

◆見つけよう！自分に合った健康法

～骨・筋肉のこと～

主 題 良いとは分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。

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 2号館
回 数：5回
受講料：1,500円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	9/11（水）	細胞から骨と筋肉を知ろう	小林 由紀恵
第2回	9/25（水）	体力を測ろう	前田 洋平
第3回	10/ 9（水）	体を動かしてみよう	
第4回	10/23（水）	体を整えよう	高山 美歩
第5回	11/ 6（水）	自分に合った健康法を考えよう	射場 典子

講 師 紹 介

小林 由紀恵（こばやし ゆきえ）

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。新潟大学医学部保健学科卒業後、急性期病院で脳神経疾患をもつ人と家族の看護に携わってきた。2024年から現職に就き、現在は脳卒中発症後、重度意識障害をもつ人々に対して、覚醒を促し、失われた生活行動を取り戻すための看護の実践および研究に取り組んでいる。

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 講師。医学博士。はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師・看護師・保健師。病院・クリニック看護師、鍼灸専門学校教員を経て、2009年より大学勤務。鍼灸の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。

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所属、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、運動器疾患、糖尿病患者への運動指導などを担当。また2010年からは中央区内での訪問リハビリテーションにも従事。現在は地域包括ケア病院で在宅復帰に向けたリハビリに取り組んでいる。





◆歌舞伎ものしり講座

講座番号 ③ー2

時 間：午後2時30分～4時

※第3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3回は講義後、歌舞伎座

回 数：5回

受講料：2,500円

観劇料：14,000円～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、舞台上で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。

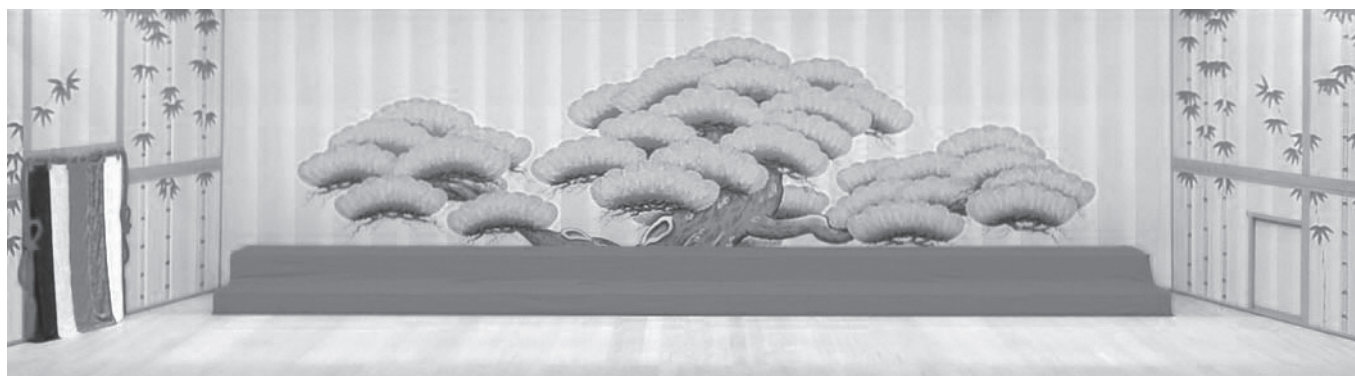
回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	9/25（水）	時代物のお約束	金田 栄一
第2回	10/ 9（水）	アイディアあふれる衣裳	
第3回	10/16（水）	観劇の手引き	
第4回	10/30（水）	歌舞伎演目深掘り	
第5回	11/13（水）	芝居ゆかりの地 関西編	

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。



©松竹 松羽目

連携講座 ③ー3 【(一財) 東京水産振興会 豊海おさかなミュージアム】

定員20名

◆さかなパワーでおいしく・豊かに・健康に！

主 題 中央区は「さかな」とのつながりが深く、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、「さかな」とおとして、自分の健康や、環境とのつながりを再確認しながら、健康な食事のポイントとともにもっと「さかな」を身近に感じ、日常の食卓に取り入れられるようなヒントをお伝えできればと思います！

