

ゼロから始める中国語



国際社会での発展が目覚ましい中国。興味のある方も多いかと思います。ただ、やはり発音など難しい言語でもあります。どこから始めたらいいのか、中国語の基本を学びたい初心者へ向けた講座を開催いたします。現地の文化なども交えて中国人の講師が、楽しく教えます。夜に開催するので、ビジネスマンの方も受講していただけます。中国語で自分をスキルアップし、今後に活かしていきましょう！

4/3～9/25 毎週水曜日
(5/1、7/24・31、8/14を除く) 22日制
午後7時～8時30分
講師：金 洪連氏
(潤茶屋オーナー 中国語講師)
会場：5階 研修室4
対象：16歳以上ではじめて中国語を学ぶ方
定員：25人(事前申込先着順)
受講料：13,828円(一般、教材費込み)
10,198円
(高割・障割、教材費込み)

英語が話せなくても大丈夫！
実践英語入門



「外国人に気軽に声をかけたり、困っていたら助けてあげたい！でも英語が話せない…」そんなあなたにぴったりの初心者向け英語基礎講座です。文法や実用的なフレーズを中心に学び、会話の練習もします。

4/5～9/20 毎週金曜日
(5/3・31、7/26、8/9・23) 20日制
午後7時～8時30分
講師：キニンモント早苗氏、
ジニーウィルソン氏
(株REDWOOD派遣講師)
会場：5階 研修室1
対象：16歳以上で中学校程度の
英語力の方
定員：28人(事前申込先着順)
受講料：14,000円(一般)
9800円(高割・障割)

女性のためのパソコンお仕事
準備講座 エクセル編



再就職や転職、スキルアップを目指す女性を対象とした、仕事に役立つワード・エクセルスキルの習得講座です。基礎知識から、ビジネスの多くの場面で使用する表作成や関数など、3日間で実践的に学びます。

3/5・12・19 いずれも火曜日 3日制
午前10時～午後3時
1時間の昼休憩があります
講師：青柳 涼氏
(あおいろ代表、パソコン講師)
会場：5階 コンピュータ研修室
対象：16歳以上で文字入力ができる
エクセル初心者の女性
定員：20人(事前申込先着順)
受講料：7,200円(一般)
5,040円(障割)

ゼロから始める韓国語



前々から韓国語に興味があったけど、なかなかきっかけが無かった…そんな方はこの講座でみんなで楽しく学んでみませんか？明るい雰囲気できっと学ぶのが楽しくなるはず。初心者でも丁寧に教えてもらえるので安心です。この講座で韓国語を学んで、韓国への興味を深めて新しい発見をしていきましょう！
4/2～9/24 毎週火曜日
(4/30、7/23、8/13を除く) 23日制
午後7時～8時30分
講師：金 賢珠氏
(CSK韓国語学院 韓国語講師)
会場：5階 研修室4
対象：16歳以上ではじめて韓国語を学ぶ方
定員：30人(事前申込先着順)
受講料：14,810円(一般、教材費込み)
11,015円
(高割・障割、教材費込み)

特別展「国宝 東寺-空海と
仏像曼荼羅」NHK講演会



2019年3月26日(火)より上野公園の東京国立博物館平成館で開催される特別展「国宝 東寺-空海と仏像曼荼羅」のNHK主催展覧会関連文化講演会です。同展では空海にまつわる数々の名宝をはじめ、東寺に伝わる文化財の全貌を紹介し、日本文化の精髓を紹介するものです。東寺講堂に安置される空海の作り上げた立体曼陀羅21体の内、15体が出品されます。本講座ではその魅力を同館研究員が解説。講座参加者1名につき、同展の招待券を1枚プレゼント。

4/14(日) 午後2時～3時30分
開場 午後1時30分
講師：西木 政統氏
(東京国立博物館 列品管理課
貸与特別観覧室 研究員)
演題：「国宝 東寺-空海と仏教曼
荼羅-」その魅力(仮)
会場：4階 講堂
対象：16歳以上の方
定員：200人(事前申込先着順)
受講料：無料

特別展
「国宝 東寺
-空海と仏像曼荼羅」
2019. 3/26(火)～6/2(日)
開館時間：午前9時30～午後5時
(入館は閉館の30分前まで)
※ただし、会期中の金曜・土曜は
午後9時まで開館
休館日：月曜日、5/7(火)
※4/1(月) [特別展会場のみ開館]
4/29(月・祝)、5/6(月・休)は
開館
会場：**東京国立博物館平成館**
東京・上野公園
〒110-8712 東京都台東区上野公園 13-9

地域のちからコブ!
vol.65

一般社団法人 ベジモア食育協会代表 高橋 思歩さん



屋上コミュニティ農園の草取り



旬を意識した「朝TRE 朝ごはん」の朝ご飯



エプロン姿の高橋思歩さん



地域で大人気! サラダシェイカー講義風景



子ども食堂でのイベント



築80年の民家をリノベーション

千住旭町の欧風古民家を拠点に食育の活動をされているベジモア食育協会の高橋思歩さんは、「野菜をもっと楽しく美味しく沢山食べよう！みんなでもっと野菜を食べて健康・幸せ・きれいに！ありがどうを広める料理教室でありたい」と語る。不足しがちな野菜を調理の工夫で摂取量を増やす、新鮮で美味しい季節料理や地域の食材など日本の食文化を継承。環境と調和して9つの「こしよく」(孤食・個食・固食・粉食・子食・濃食・小食・戸食・虚食)の改善に取り組んでいる。思歩さんは14年間アパレル業界で走りぬく中、多くを学びながらも、外見美を謳う仕事に反し酷使した体と心は限界、自分を取り戻そうと、もとの趣味であった料理教室に通い、食材や作る人の愛情・思いやりに感動。美しさは内面からと、内側からきれいに、健康になれる玄米菜食や自然食を学ぶ。10代から父子家庭で育ち、妹たちに食事を作り「おいしい」と喜んでくれた笑顔が幸せの原点となり、みんなで作って食べる「北千住やさい子ども食堂」、さらに野菜や食育を体験型で伝え



ホームページ <http://vegemo.jp/>

たいとベジモアの活動を開始。作り手の大変さを知るため農園を借り野菜を作り始めたとき、メディス足立さんの老人ホーム施設から屋上花壇を任せたいとお声がかかり、種まき・収穫・クッキングする「みんなのサンクス農園コミュニティ」を準備中、春に向けスタートさせる。そこでは防災クッキング・防災バーベキューも開催。ご近所の地域大学の学生さんと朝トレでの汗の後朝ごはんを食べる「朝TRE 朝ごはん」も大好評。「高齢者の方からお料理を伝授して頂いたり、三世代が食文化を囲むコミュニティを作っていけると嬉しい」と、思歩さんの食を通じての「おいしかった」「ありがどう」の笑顔の輪は広がっていく。(文章・広報ボランティア 小林)

野菜を知る。地域の野菜を使う。旬の野菜を調理する。そしてみんなまで食べる。笑顔と感謝の気持ち広がる。