンゾウの化石「浜町標本」を学ぶ

主 題 1976年に都営新宿線「浜町駅」工事中に発見されたナウマンゾウの化石「浜町標本」。同一個体の頭蓋、体幹、四肢の全骨格が発見されている学術的価値の高さや他のゾウ化石等について学ぶとともに、「浜町標本」を題材にした創作落語や「ナウマンゾウ」の声帯模写を聞くことを通じて、楽しみながら地域の歴史を学ぶ講座となっています。

講座番号 ③ — 14

時 間：午後2時～3時30分

場 所：浜町メモリアル
4階会議室

回 数：4回

受講料：1,200円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	1/16 (土)	ナウマンゾウとアケボノゾウ ～ゾウ化石のいろいろ～	高橋 進
第2回	1/30 (土)	海辺で化石となったゾウ「ナウマンゾウ浜町標本」	高橋 啓一
第3回	2/ 6 (土)	声帯模写で学ぶ「ナウマンゾウ」	江戸屋 まねき猫
第4回	2/20 (土)	落語で学ぶ「浜町標本」	三遊亭 朝橘

講 師 紹 介

高橋 進 (たかはし すずむ)

滋賀県多賀町立博物館館長。専門は変光星天文学。1999～2018年公開天文台ダイニックアストロパーク天究館館長。2004年「ガンマ線バーストGRB030329の検出」で日本天文学会天文功労賞受賞。2018～2023年多賀町教育委員会専門員。2023年より多賀町立博物館館長。アケボノゾウを中心にゾウ化石の話をわかりやすく伝える取り組みを進めている。

高橋 啓一 (たかはし けいいち)

滋賀県立琵琶湖博物館名誉館長。大学時代から日本橋浜町のナウマンゾウに携わる。日本歯科大学、滋賀県教育委員会博物館開設準備室を経て、1996年4月より琵琶湖博物館勤務。2019年4月館長に就任。2024年4月より名誉館長。その他、名古屋大学博物館研究協力員、中国雲南大学客員教授、国際湖沼環境委員会理事、国際マンモス学会科学委員、正倉院宝物調査委員などを歴任。

江戸家 まねき猫 (えどや まねきねこ)

寄席芸人。公益社団法人落語芸術協会会員。三代目江戸家猫八の娘として中央区に生まれる。120年以上続く江戸家の歴史の中で、唯一の女性の動物ものまね芸人。都内の各定席をはじめとする寄席の高座に動物のものまね芸で出演している。その他、女優、ナレーター、レポーター、ラジオパーソナリティとしても活動。

三遊亭 朝橘 (さんゆうてい ちょうきつ)

落語家。2005年、六代目三遊亭圓橘に入門。前座で研鑽を積み、2008年9月に二ツ目昇進。永谷商事が両国で運営する多目的ホールのお江戸両国亭において定期的に開かれる円楽一門の定席「両国寄席」で修行を積む。2015年、前橋若手落語家選手権(第7回)優勝。2016年、さがみはら若手落語家選手権(第15回)準優勝。2017年、真打に昇進し「朝橘」と改名。

(連携先紹介) 一般社団法人 日本橋浜町エリアマネジメントとは

日本橋浜町界隈をより魅力的なまちにしようと2020年4月に設立。町会・商店街・企業・住民と連携しながら、まちの価値向上・活気あふれる地域活動の推進及び支援を目的に「浜町マルシェ」「浜町きれいプロジェクト」「地域おこし人サミット」など、交流促進やまちの環境整備、プロモーション活動を行っています。

会 場 図



中央区日本橋浜町2-59-48

◆築地本願寺で学ぶ

主 題 築地本願寺は、浄土真宗本願寺派（西本願寺）の直轄寺院です。お寺がありますのは中央区築地ですが、「築地」とは元々佃島に住む浄土真宗のご門徒（信者）が、幕府から下付された海上を寺院が建つように海を埋め立て、土地を築いたことに由来します。

築地本願寺では2026年4月より、広く知識を得るとともに、自らを見つめ、日々の歩みに活かす学びの場として「築地本願寺アカデミー」を開講しています。このアカデミー講師の

方々に、仏教のおはなしや築地本願寺の建築についてまで、幅広いテーマでお話をさせていただきます。

どのような宗派の方のご参加も歓迎いたします。法事やお墓のことだけではない、さまざまなお寺の取り組みについて、知っていただければ幸いです。

講座番号 ③-15

時 間：午後2時～3時30分

場 所：築地本願寺

回数：3回

受講料：900円

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	9/19(土)	聖徳太子絵伝に描かれた富士山	土屋 貴裕
第2回	10/ 5(月)	築地本願寺の建築	倉方 俊輔
第3回	12/ 7(月)	親鸞に学ぶ	南條 了瑛