知らなかった「さかな」のおいしさやおもしろさをたくさん見つけ共有しましょう！ 毎回、魚を主菜にした健康的な1食を作り、共食します。

持ち物：上靴、エプロン、三角巾（バンダナ等、頭を包める大きめな布）

※実習は時間の関係上、一部の作業となる場合があります。※実習・食事・片づけは講座時間に含まれます。

※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。※前年度講座と一部内容が重なります。

講座番号 ③ー3

時 間：午前10時～12時30分

場 所：豊海おさかなミュージアム

回 数：4回

受講料：1,200円

材料費：2,400円（昼食代4回分）

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	9/27（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	栗原 修 高橋 千恵子 松本 尚子
第2回	10/25（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：サバ料理を主菜にした、1食の確認	
第3回	11/15（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	
第4回	12/20（金）	講話：旬のさかな、ブリの探検！ 実習：ブリ料理を主菜にした、冬らしい1食づくり	

※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副参与。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。2021年より現職。「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」理事。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。

松本 尚子（まつもと なおこ）

一般財団法人東京水産振興会振興部主任。管理栄養士の資格を取得後、食品メーカーの開発職、保育園の栄養士職を経て、2020年に東京水産振興会に就職。同会では、管理栄養士、「さかな丸ごと食育」養成講師として、「豊海おさかなミュージアム」食育セミナーを始めとした食育事業に携わっている。

一般財団法人 東京水産振興会とは

水産振興事業への取り組みと水産基地の運営を通じて、水産業の発展と国民生活の向上に寄与することを目的として1957年に設立。東京都民に新鮮な水産物を円滑に供給する構想のもと、東京都から現在の豊海町全域の埋立免許を受け、水産基地を造成。1962年に豊海水産基地が完成して以来、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「さかな」をテーマとした食育事業を開始し、NPO法人食生態学実践フォーラムと連携して「さかな丸ごと食育」を全国的に展開。2012年に魚や水産に関する情報発信施設「豊海おさかなミュージアム」を豊海センタービル2階に開設し、特別展示や食育セミナー等を開催している。

会場図



中央区豊海町5-1
豊海センタービル2階 ☎3533-8111



おさかなミュージアムHP

◆小津和紙創業と於竹大日如来

主 題 「於竹大日如来」とは、江戸で下働きをしていた竹という名の女性が、大日如来として出羽国に祀られたものです。お竹さんの名で親しまれ、芝居や読み物、錦絵になるなど江戸の流行神として一大ブームを巻き起こしました。お竹さんは小津の創業者・小津清左衛門長弘の主人である佐久間善八のもとで奉公しており、現在小津和紙が建っている土地は佐久間善八の屋敷跡です。小津本館ビル建設に当り、ビルの道路に面した一角に「史蹟、於竹大日如来井戸跡」の碑を建て、その縁起を刻んでゆかりを伝えています。

第1回目の講座では江戸文化研究家の先生をお招きし、小津和紙と於竹大日如来について錦絵を見ながら楽しく分かりやすく解説して頂きます。また第2回目は紙漉き体験を行います。

講座番号 ③ー4

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：800円

回数	日程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	9/27 (金)	小津和紙創業と於竹大日如来/小津史料館見学	菅野 俊輔
第2回	10/ 4 (金)	紙漉き体験と小津和紙照覧他、館内案内	田中 奈緒 北村 春香

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八丁堀校、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勤めながら、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』（英桑社新書）、『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』（英桑社）など多数。

田中 奈緒 (たなか なお) 北村 春香 (きたむら はるか)

田中奈緒：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。

北村春香：あきる野ふるさと工房に勤務し、東京都無形文化財「軍道紙」を継承。2015年東京手すき和紙工房として独立。2022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



