



# 講座情報 2013年9月

**発行元** 特定非営利活動法人 大人の学校  
〒336-0021  
さいたま市南区别所 5-1-11 生活クラブ生協内

TEL / FAX **048-866-9466**

メール [otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp)

ホームページ <http://otonanogakkou.org/>



## 乾物クッキング 講座

～サバイバルにも役立てよう！

9/19(木)10時半～13時



乾物は栄養価が高く、使いこなせばとても便利な食材です。火や水も少ししか使わずに調理できるので、災害時や緊急時にも活用できます。【定員 15 人】

場 所:生活クラブ生協本部会議室  
(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)  
参加費:2000 円(個人正会員 1800 円)  
講 師:細貝 敏子さん(食のマイスター くらびすと)  
切り干し大根の甘酢漬、車麩の角煮風、とろろ昆布のカリカリスナック、ひじきサラダなどを作ります。

## 初めてのパーソナルカラー 色からはじめるセンスアップ 講座

10/10(木)10時半～12時半

自分に似あう色がわかると、他人に与える印象もぐ～んと良くなりますし、自分自身も楽しい気分になりますね 配色テクニックを学んでセンスに磨きをかけましょう。【定員 20 人】

場 所:くらぶメゾン志木  
(東武東上線「柳瀬川」駅下車 徒歩1分)  
参加費:1500 円(個人正会員 1300 円)  
講 師:戸口 美香さん  
(管理美容師、東京商工所カラ コーディネーター1級)



## メディア リテラシー 講座

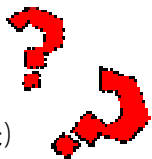
～その情報ってホント？

9/28(土)13時半～15時半



さまざまな情報の選び方やとらえ方について、生活クラブ連合会が発行する情報誌『生活と自治』編集長の山田衛さんと一緒に考えます。【定員 20 人】

場 所:生活クラブ生協本部会議室  
(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)  
参加費:1000 円(個人正会員 800 円)  
講 師:山田 衛さん(『生活と自治』編集長)

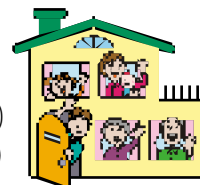


## すっきり生活術で 家をひろびろと 講座

10/16(水)10時半～12時

あなたの家はどうですか？  
ものは多すぎていませんか？  
ものだけでなく、手間や汚れも増やさないためのポイントをお伝えします。

【定員 20 人】  
場 所:生活クラブ生協本部会議室  
(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)  
参加費:1000 円(個人正会員 900 円)  
講 師:浦和友の会住研究部の方々



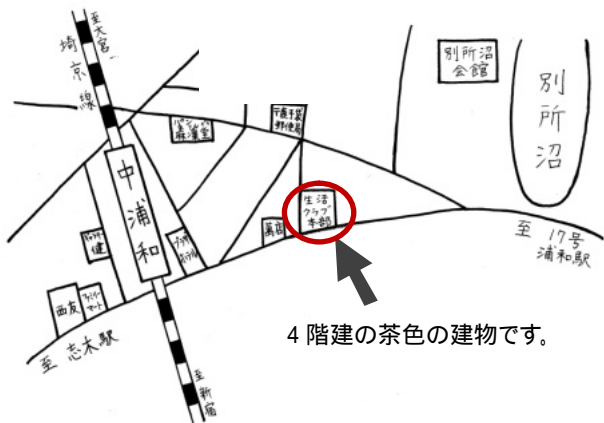
## さいたま寺子屋サロン

毎月第3土曜日 14時～16時  
場 所:生活クラブ生協本部 1階談話室  
参加費:500円(資料やコーヒー代)



第40回 9月21日(土)  
「自宅をシェアハウスにしてみる  
～少人数のシェアハウスをつくる過程とその後について」  
大津美樹子さん(一級建築士事務所を開設して20年)

生活クラブ本部会場の地図



4階建の茶色の建物です。

## これからの講座の予定

- 10月17日(木) 作りおきできるお惣菜 講座
- 10月20日(日) 秋の食養生の 講座
- 10月23日(水) 丸木美術館ツアー
- 10月25日(金) インドハーブと足湯のデトックス体験 講座
- 11月14日(木) 白菜キムチの使い切り! 講座
- 11月~12月 コミュニケーション・ケア 3回連続講座
- 11月16日(土) 失敗しないリフォームのポイントを学ぶ 講座
- 11月27日(水) 湯浅誠さん講演会
- 11月30日(土) 熟年ライフを楽しむお酒とおつまみ 講座



ホームページのカレンダーで詳細を掲載しているものもありますのでご覧ください。

## 講座の報告



マンションリフォームアフターの見学会  
2013年7月27日(土)開催



2月に開催した「失敗しないリフォームのためのポイント講座」の続編として、実際にリフォームをしたお部屋(マンション)の見学会を行いました。見学に先立ち、マンション集会所で、リフォームのポイントについて説明があり、その後現地に移動し、すみずみまで見学しながら説明を受けました。台所やトイレ以外の床は、杉板がはられていて、壁も一部漆喰と杉板などをふんだんに使い、部屋の中心にはひのきの大黒柱など、コンクリートを感じさせない心地よい空間でした。杉に囲まれたお部屋は空気が違う!と感じました。リフォームに使う材や漆喰壁、塗料まで詳しい説明があり、とても参考になった、という声が多数ありました。また続きを!という要望も多く、リフォームに不安を感じている方のために、またどこかで企画したいと思います。(ふーやん)

## 大人の学校 登録講師の紹介コーナー その14

いりえ えいこ  
入江 映子さん

『合成洗剤をやめて  
いのちと自然を守る  
会』会員。



あなたのまちでも大人の学校の登録講師を呼んで講座を開催してみませんか?  
大人の学校がお手伝いします。お気軽にお問い合わせください

## 合成洗剤の問題点を知ってほしくて、 どなたにもわかりやすくお話ししていま

せっけんと合成洗剤の違いと見分け方、界面活性剤について、合成洗剤の問題点などを、パワーポイントや実験、紙芝居を通してわかりやすいお話を心がけています。参加した方からは「目からウロコ」という感想をいただきます。あなたもぜひ目からウロコを落としてください。

### 大人の学校スタッフのつぶやき

少しずつ暑さが和らいできました。外へ出て冷房漬けの体をほぐしましょう。

この前見た新聞の記事で、『ノンちゃん雲に乗る』(石井桃子作)という小説にでてくる地名に目が釘付けになりました。森深い氷川神社、ひょうたん池...作者の石井さんの生家はさいたま市緑区原山だといひます。そこはいま私の住んでいる地域!ノンちゃんはどこで雲に乗ったのかしら?近くにあるのは氷川女体神社、この他に中尾にも本太にも氷川神社があります。成りきり気分です。ねるのもまた楽しい!です。(R.S)

## 被災地を忘れない! 1冊の本がつなぐ応援の輪

大人の学校は、被災地を応援しています。岩手県陸前高田市立図書館再建のための寄付(本を届けて本の購入費用とする活動)を継続して行っています。被災地を忘れず、つながり続けるための取り組みとして今後も継続します。



賛同いただける方は、生活クラブ本部1階談話室内の大人の学校事務所まで本をお持ち下さい 取扱いできないもの...ISBNのない本、百科事典、個人出版本、マンガ、一般雑誌