

◆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。

講座番号 ③-1

時間：午後6時～7時30分
 場所：聖路加国際大学内
 回数：5回
 受講料：1,500円

【第2回、第3回について】

・動きやすい服装・靴でお越しく下さい
 （ジャージ、Tシャツ、スニーカーなど）

【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下さい
 ※更衣室はありません。

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	9/14（水）	細胞から骨と筋肉を知ろう	松石 雄二郎
第2回	9/28（水）	体力を測ろう	前田 洋平
第3回	10/12（水）	体を動かしてみよう	
第4回	10/26（水）	体を整えよう	高山 美歩
第5回	11/ 9（水）	自分に合った健康法を考えよう	山田 雅子

講師紹介

松石 雄二郎（まついし ゆうじろう）

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。聖路加看護大学卒業後、聖路加国際病院、筑波大学附属病院を経て、2020年より現職。現在、人が日常生活行動を営むための身体の構造と機能に関する科目である形態機能学の講義を行っている。

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。

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。

山田 雅子（やまだ まさこ）

聖路加国際大学大学院看護学研究科教授、および同大学教育センター生涯教育部部長。聖路加看護大学卒業後、聖路加国際病院、セコム在宅医療システム(株)、セコムメディック病院、厚生労働省を経て、2007年より現職。在宅ケアの充実を目指して、長年さまざまな立場で取り組んでいる。現在、認知症の母を介護中。



◆歌舞伎ものしり講座

講座番号 ③-2

時 間：午後2時30分～4時
場 所：築地社会教育会館
回 数：5回
受講料：2,500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。

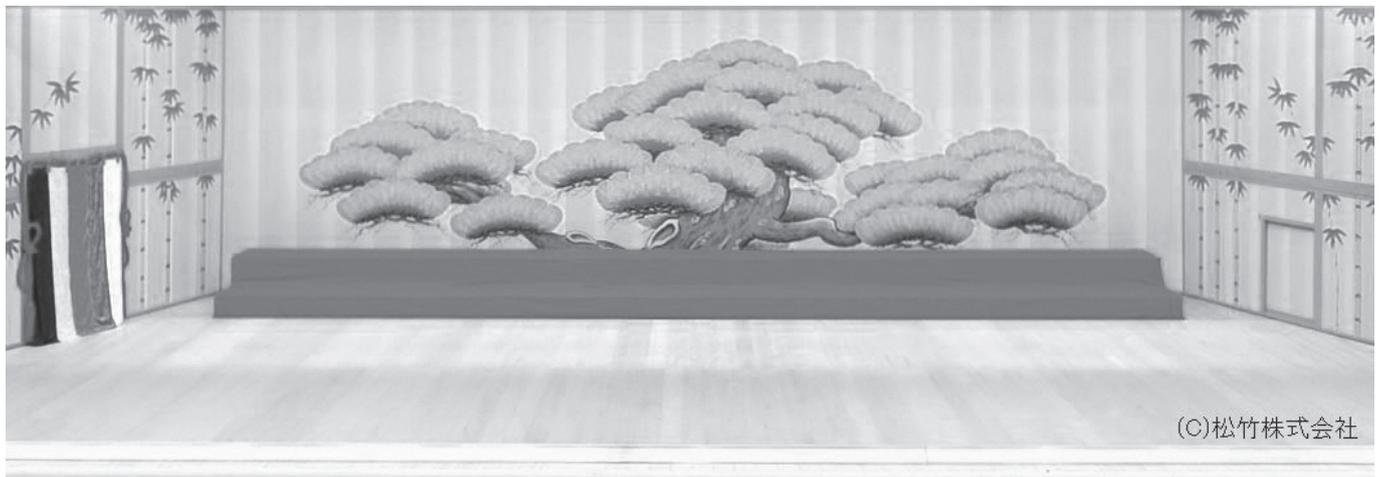
回数	日 程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	9/26 (月)	時代物と世話物	金田 栄一
第2回	10/ 3 (月)	歌舞伎の舞台機構	
第3回	10/24 (月)	團十郎と歌舞伎十八番	
第4回	11/ 7 (月)	歌舞伎演目深掘り	
第5回	11/21 (月)	歌舞伎と雪	