◆「酒のまち 東広島」の歴史と魅力

主 題 広島県の中央に位置する東広島市。「吟醸酒発祥の地」と呼ばれるこの市は、灘・伏見と並び、銘醸地とされる西条を有しています。JR西条駅から徒歩で酒蔵巡りを楽しめる「西条酒蔵通り」には、江戸時代～昭和初期の酒蔵が並び、赤煉瓦の煙突や白壁の街並みが今も残っています。2019年12月8日には、「西条の酒造施設群」がユネスコ世界文化遺産の諮問機関であるイコモス国内委員会から「20世紀に継続発展した伝統産業景観の代表」との評価を受け、「日本の20世紀遺産20選」の一つに選出されました。また、2024年2月21日には、「西条酒蔵群」が、酒蔵としては全国で初めて、国の史跡として指定されました。

この講座では、「酒のまち 東広島」の礎を築いた先人の奮闘や歴史を、東広島の日本酒と特産品のペアリングを楽しみながら、紐解いていきます。

講座番号 ③ー5

時 間：午後3時30分～5時
場 所：ひろしまブランドショップTAU
回 数：2回
受講料：600円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	10/ 2 (水)	西条酒蔵群の歴史（試飲・試食あり）	吉野 健志
第2回	10/ 9 (水)	東広島の酒造り（試飲・試食あり）	石川 達也

講 師 紹 介

石川 達也（いしかわ たつや）

日本酒造杜氏組合連合会会長。広島杜氏組合長。日本の伝統的なこうじ菌を使った酒造り技術の保存会副会長。南九州大学客員教授。広島県東広島市西条出身。埼玉県の神亀酒造を経て広島県の竹鶴酒造に入り、1996年より杜氏を務める。2020年より茨城県の月の井酒造店に移籍し、蔵の改革に取り組んでいる。昔ながらの日本酒の造り方である生酛造りを現代に蘇らせた第一人者。杜氏としては初の文化庁長官表彰を受ける。



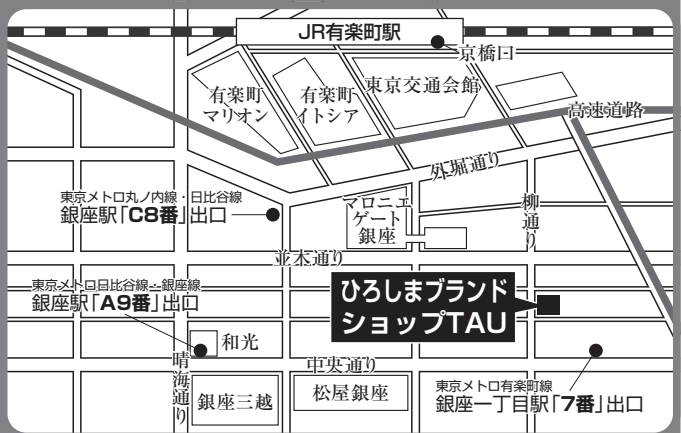
『日本酒はおいしい!』（パイインターナショナル刊）



吉野 健志（よしの たけし）

東広島市教育委員会生涯学習部文化課文化財係長。國學院大學大学院史学研究科修了後、1990年東広島市教育委員会入庁。主に遺跡の発掘調査を担当。西条酒蔵群の史跡指定にあたり、調査及び『西条酒造施設群調査報告書』の作成を担当。主な著書に「室町期安芸穴戸氏の動向」（『平成30年度企画展「安芸穴戸氏～毛利一族、四本目の矢～」』安芸高田市歴史民俗博物館、2018年）、「安芸の大内氏の城」（小都隆編『安芸の城館』2020年）

会場図



中央区銀座1-6-10
☎5579-9952

◆西洋文明の受容と日本の近代

主 題 福澤諭吉の元で学び、また慶應義塾をはじめとして、福澤の諸事業を支えた小幡篤次郎は、明治8年12月7日付『郵便報知新聞』に寄せた論説で、今日の日本は「絶前絶後の大变革」に遭い、「精神、道德、政治、風俗、文学、技芸」全てが変わろうとしているが、彼の地の文明開化をただ「移転」すればよいという訳ではないと述べています。明治維新において西洋文明をいかに受容するかは、福澤諭吉や門下生たちにとって、大きな課題でした。今回の講座では、教育や法律・翻訳などさまざまな観点から、近代日本における西洋文明の受容について考えたいと思います。