講師紹介

土屋 貴裕 (つちや たかひろ)

東京国立博物館絵画・彫刻室長。「国宝 鳥獣戯画のすべて」(2021年)、「やまと絵—受け継がれる王朝の美—」(2023年)等の特別展を担当。

著書に『もっと知りたい鳥獣戯画』（共著、東京美術、2020年）、『鳥獣戯画研究の最前線』（共著、2022年）、『セレクション 絵巻』（東京国立博物館、2022年）、『もっと知りたいやまと絵』（東京美術、2023年）など。

倉方 俊輔 (くらかた しゅんすけ)

建築史家。大阪公立大学教授。伊東忠太の研究で博士号を取得。著書に『建築を旅する』『建築を楽しむ教科書』『東京モダン建築さんぽ』ほか多数。日本最大級の建築公開イベント「東京建築祭」実行委員長、「イケフェス大阪」「京都モダン建築祭」実行委員などを務める。日本建築学会賞（業績）、日本建築学会教育賞ほか受賞。

南條 了瑛 (なんじょう りょうえい)

武蔵野大学仏教文化研究所客員研究員、浄土真宗本願寺派法重寺（東京都中央区）住職。博士（文学）。現在、京都女子大学、武蔵野大学などでも仏教・浄土真宗の講義を担当している。著書に『浄土真宗における伝道の歴史的展開—近世関東地域の親鸞伝承を中心に』（自照社、2025年）。『築地本願寺新報』にて「英語で歎異抄」を連載中。

会場 ④



中央区築地3-15-1

◆敗者からみた明治維新

主 題 明治維新は、200 年以上の平和的安定、という世界史的にも稀な近世国家が、国際社会への編入を契機に変容し、富国強兵をめざす近代国家への転換をもたらしました。そうした時代の奔流のなか、栄光の背後では多くの挫折がありました。この講座では、幕閣・志士・大名・幕臣・隊士と、様々な敗者の立場を通して明治維新の裏面を考察していきます。

講座番号 ③ — 16

時 間：午前10時～11時30分

場 所：築地社会教育会館

回 数：5回

受講料：3,500円

講 師 紹 介

落合 弘樹 (おちあい ひろき)

明治大学教授。1962 年大阪府生まれ。中央大学文学部史学科卒業後、同大学大学院文学研究科博士課程後期課程単位取得退学。京都大学人文科学研究所助手などを経て 2008 年より現職。京都大学博士 (文学)。専門分野は日本近代史 (幕末・維新)。著書に『西南戦争と西郷隆盛』(吉川弘文館)、『秩禄処分』(講談社学術文庫)などがある。

回数	日程	講 義 内 容
第1回	10/ 1 (木)	老中堀田正睦—条約勅許を得られず—
第2回	10/22 (木)	清河八郎と真木和泉 —未完に終わった倒幕—
第3回	10/29 (木)	松平容保—報われなかった勤王—
第4回	11/26 (木)	小栗上野介忠順—罪なくして斬られる—
第5回	12/ 3 (木)	長州諸隊脱隊騒動—勝者のなかの敗者—

◆江戸文化入門 ～これぞ江戸！京橋界隈の今昔～



託児付

主 題 昨年の日本橋に続き、今回は京橋界隈を取り上げます！京橋周辺はザ・江戸ともいうべき最も江戸らしいエリアで、商人と職人さんの町でした。今も華やかな新橋や銀座の光景を、江戸の絵画や絵本などのビジュアル資料で皆様と楽しく学びます！江戸の昔にしばしタイムスリップして、江戸の人々と一緒にお芝居やお買い物を楽しみましょう！

講座番号 ③ — 17

時 間：午後2時～3時30分

場 所：築地社会教育会館

回 数：5回

受講料：3,500円

講 師 紹 介

深谷 大 (ふかや だい)

早稲田大学演劇博物館招聘研究員。東京都に生まれる。早稲田大学大学院博士後期課程修了。博士 (文学、早稲田大学)。専攻は江戸時代を中心とした日本文化 (芸能・文学・美術)。横浜国立大学などで講師を務める一方、各種展示会の企画・制作に携わり、テレビ・ラジオ番組に協力・出演している。著書に『岩佐又兵衛風絵巻群と古浄瑠璃』(ぺりかん社)、『さし絵で楽しむ江戸のくらし』(平凡社新書)、『江戸の戯作絵本 4』(ちくま学芸文庫)などがある。

回数	日程	講 義 内 容
第1回	10/ 1 (木)	開講にあたって—江戸の今と昔—
第2回	10/22 (木)	京橋界隈の姿 (1) —江戸の京橋の有名店—
第3回	10/29 (木)	京橋界隈の姿 (2) —江戸の新橋周辺のお店—
第4回	11/26 (木)	京橋界隈の姿 (3)—銀座とは何か—
第5回	12/ 3 (木)	まとめと展望—一年の瀬に向けて—