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

◆紙問屋「小津清左衛門店」～“てらこや”で使われた和紙～

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
 材料費：500円

主 題 今年で創業369年になる小津和紙は承応二年（1653年）の創業以来、日本橋の同じ場所で商いを続けています。今回は江戸文化研究家の先生をお招きして、江戸時代に男女問わず幼少期から読み書きを習う事の出来た”てらこや”と、そこで使われていた和紙についてお話していただきます。貴重だった和紙を無駄なく使いきる当時のエコな生活は、今日のSDGsにも繋がります。第2回目では紙ができるまでの工程を学び、なぜ和紙がそんなに貴重なものだったのかを紙漉き体験を通して実感していただきます。

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	10/ 7(金)	“てらこや”で使われた和紙のお話 / 小津史料館見学	菅野 俊輔
第2回	10/21(金)	紙漉き体験と小津和紙照覧他、館内案内	高木 清

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・歴史家として、小津文化教室をはじめ、早稲田大学八丁堀校、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』（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）など多数。

高木 清 (たかぎ きよし)

株式会社小津商店 小津和紙広報担当。1983年小津産業株式会社入社後、不織布による工業用ワイパーの企画販売、不織布による生活雑貨品の企画販売、機械漉き和紙による産業原紙の企画販売担当。2009年株式会社小津商店へ移籍。小津和紙にて現在手漉き和紙体験工房指導員を兼ねる。

小津和紙 展覧会スケジュール

10月 3日 (月)～10月 8日 (土)
 モダンアート教室展 (アクリル画)
 10月17日 (月)～10月22日 (土)
 伊藤 昌展 (水墨画)

会場図



◆都市の持続性 レジリエントなまちづくり

主 題 建築物は自然災害から人々を守り、安全安心な生活環境をつくるために発展してきました。自然災害が頻発する日本の防災・減災技術は世界的にもトップレベルの水準を誇っています。しかしながら、近年はこれまでの想定を上回る大規模な災害が頻発しています。東日本大震災では、首都圏においても長周期による大規模な揺れが生じ広範囲にわたりライフラインが停止しました。また、2019年の豪雨では大規模な河川の氾濫が生じるなど、自然災害に対する都市の脆弱性が指摘されています。そこで本講座の第一回目は、政策の側面から防災・減災のまちづくりについて解説していきます。第二回目は、台風などの強風による建物災害の特徴と建築構造の面から風に対する建物の設計法について、第三回目は東日本大震災で失われた都市の記憶を題材に大災害の中でも引き継がれていくまちや建築物の歴史について述べていきます。

講座番号 ③-4

時 間：午後2時～3時30分

場 所：近畿大学東京センター

回 数：3回

受講料：900円

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	10/ 8 (土)	防災・減災まちづくりの現状と課題	安藤 尚一
第2回	10/15 (土)	強風災害の特徴と風に対する建物設計について	野田 博
第3回	10/22 (土)	三陸漁村集落にみるレジリエンス	岡村 健太郎

講師紹介

安藤 尚一 (あんど う しょういち)

近畿大学建築学部教授／東京大学建築学科卒、博士（工学）。国土交通省都市防災対策室長、国際連合防災計画兵庫事務所長、建築研究所国際地震工学センター長、政策研究大学院大学教授など。近年は南海トラフを対象とした津波避難対策や福島復興に関する研究を行っている。主な著作「復興まちづくり最前線（学芸出版2013）、環境復興（八朔社2018）いずれも共著」などがある。

野田 博 (のだ ひろし)

近畿大学建築学部教授／神戸大学大学院自然科学研究科博士後期課程修了、博士（工学）。専門分野は耐風構造。数値流体計算、強風災害リスク評価など。最近ではスーパーコンピューターを利用して風による建物振動について取り組んでいる。

岡村 健太郎 (おかむら けんたろう)

近畿大学建築学部講師／東京大学大学院工学系研究科建築学専攻博士課程修了、博士（工学）。専門分野は建築史・都市史・災害史。東日本大震災以降、三陸沿岸地域における過去の災害復興を対象とした調査・研究を継続的に行っている。主な著作『「三陸津波」と集落再編 -ポスト近代復興に向けて』（鹿島出版、2017）など。

