

## 1Day講座のご案内 入会不要で気軽にご受講いただける、1~2回の短期講座です。

Y-1

松戸の旧跡を歩く  
～松戸宿の南部  
(戸定邸・角町・本陣跡)～



元光英VERITAS中学校・高等学校教諭 綿貫 貴

松戸市観光協会が発行する「松戸旧跡案内MAP」をもとに、約3時間で、中世から近代までの旧跡をたどります。

途中で休憩しながらゆっくり歩きます。次のコースを考えています(雨天などにより変更あり)。

2/26(木) ※雨天決行

9:30~12:30(集合9:20 聖徳大学10号館)

受講料 3,500円 ※別途入館料

プロフィールはP.33をご覧ください。

聖徳大学10号館(集合)一相模台公園下一戸定邸一坂川(小山樋門付近)一角町一下横町一松戸郵便局付近一本陣跡一松戸神社(解散)

できるだけわかりやすく説明しますので、奮ってご参加ください。

Y-2

松戸の旧跡を歩く  
～小金宿界隈・春の東漸寺～



3/19(木) ※雨天決行

9:30~12:30(集合9:20 JR常磐線 北小金駅改札口外 券売機付近)

受講料 3,500円

プロフィールはP.33をご覧ください。

松戸市観光協会が発行する「小金地区まちあるきマップ」をもとに、約3時間で、中世から近代までの旧跡をたどります。

途中で休憩しながらゆっくり歩きます。次のコースを考えています(雨天などにより変更あり)。

北小金駅(集合)一旧小金八坂神社(元牛頭天王社)一行人台遺跡一月寺一旅籠「玉屋」付近一小金小学校入口(本陣跡付近)一東漸寺一野馬奉行宅周辺一北小金駅(解散)

できるだけわかりやすく説明しますので、奮ってご参加ください。

Y-3

SOA寄席A、B  
～松戸出身の噺家による落語の楽しみ方～



A 2/24(火) B 3/23(月)

10:30~11:55 受講料 各回1,750円

プロフィールはP.31をご覧ください。

A 禁演落語

B 戦後演芸ブーム

Y-4

妖精郷への招待状

妖精譚の語り部 高畠 吉男

日本の3月は桃の節句があり、いよいよ春めいてくる季節です。同じようにアイルランドでは中旬にセントパトリックスデーがあり、春の準備が着々と進んでいきます。1年中緑が美しい国ですが、それまで以上に輝き、また花の便りも聞こえてきます。それに合わせて今期はお花や自然の景色にまつわる妖精譚、また土地の季節に深く紐付いたお話を用意します。どうしてそういう妖精譚が語り継がれてきたのか。なぜその花が妖精と関連付けられてきたのか。同時に、それらの花や草にはど

3/9(月)

13:00~14:25 受講料 1,750円

プロフィールはP.32をご覧ください。

のような謂があるのかなどもお話しします。本などで妖精花として名高いブルーベルやカウスリップなどは、実際、現地ではどのように語られているのか。また西洋サンザシやスピノサスモモなど、妖精木として恐れられている花木はどのような性質があるのか。それら植物としての側面も妖精譚を通して知つていただければと思います。

花々の精と一緒に妖精郷を旅してみませんか?

**Y-5**

「おしゃべりな花たち」

A おひなさま

B ソラフラワー・カラー

A 2/16(月) B 3/16(月)

13:00~14:25 受講料 A 2,550円(内・教材費 800円)

B 2,650円(内・教材費 900円)

聖徳大学講師 菱沼 久恵

◎プロフィールはP.33をご覧ください。

**A おひなさま**

布を縫わないでおひなさまをつくります。アートフラワーの桃の花を添えて、完成です。



B ソラフラワー・カラー

※写真は作品例です。

**B ソラフラワー・カラー**

「ソラ」の花、第2弾です。今、話題のソラフラワーをつくりませんか？

「ソラ」は東南アジアに生息する植物の幹を薄くシート状にし、乾燥させた材料を使ってつくります。コテを使わず「手」のぬくもりで花弁の形をつくりだします。

**Y-6**

1Day 押し花初級コース  
～花たちのアートハーモニー～

3/27(金)