講座番号 ③ー6

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/ 3 (木)	文明開化の倫理・道德教育 ～ウェーランドの教科書と阿部泰蔵の翻訳～	Millán Martín, Alberto
第2回	10/17 (木)	明治の初等教育と福澤諭吉 ー世界地理教育を中心にー	太田 昭子
第3回	10/24 (木)	日本政治思想史における「洋学」と福澤諭吉	姜 兌玠
第4回	11/14 (木)	西洋法文化の受容と福澤諭吉	加藤 学陽
第5回	11/21 (木)	小幡篤次郎の近代社会構想と翻訳活動	西澤 直子

講 師 紹 介

Millán Martín, Alberto (アルベルト・ミヤンマルティン)

慶應義塾大学経済学部准教授、慶應義塾福澤研究センター所員。バルセロナ自治大学翻訳通訳学部卒業後、日本政府国費留学生として大阪大学大学院言語文化研究科にて博士号（日本語・日本文化）取得。2016年に慶應義塾大学に着任、2020年より現職。専門分野は言語学、翻訳学、日本研究（教育思想史）。著書に『修身論』の「天」：阿部泰蔵の翻訳に隠された真相』（慶應義塾大学出版会）等。

太田 昭子 (おた あきこ)

慶應義塾大学名誉教授、慶應義塾福澤研究センター客員所員。1986年東京大学大学院総合文化研究科比較文学比較文化専攻課程単位取得退学。東京大学助手を経て、慶應義塾大学法学部に着任、2001年教授。2022年より慶應義塾大学名誉教授。プリンストン大学、ケンブリッジ大学で客員研究員を務める。専門は日英関係史・近代日本対外交流史。著書に『ヴィクトリア朝の福澤諭吉と岩倉使節団』（慶應義塾大学出版会）等。

姜 兌玠 (かん てゆん)

慶應義塾大学法学部非常勤講師、慶應義塾福澤研究センター調査員。2020年慶應義塾大学大学院法学研究科博士課程修了。博士（法学）。専門は日本政治思想史、日本近代史、西洋政治思想史。著書に『福澤諭吉の初期思想：近代的概念の受容と変容』（慶應義塾大学出版会）。

加藤 学陽 (かとう がくよう)

慶應義塾女子高等学校非常勤講師、慶應義塾福澤研究センター調査員。2020年慶應義塾大学大学院法学研究科公法学専攻後期博士課程単位取得退学。専門は近代日本法制史、法文化論。主著に「近代日本における法学者と学位ー明治31年学位令の法学博士推薦」（『法と文化の制度史』第3号、信山社、2023年）、「神戸寅次郎のドイツ留学と法学通論講義」（『近代日本研究』第36巻、慶應義塾福澤研究センター、2020年）等。

西澤 直子 (にしざわ なおこ)

慶應義塾福澤研究センター教授。1986年慶應義塾大学大学院文学研究科修士課程修了。研究テーマは福澤諭吉の女性論、家族論。小幡篤次郎と中津土族社会。著書に『福澤諭吉と女性』『福澤諭吉とフリーラヴ』（ともに慶應義塾大学出版会）等。現在刊行中の『小幡篤次郎著作集』編集委員長を務める。

◆薬学から考える生活習慣 ～日常、自分でできることは？～

主 題 薬学部は医療系学部のひとつとして、病因の解明や治療法の開発に関する研究だけでなく、「生活の質（Quality of Life, QOL）」の向上を目指す研究や提案を行なっていくことも重要な使命です。本講座では、日常生活の中で自分でできることとして、「食生活やスキンケア（第1回）」、「セルフメディケーション（第2回）」および「生活習慣病予防としてのアンチエイジング（第3回）」について、薬学研究者の視点からQOL向上のために意識してもらいたいポイントを「生体成分分析の専門家」、「社会薬学の専門家」および「公衆衛生学の専門家」が解説します。

講座番号 ③ー7

時 間：午後2時～3時30分

場 所：近畿大学東京センター会議室

回 数：3回

受講料：900円

回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	10/ 5（土）	「スーパーフードと自然派化粧品」	多賀 淳
第2回	10/12（土）	「セルフメディケーション、薬剤師がお手伝いします」	大鳥 徹
第3回	10/19（土）	「環境・衛生の専門家が提案するアンチエイジング」	川崎 直人