会場図



中央区八重洲1-8-16
新槇町ビル13階 ☎3274-1105

◆クリエイティブ・ダイアログ2—アートと対話する5つのレッスン

講座番号 ③-5

主 題 2021年「慶應義塾ミュージアム・commons (KeMCo: ケムコ)」は、アートをめぐるクリエイティブな対話の場として、オープンしました。昨年の講座では、KeMCoの最新の実践に基づいた学びを提供しましたが、今年はさらに新味を加えて、日常のなかのアート、展覧会、デジタルアプリケーション、日本美術、西洋の古書などのトピックを通じて、アートとの創造的な対話について学びます。

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

みなさんにとって「アート」はどのようなものでしょうか？美術館で鑑賞するもの、手に取って愛でるもの、街や建築を彩るもの、ひとに寄り添うもの——アートはさまざまな関わり方に開かれています。豊かな歴史的・文化的関係性を内包するアートとの対話は、あたらしいアイデアや洞察を生み出します。

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	10/18 (火)	振り向けばアート：日常とアートの接点をめぐって	渡部 葉子 本間 友
第2回	11/ 1 (火)	横断するモチーフ：大山エンリコイサム展から	長谷川 紫穂
第3回	11/15 (火)	越境するオブジェクト：アートの発展と変容	宮北 剛己
第4回	11/29 (火)	オブジェクトとしての日本美術：原本、模本、画人伝をめぐって	松谷 芙美
第5回	12/13 (火)	オブジェクトとしての古書：西洋中世写本との出会い	松田 隆美 本間 友

講師紹介

渡部 葉子 (わたなべ ようこ)

慶應義塾大学アート・センター教授、KeMCo副機構長。近現代美術史を専門とし、東京都現代美術館等において学芸員として活動。2006年より慶應義塾大学アート・センターにて、展覧会や各種催事を企画実施（現代美術のシリーズ展など）、アート・センターが所管するアーカイブの活動にも関わる。近年はOBL(オブジェクト・ベースト・ラーニング)に関心をもち、KeMCoでの教育実践として展開しようと試みている。

本間 友 (ほんま ゆう)

KeMCo専任講師、慶應義塾大学アート・センター所員。慶應義塾大学大学院（美学美術史学）修了後、同大学アート・センターにて展覧会の企画、アーカイブの運営、地域連携プロジェクトの立案を行う。2018年より慶應義塾ミュージアム・commonsの立ち上げに関わる。目下、造形美術における「境界」表現について、学術情報の文化イベントを通じた流通に焦点を当てた研究を行っている。

長谷川 紫穂 (はせがわ しほ)

KeMCo所員。専門は近現代芸術論（美術史、デザイン学）。特に近代以降の芸術表現とテクノロジー／サイエンスの交差について、映像文化、メディアアート、バイオアート／バイオデザインの観点から研究を進める。埼玉大学大学院文化科学研究科博士課程単位取得退学。2018年よりKeMCo準備室業務（リサーチ・アシスタント）に関わり、現在はKeMCoの展覧会業務および現代アートのプロジェクトに携わる。

宮北 剛己 (みやきた とうき)

KeMCo特任助教、DMC統合研究センター研究員。2018年博士号（メディアデザイン）取得。UXデザインおよびデジタル・ヒューマニティーズの分野で、文化資源のデジタルアーカイブ／インターフェースに係るデザイン理論、手法や実装に関して研究している。国内外の研究パートナー（コンピュータ・サイエンス研究者、日本書誌学研究者等）とともに実践型・分野横断型の協働プロジェクトに数多く従事する。

松谷 芙美 (まつや ふみ)

KeMCo専任講師。宮内庁三の丸尚蔵館研究員を経て、現職。2016年より、慶應義塾が所蔵する油彩画や古写真などの美術品の保存管理、研究に関わり、特に現在は、2021年3月に慶應義塾に寄贈された、センチュリー赤尾コレクションの保存管理、研究、展示を担当する。16世紀の関東画壇の水墨画、とりわけ雪村周継の研究を継続し、現在は、近世後期における室町時代の水墨画の需要について関心をもっている。

松田 隆美 (まつだ たかみ)