10:00~12:00 受講料 2,350円 ※別途教材費 1,500円

ふしぎな花俱楽部本部講師 渡邊 敏子  
アトリエ敏主宰  
ふしぎな花俱楽部本部講師 渡邊 朋子

◎プロフィールはP.33をご覧ください。



講師が用意した花で、おしゃれな木の壁飾りを作ります。

楕円のウッドプレートに、お好きな押し花を入れて、ご自分だけの素敵なお花アートを作りましょう。

**Y-7**

1 Day レカンフラワー  
～花の色と形がそのままアートに～

4/3(金)

10:00~12:00 受講料 2,350円 ※別途教材費 1,500円

レカンフラワー本部講師 渡邊 敏子  
アトリエ敏主宰  
レカンフラワー講師 渡邊 朋子

◎プロフィールはP.33をご覧ください。



レカンとは、フランス語で「宝石箱」の意味です。自然の色・形を残せるフラワーアートです。

講師が用意した花で、BOXの宝石箱を作ります。

レカンフラワーの技術で乾燥させた花材で、いつまでも色の変わらない素敵なお花アートを作りましょう。

**Y-8**

時間栄養学を活用し、  
健康的な食生活を送りましょう

3/11(水)

10:45~12:10 受講料 1,750円

管理栄養士 中村 典子

◎プロフィールはP.32をご覧ください。

人間は、体温やホルモン分泌など、身体の基本的な機能が約24時間のリズムを示すことがわかっています。この約24時間周期のリズムを概日リズム（サークadiアンリズム）と言います。

光や温度変化のない条件で、安静を保った状態においても認められることから、人間には体内時計があると言われています。この体内時計を考慮した栄養学が時間栄養学です。

時間栄養学は「何をどのくらい食べるか」という視点に加えて、「何をいつ食べるか」ということを考慮した栄養学です。時間栄養学は体内時計の働きに合わせて食事のタイミングや内容を調整します。健康的な食生活を送るために時間栄養学を活用し、身体の吸収や代謝、それからリズムを意識して効果的に栄養素を吸収しましょう。

Y-9

## 身边な野菜・果物の薬膳的効能と 暮らしの養生で心地よい春を！A、B

薬膳・ハーブ・ピラティス教室 ncafe+tsubomi主宰 峰島 直美

春は季節の変わり目でもあり、自律神経が乱れやすくなります。春を気持ちよく過ごすための食、暮らしの養生について、身边な野菜や果物の効能や薬膳茶の話を交えながらお話し

A 3/5(木) B 3/9(月)

10:00~11:25 受講料 各回2,150円(内・教材費 400円)

●プロフィールはP.33をご覧ください。

せていただきます。薬膳茶の試飲もございます。

※調理実習やお土産はございません。

※A、Bは同じ内容です。

## Y-10 毎日の暮らしに活かす薬膳・中医学A、B

国際中医師 国際中医薬膳師 江口 美智

薬膳のベースとなる中医学の基礎をわかりやすく学んでいただく講座です。中医学を通して、一人ひとりの身体（体質）に対する理解を深め、自分に本当に適した食事や生活習慣を習得して、病気に負けないバランスのとれた身体をつくっていくための実用的な内容です。

今期は、「“目”的疲れを改善する」をテーマに、スマートフォ

A 2/17(火) B 3/5(木)

13:15~14:40 受講料 各回2,350円(内・教材費 600円)

●プロフィールはP.31をご覧ください。

ンやパソコンの見すぎで疲弊する“目”的栄養を補って機能を改善する食材や薬膳対処法を習得したうえで、ご自分に合った薬膳茶をブレンドして、ご試飲いただきます。ウェルカムティーの試飲もあります。