講 師 紹 介

多賀 淳（たが あつし）

近畿大学薬学部医療薬学科教授／近畿大学薬学部卒業、博士（薬学）、薬剤師。専門分野は生体成分分析。日常的に摂取する食品の有効性の探索や、食品を加工・製造する際に生じる可食の食品廃棄物を有効活用するため、多種多様な物質が混ざり合った生体成分から目的成分を高性能で高速分析する方法を開発する研究を行なっています。地域産業との共同研究として行なった食品や化粧品の開発に関する取り組みを紹介します。

大鳥 徹（おおとり とおる）

近畿大学薬学部医療薬学科教授／京都薬科大学薬学部卒業、博士（薬学）、薬剤師。15年間病院薬剤師として勤務。専門分野は社会薬学。医療費の増加は我が国における喫緊の課題となっています。患者様の薬物療法を薬学的管理することによる医薬品の適正使用や一般用医薬品の使用などによる医療費の削減を行う研究を行っています。本講義では、ドラッグストアなどで一般用医薬品を購入される際のポイントと薬剤師の役割について紹介します。

川崎 直人（かわさき なおひと）

近畿大学薬学部医療薬学科教授／近畿大学薬学部卒業、博士（薬学）、薬剤師、公衆衛生認定専門家。専門分野は公衆衛生学。安全な飲料水の供給や生活習慣病の調査を行うと共に、男性型脱毛症（AGA）、骨粗しょう症および花粉症などと生活習慣や毛髪中ミネラルとの関連性に関する研究を行っており、本講義で抗加齢のための生活習慣改善のポイントを紹介します。

会場図



中央区八重洲1-8-16
新槇町ビル13階 ☎3274-1105

◆展覧会を観る

主 題 三井記念美術館が開催する2024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 ③-8

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：2,800円（3回分）

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	10/29 (火)	特別展「文明の十字路・バーミヤン大仏の太陽神と弥勒信仰 ーガンダーラから日本へー」	海老澤 るりは
第2回	12/ 3 (火)	「唐ごのみ ー国宝 雪松図と中国の書画ー」	藤原 幹大
第3回	2/11 (火)	特別展「魂を込めた円空仏 ー飛騨・千光寺を中心にしてー」	海老澤 るりは

講師紹介

海老澤るりは (えびさわ るりは)

三井記念美術館主任学芸員。成城大学大学院文学研究科
博士後期課程単位取得満期退学。専門は日本彫刻史。

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。

展覧会スケジュール

2024年9月14日（土）～11月12日（火）

**特別展「文明の十字路口・バーミヤン大仏の太陽神と
弥勒信仰 ―ガンダーラから日本へ―」**

中央アジアに位置するバーミヤン遺跡の石窟に造営された、東西2体の大仏を原点とする「未来仏」である弥勒信仰の流れを、インド・ガンダーラの彫刻と日本の法隆寺をはじめ各所に伝わる仏像、仏画等の名品でたどります。

2024年11月23日（土）～2025年1月19日（日）

「唐ごのみ 一国宝 雪松図と中国の書画一」

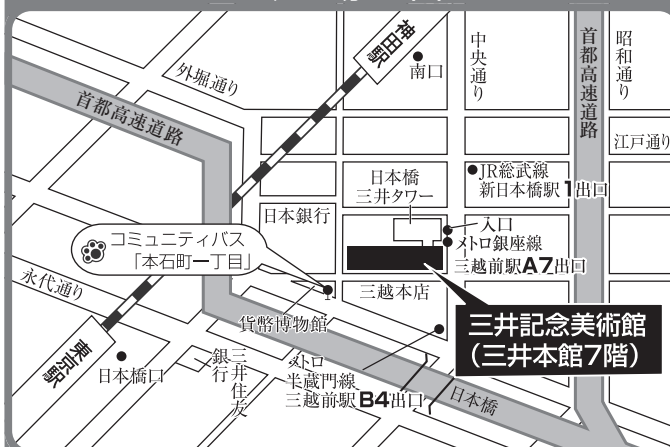
年末恒例国宝「雪松図屏風」の公開にあわせ、今回は三井家で珍重された中国絵画や墨蹟・古拓本を展示いたします。祝いの席や特別な茶会を彩った、趣深い書画の数々をお楽しみください。