慶應義塾大学文学部教授、KeMCo機構長。1986年慶應義塾大学大学院文学研究科博士課程修了。英国ヨーク大学で博士号（英文学）取得。中世英文学、書物史、表象文化史を専門とする。著書に『ヴィジュアル・リーディング—西洋中世におけるテキストとパラテキスト』（2010）、『煉獄と地獄—ヨーロッパ中世文学と一般信徒の死生観』（2017）、『究極の質感—西洋中世写本の輝き』（2019）などがある。

◆クラシック音楽講座 「ブラームスがお好き！」

主 題 音楽ホールでのクラシック鑑賞をより楽しむための講座です。テーマは「ブラームス」。もじゃもじゃの髭にガラスの心を隠した、クラシック界きっての渋い男…。第1回は、音楽学者の有田栄（時々作曲家たちが憑依）による親しみやすい講義で、「地上の美しいメロディをすべて凝縮したような」ブラームス晩年の名曲、ヴィオラ・ソナタを徹底解説。第2回は、作曲家の権代敦彦をゲストに迎え、現代の作曲家の目から見たブラームスの魅力を語り尽くすほか、遠い背景にブラームスのオルガンのための「コラル集」の存在があるという権代作品「無言のコラル集」の誕生秘話にも迫ります。最終回は、第一生命ホールで行われる小山実稚恵（ピアノ）と川本嘉子（ヴィオラ）によるデュオを鑑賞。おもしろくてためになる大人気のクラシック音楽講座です。

講座番号 ③-6

時 間：午後2時～4時
場 所：晴海トリトンスクエア
 オフィスタワーX棟5階会議室
 ※第3回は、第一生命ホール
回 数：3回
受講料：1,500円
鑑賞料：S席4,500円

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	10/29 (土)	光と陰の狭間に —ブラームスのヴィオラ・ソナタの魅力	有田 栄
第2回	11/ 5 (土)	過去と未来の狭間に —現代に生きる作曲家、ブラームスを語る	有田 栄 ゲスト：権代 敦彦
第3回	12/ 3 (土)	公演鑑賞「小山実稚恵の室内楽」 ブラームス ヴィオラ・ソナタ、 権代敦彦 無言のコラル集～ヴィオラとピアノのための	

講師紹介

有田 栄（ありた さかえ）

昭和音楽大学教授、同ピリオド音楽研究所所長。東京藝術大学音楽学部楽理科、同大学院音楽研究科修士課程を経て、同博士後期課程修了。博士（音楽学）。専門は現代の音楽・音楽美学。西洋芸術音楽における声の文化とその伝統をテーマに研究を行う一方、解説・エッセイなどの執筆や、ラジオ・テレビ音楽番組への出演、また公開講座や講演などを通じて、古楽から現代音楽までのさまざまなジャンルの音楽の紹介につとめ、とりわけ子どものための音楽解説等に力を入れている。また長年NHK-FMで番組構成やパーソナリティを担当、現在は「オペラ・ファンタスティカ」番組レギュラー・パーソナリティ。近著に『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』『つながりと流れがよくわかる 西洋音楽の歴史』（いずれも共著、アルテスパブリッシング）ほか。

権代 敦彦（ごんだい あつひこ）

作曲家。17歳で「アヴェ・マリア」Op.1を作曲して以来、一貫して「有限の音楽時間」に於ける「死・終焉」と「永遠・無限」の関係を創作の中心主題とし、カトリック信仰に根差しつつも、様々な宗教を横断する独自の死生観・時空観による音楽創作を試みている。オラトリオから仏教声明に至る、あらゆる分野の作品が180曲程ある。

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1回、2回 中央区晴海1-8-10 5階
 第3回 中央区晴海1-8-9

◆～日本の文化聖地・三重の“宝”～伊勢神宮

講座番号 ③-7

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、松阪牛・伊賀牛、伊勢えび、あおさ、伊勢うどん…。

この講座は、「三重の「いいところ」ぜんぶ日本橋へ。」をテーマに日本橋室町で情報発信を行っ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」をテーマにお届けします。

時 間：午後2時～3時30分
場 所：三重テラス
2階イベントスペース
回 数：2回
受講料：600円

回数	日程	講 義 内 容	講 師 名
第1回	11/11 (金)	「伊勢神宮を取り巻く女性たち」～斎王と斎宮～	千種 清美
第2回	12/23 (金)	「伊勢神宮を取り巻く女性たち」～女神と倭姫命～	