※座学説明の講座です。薬膳茶の試飲が2回あります。

※初心者向けの講座です。 ※A、Bは同じ内容です。

## Y-11 しつらい暮らしの室礼と和菓子を楽しむ—ひな祭りの盛りものとお茶と和菓子の直会—

室礼研究会ゆずり葉講師 久保田 裕子

古より人々は自然とともに生き、さまざまな願いや思いを形にし、祈りと感謝を捧げてきたのが年中行事です。その祈りと感謝を季節の実りや草花に託し、「盛りもの」という形で表すことが年中行事の室礼です。

ひな人形を飾り女児の健やかな成長と幸せを願うひな祭りも、原点は水による禊祓です。穢れを祓う人形を作り、行事の成り立ちを紐解き、込められている思いをひな人形や日本文

2/27(金)

13:00~15:00 受講料 5,350円(内・教材費 3,000円)

●プロフィールはP.32をご覧ください。

化の1つの「見立て」を使い、盛る実技をいたします。

伝統行事には、神様にお供えしたものをいただく神人共食の「直会」があり、行事の中で大切なものです。講座でも、お茶とひな祭りにちなんだ和菓子をいただく直会をして講座を終わります。



※写真は作品例です。

## Y-12 産学連携講座 味噌づくり体験教室



株式会社小川屋味噌店

約4kgのお味噌を仕込みます。台所の近代化が進み、いつの間にか買うものになってしまったお味噌を手作りします。

「味噌を仕込むなんて大変そう…。」と思われるかもしれません、味噌の材料は「麹・大豆・塩」だけど、いたってシンプルです。講座で使用する大豆は、あらかじめ味噌づくりに最適な状態の煮豆にしてあります。

これを潰して混ぜるだけなので、手軽に仕込み作業に入れ

1/29(木)

10:00~11:25 受講料 6,150円(内・教材費 4,400円)

ます。材料はシンプルですが、数か月後のできあがりは「十人十樽！」。あなただけの味噌づくりをお手伝いします。

また、味噌づくり後に、炊飯器ができる「甘酒」の作り方を伝授いたします。ご自宅でチャレンジしてみてください。

※エプロン、三角巾もしくはバンダナ、軍手（大豆が熱い場合に使用します）を各自ご持参ください。



## Y-13 人生を豊かにする★シャンパン講座★ A「シャンパーニュと歴史上の著名人」 B「自分好みのシャンパーニュを探る」

J.S.Aワインエキスパート 小川 ゆうこ

日本におけるスパークリングワイン人気は右肩上がりです。とくにシャンパンは、世界でもアメリカ、イギリスに次いで第3位の輸出先となり、「特別な時に飲むワイン」から日常のさまざまな時に飲まれる「その場を特別にしてくれるワイン」となっています。シャンパンとは、フランス・シャンパーニュ地方のみで造られたスパークリングワインだけを指します。

A 1/27(火) B 3/10(火) 13:00~15:00

受講料 A 7,930円(内・教材費 5,580円)

B 8,230円(内・教材費 5,880円)

●プロフィールはP.31をご覧ください。

そんな「シャンパン」を楽しんでみませんか？ルールを少し知っていると、スポーツ観戦が楽しいのと同じように、シャンパンも楽しく飲むことができます。愛好家の方や、お酒に弱い方も、シャンパンを飲んだことがない方もご一緒にいかがですか？数種類のシャンパンと共に、フィンガーフードをお楽しみいただく予定です。

## Y-14 アフタヌーンティー講座A、B

Café de KAORI オーナー 獅持 英子

アフタヌーンティーは、1840年頃のイギリスにおいて、女性向けの社交の場として始められたとされております。

伝統的な英国式（サンドイッチ、スコーン、スイーツ）のアフタヌーンティーをお召し上がりいただきながら、楽しいひとと

A 2/12(木) B 2/19(木)

10:00~11:25 受講料 各回3,950円(内・教材費 2,200円)

●プロフィールはP.32をご覧ください。

きをお過ごしください。

※聖徳大学10号館で講義後、Café de KAORIに移動する予定です。

※A、Bは同じ内容です。