

## 冬でもポカポカ! 体の芯まで温まる辛うま韓国料理

講師:いろはクッキング  
スタジオ  
山脇 由佳

食べるだけで代謝があがる美味しくてちょい辛い韓国料理のレシピを集めました。  
代謝があがると血液循環も良くなり、脂肪も燃焼しやすくなるなど、体にうれしい効果がたくさんあります!  
これからの季節にピッタリな韓国料理。お家でも簡単にできるレシピになっています。作って食べて、冬に負けない全身ポカポカの体を作りましょう。

月 日	お品書き
11/19(日)	スンドゥブ鍋 コンナムルパブ(もやしご飯) ヤンニョムチキン
12/3(日)	サムゲタン風 キンパ(海苔巻き) トッポギ

〈開設時間〉日曜日  
10:00~12:30 全2回  
〈定 員〉20名  
〈会 場〉高知市文化プラザかるぽーと  
10階 調理室  
〈受 講 料〉1,100円  
〈材 料 費〉3,000円

※受講料は8階事務室にて前納、材料費は  
初回講義日に会場にてお支払いください。  
※エプロン・食器用ふきん・タオルをお持ち  
ください。  
※申し込み後の取り消しや欠席による払い戻  
しはいたしません。また、準備の都合上、材  
料費等をお支払いいただく場合があります  
ので、ご了承ください。

## お正月の着付け

講師:服部和子きもの学院  
高知分校長・教授  
谷沿 正子

気軽に参加できる全2回の着付け教室です。  
初めての方大歓迎。初歩から丁寧に指導していただきます。  
習ったことはあるけどちょっと不安で復習したい...そんな方もぜひご参加を。

〈日 程〉12月9日・12月16日  
〈開設時間〉土曜日 13:30~15:30 全2回  
〈定 員〉20名  
〈会 場〉高知市文化プラザかるぽーと9階 和室  
〈受 講 料〉1,100円

持ってくるもの	着物、帯(半巾・名古屋・袋)、長じゅばん、裾よけ*、肌じゅばん*、 足袋、帯枕、帯あげ、帯じめ、前板、伊達じめ2本、腰ひも4本*、 タオル3枚、手ぬぐい1枚 *裾よけ、肌じゅばんはワンピース型の一つになったものも可。 お持ちの方は腰ひものうち1本は着物ベルトも可。
---------	--



※受講料は8階事務室にて前納ください。

# 高知市立中央公民館 2023年 市民講座のごあんない



期 間/令和5年11月2日(木)~12月16日(土)〈6コース〉  
会 場/高知市文化プラザかるぽーと 高知市立中央公民館



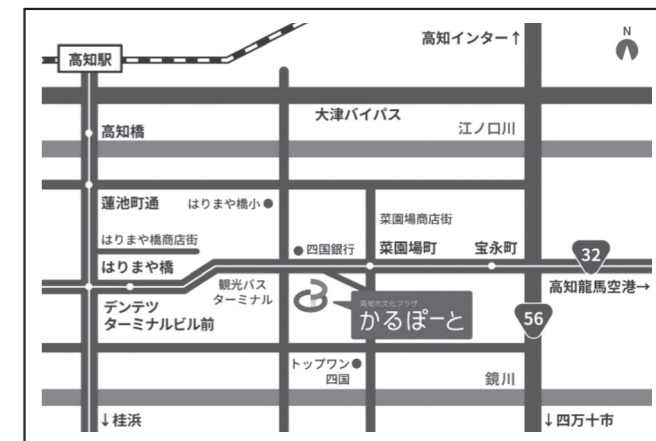
対 象/16歳以上の方

申込方法/往復はがきに、①希望講座名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤生年月日 ⑥性別  
⑦電話番号 ⑧昼間の連絡先をご記入のうえ、下記申し込み先へ令和5年10月12日(木)17時  
必着でお申し込みください。  
はがきは、1講座につき1人1枚でお申し込みください。

※定員を超えた場合は、抽選となります。抽選結果は10月13日(金)以降に通知します。  
※定員に達しない場合は、10月13日(金)午前8時30分から電話・窓口でも受け付けます。  
※受講料(コースにより教材費・材料費)は、初回までに納入してください。  
※申し込み後の取り消しや欠席による払い戻しはいたしません。また、準備の都合上、材料費等をお支払いいただく場合があります  
ので、ご了承ください。  
※高知市文化プラザかるぽーとは月曜日が休館日です(祝日・振替休日は開館)。お問い合わせ・ご来館の際にはご注意ください。  
※講師の都合や天候等の状況により、やむを得ず日程変更や中止する場合があります。  
※筆記用具等は各自お持ちください。  
※駐車場の割引はございません。あらかじめご了承ください。

【主催】  
公益財団法人高知市文化振興事業団・高知市

【お申し込み・お問い合わせ】  
〒781-9529 高知市九反田2-1  
高知市文化振興事業団「市民講座」係  
TEL:088-883-5071 FAX:088-883-5069  
<https://www.kfca.jp/kikaku/>



## テラリウム ～自分だけの癒しの庭づくり～

講師：しげつこうぼう  
思月工房  
広岡 えりか

緑の少なくなる季節に、自分だけの癒しの庭を作りましょう。  
テラリウムづくりの基礎を学び、多肉植物やコケ、牧野富太郎博士ゆかりの植物など、植物の特性を考えて作品を作ります。  
何気ない毎日を少し変えてくれそうなテラリウムという小さな癒しの庭を飾ってみませんか？  
難しいと思いついでいるあなた、ぜひこの機会に始めてみましょう。