2025年2月1日（土）～3月30日（日）

特別展「魂を込めた円空仏
—飛騨・千光寺を中心にして—」

円空は、江戸時代前期に日本各地を修業し、木肌とノミ痕を活かした現代彫刻にも通ずる独特の神仏像を残しています。そして晩年を飛騨（岐阜県）で過ごし、千光寺をはじめ近隣地区で多くの像を制作しました。「飛騨の匠」と称される歴史を背景に、魂を込めた円空仏を多数展示します。

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)

連携講座 ③ー9 【認定特定非営利活動法人トリトン・アーツ・ネットワーク】

定員40名

◆クラシック音楽講座 「弦楽四重奏（クアルテット）」を楽しもう！

主 題 オーケストラ、吹奏楽、合唱、そしてソリストたちの魅力がきらめく器楽や声楽の独奏・独唱曲。音楽史を彩るさまざまなジャンルは、それを育む「場」と「人」が紡いできた歴史そのものです。そのなかでも「室内楽」というジャンルを生み育ててきたのは、ヨーロッパにおける偉大なアマチュアリズムの伝統でした。「アマチュア」の原義は、芸術を、美を、真理を「愛する者」。はたしてそれはどのような人々だったのでしょ

うか。誇り高き彼らの愛は、どのような名曲を生み出してきたのでしょうか。本講座では、室内楽をめぐる「人と音楽」に焦点を当てて、その歴史と魅力をさぐります。

面白くてためになる人気講座、今回は、世界で活躍する若手の弦楽四重奏団、クアルテット・インテグラの公演とセットでお楽しみください。室内楽のディープなファンの方はもちろん、「オーケストラや吹奏楽の演奏会にはよく行けけれど、室内楽はあまり……」という方も大歓迎！ 新しい扉が開くかも！？

講座番号 ③ー9

時 間：午後2時～4時

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：3,500円

回数	日程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	11/ 2 (土)	音楽を愛する人のための音楽 ——室内楽とその名曲の歴史を訪ねて	有田 栄
第2回	11/23 (土)	コンサートをとことん楽しむために！ ——ベートーヴェン、ブラームス、バルトーク、弦楽四重奏の魅力と聴きどころ	
第3回	1/11 (土)	公演鑑賞「クアルテット・インテグラ」 ベートーヴェン：弦楽四重奏曲 第3番 二長調 Op.18-3 / バルトーク：弦楽四重奏曲 第3番 Sz.85 BB93 / ブラームス：弦楽四重奏曲 第3番 変ロ長調 Op.67	

講 師 紹 介

有田 栄（ありた さかえ）

昭和音楽大学教授（音楽学）、同ピリオド研究所所長。東京藝術大学音楽学部楽理科、同大学院修士課程を経て、同博士後期課程修了。専門は西洋音楽史および現代の音楽・音楽美学。西洋芸術音楽における声の伝統をテーマに研究。他方で執筆や、ラジオ・TV音楽番組への出演、公開講座や講演を通じ、古楽から現代音楽までさまざまなジャンルの音楽の紹介に努めている。NHK-FM「オペラ・ファンタスティカ」番組パーソナリティ。近著『わからない音楽なんてない！ 子どものためのコンサートを考える』（アルテスパブリッシング、共著）ほか。

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。

第3回会場



中央区晴海1-8-9 第一生命ホール

◆～20年に一度の神宮式年遷宮とは～伊勢神宮

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2025年から始まる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ー10

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	1/17 (金)	伊勢神宮の20年に一度の式年遷宮とは何か	千種 清美
第2回	2/ 7 (金)	次回2033年の第63回神宮式年遷宮の見どころ	