連携講座 ③－18 【早稲田大学エクステンションセンター】

定員 30 名

◆『奥の細道』の豊かな世界



託児付

主 題 『奥の細道』は短い作品ですが、一人で読むにはなかなか難しいものがあります。本講座では、多少の省略はしつつも最後まで読み切ることを目標とし、用語や風俗・習慣、各部分の中心的话题などを説明しながら、この作品の豊かな魅力を味わっていきます。短いけれど大きな、人生そのものを感じさせてくれるこの作品の世界に、私たちも一緒に旅立ちましょう。

講座番号 ③－18

時 間：午前10時30分～正午

場 所：築地社会教育会館

回 数：5回

受講料：3,500円

講 師 紹 介

佐藤 勝明（さとう かつあき）

和洋女子大学人文学部教授。博士（文学、早稲田大学）。専門分野は日本近世文学（とくに俳文学）。著書に『芭蕉と京都俳壇』（八木書店）、『松尾芭蕉と奥の細道』（吉川弘文館）、共著に『芭蕉全句集』（角川ソフィア文庫）などがある。

回数	日程	講義内容
第1回	10/ 5（月）	『奥の細道』の概略と「遊行柳」まで
第2回	10/19（月）	「白河」から「多賀城」まで
第3回	10/26（月）	「塩竈」から「最上川」まで
第4回	11/ 2（月）	「出羽三山」から「小松」まで
第5回	11/30（月）	「大垣」までと『奥の細道』の全体像

連携講座 ③－19 【早稲田大学エクステンションセンター】

定員 30 名

◆ちょっと知ってもっと楽しむ
ジャズ入門

託児付

主 題 なぜジャズに惹かれるのでしょうか。その魅力をさまざまな視点から紐解きます。魅力の背景にある歴史やジャズのスタイル、アーティスト、名演などを取り上げます。

少し知ること、より深く楽しめるジャズ体験を目指します。

講座番号 ③－19

時 間：午後1時30分～3時

場 所：築地社会教育会館

回 数：5回

受講料：3,500円

講 師 紹 介

金子 健（かねこ けん）

ジャズ・ベーシスト、国立音楽大学講師。国立音楽大学卒業後、ベーシストとして演奏活動を開始。同時に高等学校音楽科教諭も歴任。リーダーアルバム、国内外のアーティストとの共演アルバム多数。2006年より国立音楽大学講師となり、ジャズ専修にて後進の指導にあたる。

回数	日程	講義内容
第1回	10/ 5（月）	ジャズの起源 ジャズの魅力のルーツを探る
第2回	10/19（月）	ジャズ名曲と名演奏 ジャズ・スタンダードとは？
第3回	10/26（月）	ジャズ・ジャイアンツ デューク・エリントン～ダンス・ミュージックから芸術音楽へ
第4回	12/ 7（月）	ピアノ・トリオの魅力 ナット・キング・コール / オスカー・ピーターソン / ビル・エバンス
第5回	12/14（月）	ジャズの即興演奏 ジャズ・フォーム / コール&レスポンス / クオート

◆草原から見た世界史

主 題 日本の世界史は、戦前の西洋史と東洋史が合体してできた教科です。西洋史のもとになった地中海文明型の歴史観と、東洋史のもとになった中国文明型の歴史観はまったく異なります。本当の意味の世界史は、13世紀にモンゴル帝国が東西を有機的につないだときから始まります。この講座では、この観点から見た世界史を語ることによって、現在の中国とロシアにおける問題点を解明していきます。

講座番号 ③ー20

時 間：午前10時30分～正午

場 所：築地社会教育会館

回 数：5回

受講料：3,500円

講 師 紹 介

宮脇 淳子（みやわき じゅんこ）

歴史学者、(公財) 東洋文庫研究員。京都大学文学部卒、大阪大学大学院博士課程修了。博士(学術)。専攻は東洋史。東京外国語大学・常磐大学・国士舘大学・東京大学等の非常勤講師を歴任。著書に『モンゴルの歴史』『皇帝たちの中国史』『ロシアとは何か』『歴史から観る中国の正体』『世界史のなかの蒙古襲来』『日本人が知らない満洲国の真実』ほか多数。

回数	日程	講義内容
第1回	10/ 7 (水)	西洋史と東洋史を合体させた日本の世界史
第2回	10/14 (水)	草原の遊牧民がローマ帝国とシナ史を変える
第3回	10/21 (水)	モンゴル帝国から世界史が始まるというわけ
第4回	10/28 (水)	モンゴル帝国を継承した清朝とロシア
第5回	11/ 4 (水)	現代中国とロシアの問題点