月 日	テーマ
11/2(木)	<b>定番の多肉植物でテラリウム</b> テラリウムを作るときに最も使われる植物は、多肉植物です。さまざまな色や形があり、管理をしやすいと人気の植物ですが、作った時の姿を維持するのはとても難しいのです。 1回目はテラリウムの基礎として、植物の選び方や季節に応じた管理方法を学びます。
11/16(木)	<b>コケリウムってなんだろう？</b> コケを使ったテラリウムを意味するコケリウム。身近になった「コケ」ですが、薄暗くてジメジメした状態であれば簡単に育つと思われています。 2回目は誤解されがちな「コケ」について学び、テラリウムに使われる材料をご紹介します。
12/7(木)	<b>テラリウムで「牧野博士の新休日」</b> 日本の植物分類学の父と言われる牧野富太郎博士が愛したバイカオウレンやゆかりの植物を使ったテラリウムを作ります。 3回目はこれまで学んだことを生かし、寒い冬でも美しい緑を保つ植物を飾って、新年を迎える準備をします。

〈開設時間〉木曜日  
14:00～16:00 全3回  
〈定 員〉20名  
〈会 場〉高知市文化プラザかるぼーと  
10階 彫塑・陶芸室  
〈受講料〉1,700円  
〈材料費〉5,000円

※受講料は8階事務室にて前納、材料費は初回講義日に会場にてお支払いください。  
※各回とも土をしますので、手荒れの心配がある方はビニール手袋をお持ちください。  
※申し込み後の取り消しや欠席による払い戻しはいたしません。また、準備の都合上、材料費等をお支払いいただく場合がありますので、ご了承ください。

## イギリスの歴史から読み解くスポーツ

講師：高知大学  
人文社会科学部門  
教授 川本 真浩

近代スポーツ発祥の地とされるイギリスの歴史のなかにみいだせる4つのスポーツをとりあげます。  
多くの方がご存じであろう狩猟とフットボール、日本は強豪国ですが一般にはややマイナーな競歩、そしてたいていのイギリス人は知っていますが日本では全く無名な(でも高知大から日本代表が出ている)ローンボウルズです。  
この講座をとおして、イギリスの歴史とスポーツの〈イメージ〉をとらえなおすと同時に、現在のスポーツをとりまく問題や課題について考えるヒントもつかんでいただければ幸いです。

月 日	テーマ
11/2(木)	<b>〈紳士の国〉ではスポーツも上品？</b> — 狩猟・ブラッドスポーツ・動物愛護 —
11/9(木)	<b>競技か社交レクリエーションか？</b> — 〈ローンボウルズ〉500年の盛衰と変容 —
11/16(木)	<b>お金を受けとるのは〈プロ〉？</b> — 19世紀の〈競歩〉 —
11/23(木・祝)	<b>〈フットボール〉はいくつある？</b> — 村の伝統行事とグローバルスポーツ —

〈開設時間〉木曜日  
18:30～20:00 全4回  
〈定 員〉40名  
〈会 場〉高知市文化プラザかるぼーと  
9階 特別学習室  
〈受講料〉1,100円  
〈教材費〉200円

※受講料・教材費は8階事務室にて前納ください。

## ランチコースを満喫! フランス料理教室 〈エプロン不要の「見る」・「食べる」講座〉

講師：リボーン  
Reborn  
オーナーシェフ  
田中 秀典

美味しいフレンチをお昼に食べてみませんか。  
この講座は、シェフが腕によりをかけて作った料理を食べながら進行していきます。  
なんと(!)皆さんは料理をする必要がないので、お料理が得意な方だけでなく、苦手だなと思っている方も気軽に参加いただけます。  
一緒に作り進めていく教室と違い、ゆっくりメモをとることも、シェフの技術をじっくり眺めることもできます。  
オードブル・ポタージュ・メイン・デザート(デザート)のコースです。  
詳細は当日のお楽しみ! ご期待ください。

月 日	メイン
11/8(水)	<b>ヴィヤンド(肉料理) ①</b>
11/22(水)	<b>ポワゾン(魚料理)</b>
12/6(水)	<b>ヴィヤンド(肉料理) ②</b>

〈開設時間〉水曜日  
12:00～14:00 全3回  
〈定 員〉20名  
〈会 場〉高知市文化プラザかるぼーと  
10階 調理室  
〈受講料〉1,700円  
〈材料費〉4,500円

※受講料は8階事務室にて前納、材料費は初回講義日に会場にてお支払いください。  
※申し込み後の取り消しや欠席による払い戻しはいたしません。また、準備の都合上、材料費等をお支払いいただく場合がありますので、ご了承ください。

## 『源氏物語』桐壺巻を読む

講師：高知県立大学  
文化学部  
講師 中瀬 将志

『源氏物語』の最初の巻、桐壺巻を読んでいます。主人公・光源氏の人生の始発がどのように描かれているか、〈恋物語〉と〈権力闘争の物語〉の二つの視点から迫っていきたいと思います。  
現代語訳付きのテキストを使用しますので、古文を読むのが苦手という方もお気軽にご参加ください。

月 日	テーマ
11/11(土)	<b>桐壺巻について</b>
11/25(土)	<b>桐壺帝と桐壺更衣</b>
12/2(土)	<b>光源氏と藤壺</b>

〈開設時間〉土曜日  
18:30～20:00 全3回  
〈定 員〉40名  
〈会 場〉高知市文化プラザかるぼーと  
9階 第3学習室  
〈受講料〉900円  
〈教材費〉1,300円  
テキスト代[吉海直人『源氏物語入門(桐壺巻)を読む』(角川ソフィア文庫)]含む

※受講料・教材費は8階事務室にて前納ください。