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。また、4月から始まった三重テレビ放送特別番組『にっぽんの道』全10本の構成・脚本を手がける。近著に『三重の神饌～神に供える御膳』（風媒社）、『三重 祭りの食紀行』（風媒社）、『伊勢開運手帳』（simple編集部）、ほかに『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、三重県文化審議会委員を務める。



◆戦国大名 毛利元就の歴史と城跡

講座番号 ③-8

時間：午後6時30分～8時
 場所：本の森ちゅうおう
 回数：3回
 受講料：900円

主 題 西日本を代表する戦国大名として名高い「毛利元就」。その元就がその生涯を過ごした現在の広島県安芸高田市には、中国地方最大級の戦国山城「郡山城跡」や「毛利元就墓所」など安芸毛利氏ゆかりの史跡が数多く残されています。この安芸毛利氏は大河ドラマ「鎌倉の13人」に登場する、大江広元を祖としています。

この講座では、元就をはじめ安芸毛利氏の歴史や史跡について、安芸高田市歴史民俗博物館の学芸員がわかりやすく解説をおこないます。2023年は毛利元就郡山城入城500年を迎えるこの機会に、毛利氏の歴史を学んでみましょう。

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	1/26 (木)	安芸毛利氏の歴史～大江広元から毛利元就へ～	秋本 哲治
第2回	2/ 9 (木)	郡山城と毛利元就関係史跡	
第3回	2/23 (木)	毛利元就と安芸郡山合戦	

講師紹介

秋本 哲治 (あきもと てつじ)

安芸高田市歴史民俗博物館副館長。1976年、広島県広島市生まれ。1999年、奈良大学文学部文化財学科卒業後、高宮町役場を経て安芸高田市役所入庁。2009年、安芸高田市歴史民俗博物館へ学芸員として着任。企画展の企画・実施などを担当する。2021年、毛利元就没後450年記念事業を企画・実施、「郡山城デジタルガイドマップ」の製作・監修。現在も、ライフワークとして安芸高田市周辺の城跡調査を継続中。近年は航空レーザ測量データを活用して多数の未知の城跡を確認し、そこから見える新たな地域の歴史を探っている。著書『安芸高田お城拝見』（安芸高田市歴史民俗博物館）、共著『安芸の城館』（ハーベスト出版）、監修『ガイドブック 郡山城』（郡山城史跡ガイド協会）等。



郡山城跡



毛利元就墓所

会場図

本の森ちゅうおうは、令和4年12月オープン予定です。

◆さかなパワーでおいしく・豊かに・健康に!

講座番号 ③-9

時間：午前10時～11時30分

場所：豊海おさかなミュージアム

回数：3回

受講料：900円

主題 みなさんは、「さかな」が大好きですか？ 食べていますか？ 日本で伝統的に食べ続けられてきた「さかな」。近年はその栄養価が、世界で高く評価されてきています。

この講座では、「さかな」を通して、自分と「さかな」のつながり、環境とのつながりを見つけてみましょう。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、共有しあいましょう。「さかな」の価値観が変わるかもしれませんよ！

テキストとして「さかな丸ごと探検ノート」を使用し（初回に配布）、最終日には「さかな丸ごとサポーターカード」をお渡しいたします。

回数	日程	講義内容	講師名
第1回	2/7 (火)	おいしさ発見! 「さかな」を主菜にした食事づくり	高橋 千恵子
第2回	2/14 (火)	見つけよう! 「さかな」の魅力	
第3回	2/21 (火)	知っている? 「さかな」と深くつながる中央区のヒミツ	栗原 修・石井 元

講師紹介

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。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。

栗原 修 (くりはら しゅう)

(一財)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。以来、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。

石井 元 (いしい はじめ)

豊海おさかなミュージアム名誉館長。1974年(社)漁業サービスセンター入社。人工衛星解析事業、流通事業に従事。2016年(一財)東京水産振興会特別研究員、「さかな丸ごと食育」養成講師。2018年(一社)漁業情報サービスセンターを退職、2019年より現職。

一般財団法人 東京水産振興会とは

水産振興事業への取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、企画展示や食育セミナー等を開催している。



中央区豊海町5-1
豊海センタービル2階 ☎3533-8111