講 師 紹 介

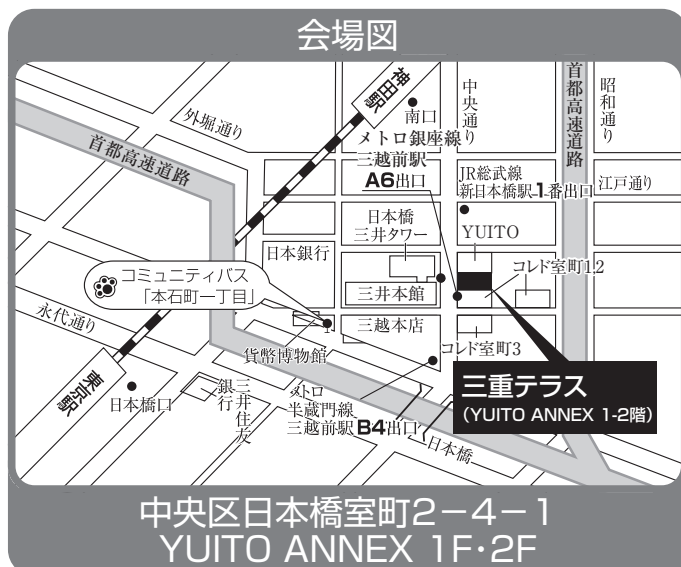
千種 清美 (ちくさ きよみ)



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『伊勢西国三十三所観音巡礼～もう一つのお伊勢参り』（風媒社）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。



前回の遷宮（2013年）により新しくなった内宮御門・御垣



◆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の店が営業をしております。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「築技セミナー」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法人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いただきます。

【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 ③－11

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	10/ 2 (水)	豆のおはなしと小豆を味わう	石川 秀樹
第2回	10/23 (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3回	11/13 (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

石川 秀樹（いしかわ ひでき）

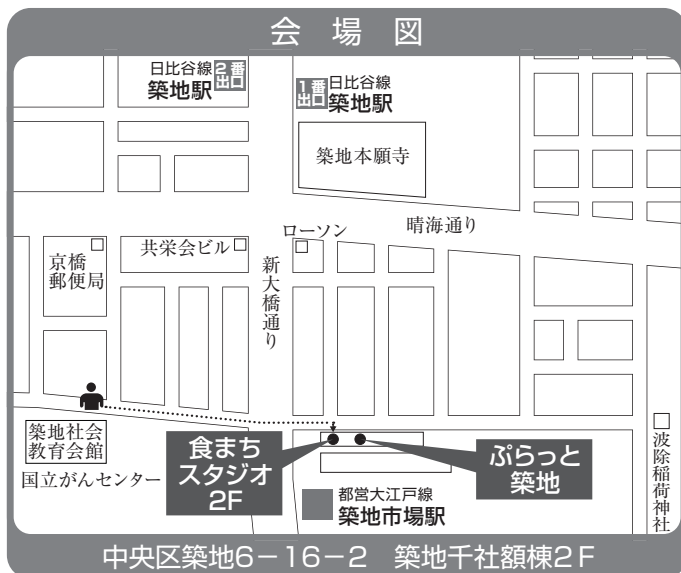
さんえい
三栄商社社長。三栄商社は創業昭和23年の豆・雑穀の専門店。全ての豆を手で選り、割れや欠けを丁寧に選別し販売。北海道産の小豆、大豆、大正金時から、とら豆、ひよこ豆、レンズ豆など珍しい品種も多く扱う。豆の扱い方やレシピも多数紹介。生産者を招いたセミナーや料理教室も開催している。

門井 直也（かどい なおや）

きょうとみ
築地魚河岸 京富五代目社長。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。

秋山 久美子（あきやま くみこ）

秋山商店社長。秋山商店は創業大正5年の削り節一筋の老舗です。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。



◆『源氏物語』の装束文化―「光る君へ」によせて

主 題 本講義では、日本の伝統文化の華である伝統装束の形態や配色等を学びます。束帯・直衣・狩衣・十二単・小袿・細長等の具体的なありようを学び、装束の歴史や有職故実などの文献的な講義を行います。新NHK大河ドラマ「光る君へ」が平安貴族の社会を扱っているので、それに寄せて、王朝文化についてより深く知っていただくことを目的にしております。

講座番号 ③ー12

時 間：午後1時10分～2時40分
場 所：早稲田大学日本橋キャンパス
回 数：5回
受講料：3,500円

講 師 紹 介

青柳 隆志（あおやぎ たかし）

東京成徳大学教授。平安朝の和歌・歌謡を専攻するかたわら、平安装束についても研究する。早稲田大学文学学術院にて装束の講義歴あり。主な著作に『日本朗詠史 研究篇』『日本朗詠史 年表篇』（笠間書院）、『和歌を歌う―歌会始と和歌披講』CDブック（笠間書院）がある。

回数	日 程	講 義 内 容
第1回	10/ 7（月）	日本の装束の歴史
第2回	10/21（月）	男性装束の実際（束帯・直衣・狩衣）
第3回	11/11（月）	女性装束の実際①（十二単）
第4回	11/18（月）	女性装束の実際②（小袿・細長）
第5回	11/25（月）	特殊装束（隨身・武官束帯）

会 場 図



連携講座 ③ー13【早稲田大学エクステンションセンター】

定員30名

◆体力の正体は筋肉

主 題 健康長寿にとって体力づくりが重要であることを筋肉に注目して講義します。筋肉の活動を通してからだを動かすことを運動（身体活動）といいます。運動様式は実に多様で、運動様式と健康増進効果との関連をお話します。また、筋肉をあまり動かさない座位行動による健康増悪効果、さらに、からだを構成する筋肉・骨、体脂肪と栄養・食生活の関連について、運動とのコラボの重要性についてお話します。

回数	日程	講義内容
第1回	10/18（金）	体力の正体は筋肉
第2回	10/25（金）	筋肉・脂肪に注目した健康・体力づくり
第3回	11/ 8（金）	運動・スポーツの多様性と健康・体力づくり
第4回	11/15（金）	運動とコラボした栄養・食事術
第5回	11/22（金）	動楽で健康長寿

講座番号 ③ー13

時 間：午前10時40分～12時10分
場 所：早稲田大学日本橋キャンパス
回 数：5回
受講料：3,500円

講師紹介

樋口 満（ひぐち みつる）

早稲田大学名誉教授、早稲田大学身体活動・座位行動科学研究所顧問。専攻は健康スポーツ科学、スポーツ栄養学。第20回秩父宮記念スポーツ医・科学賞功労賞を受賞。著書に『体力の正体は筋肉』『女は筋肉 男は脂肪』『スポーツする人の栄養・食事学』『アクティブ・エイジング～動楽と食楽のすすめ～』など多数。

連携講座 ③ー14【早稲田大学エクステンションセンター】

定員30名

◆恐竜・古生物最前線

主 題 最新の恐竜研究から無脊椎動物の興亡史、そして人類の誕生に至るまで、サイエンスライターの視点で興味深いテーマを楽しく解説します。最初に、恐竜をはじめとする最新の研究事情に焦点を当て、研究結果をわかりやすく紹介します。新刊『地球生命 無脊椎の興亡史』から無脊椎動物の歴史について、そして、『サピエンス前史』からサカナから人類の誕生まで歴史についての新たな視点をお話します。

回数	日程	講義内容
第1回	10/18（金）	恐竜・古生物の研究最前線
第2回	10/25（金）	骨なし動物たちの興亡：恐竜時代以前の無脊椎動物たち
第3回	11/ 8（金）	骨なし動物たちの興亡：恐竜時代以後の無脊椎動物たち
第4回	11/15（金）	人類への系譜：恐竜時代まで
第5回	11/22（金）	人類への系譜：恐竜絶滅後

講座番号 ③ー14

時 間：午後1時10分～2時40分
場 所：早稲田大学日本橋キャンパス
回 数：5回
受講料：3,500円

講師紹介

土屋 健（つちや けん）

オフィス ジオパレオント代表、サイエンスライター。科学雑誌『Newton』の編集記者、部長代理を経て現職。2019年、サイエンスライターとして初めて日本古生物学会貢献賞を受賞。日本地質学会会員、日本古生物学会会員、日本文藝家協会会員。古生物に関する著作多数。