

芝久保

地域を知る講座

地域活動っておもしろい!

身近なところに想像以上のおもしろさ! 雑木林再生やゴミの問題など環境活動の事例に学び、地域で新たに何かを始めませんか?

場 ①②芝久保公民館

③④西原自然公園

対 市内在住・在勤・在学者

定 20人(申込多数の場合は抽選)

講 池田千城(西原自然公園を育成する会・東京都2級緑ボランティア指導者)

申 5月9日(火)17時までに電話かメールで芝久保公民館へ



Table with 3 columns: 回 (Session), 日時 (Date/Time), 内容 (Content). Sessions include topics like '魅力 of local activities' and 'learning from the park'.

芝久保

ちいさな展示会

パステルアート展

チョークに似た画材を削って指で描くアート作品です。

時 5月10日(水)~30日(火)

講習会 パステルアート

かんたんに楽しめます。

時 5月12日(金)10時~12時

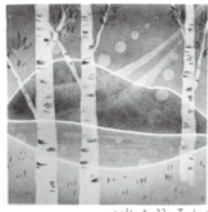
対 市内在住・在勤者

定 15人(申込多数の場合は抽選)

講 小沼純子(パステルアート和<NAGOMI>アートインストラクター)

¥ 150円(材料費)

申 5月8日(月)12時までに電話かメールで芝久保公民館へ



保谷駅前

映像から「今」を考える

「冬のメイ」上映と『ルポ 貧困女子』の著者トーク



(監督:早川千絵/2016年/日本/22分)

単身女性の3人に1人が貧困状況にあるといわれています。若年男性やシングルマザーに比べ可視化されることが少ない若年シングル女性の生きづらさ、働きづらさについて考えます。

時 6月4日(日)14時~16時半

場 保谷駅前公民館

対 市内在住・在勤・在学者優先

定 35人(申込順)

講 早川千絵(映画監督)、飯島裕子(ノンフィクションライター・著書『ルポ 貧困女子』(岩波書店刊)ほか)

申 5月8日(月)10時から電話かメールで保谷駅前公民館へ

【作品介绍】

バイトを掛け持ちしながら定時制高校に通う17歳のメイと珠希は、終電を逃したときは公園のトイレに泊まるなど、厳しい現実を淡々と生きている。しかし、居酒屋で未成年が働いていることを問題にする人権団体の人は逆に彼女たちを追い詰めてしまう...

※講座「困難を生きる力に変えるヒント(女性編)」とのコラボ企画です。

谷戸

ミニ

ロビー講習会

たの コーヒーの愉しみ方

おいしいドリップコーヒーの入れ方とコーヒー豆について学びます。

時 5月18日(木)10時~12時

場 谷戸公民館

対 市内在住・在勤・在学者

定 12人(申込多数の場合は抽選)

講 熊田尚子

¥ 500円(コーヒー・菓子代)

持 お気に入りのコーヒーカップ

申 5月9日(火)17時までに電話かメールで谷戸公民館へ



世界のレシピ

ベトナム料理の定番「揚げ春巻き」

【揚げ春巻き】

材 料

Table listing ingredients for fried spring rolls, including pork, vegetables, rice paper, and dipping sauce.

作り方

- ① 乾燥春雨、きくらげ、干しいたけは水でもどしてから、小さく切る。
② にんじんは細い千切り、玉ねぎは薄切り、細ねぎは小口切りにする。
③ Aの材料すべてをボウルに入れて混ぜ、卵と塩、こしょうを加える。
④ ③をライスペーパーで包む。
⑤ フライパンに春巻きが半分ほどつか程度、油を入れる。160℃になったら弱火にして、表面がきつね色になるまで、ゆっくり揚げる。

【マクチャム(タレ)】

材 料

Table listing ingredients for Makcham sauce, including macadamia nuts, sugar, and chili.

作り方

にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小さく切り、材料をすべて混ぜる。

揚げ春巻きを野菜やハーブで包み、マクチャムをつけて、召し上がれ!

一言メモ

家で母がよく作ってくれたので、紹介したいと思います。

パリパリ、サクサクのライスペーパーの皮、中は野菜がたっぷり入っています。ビールにもよく合います。

揚げ春巻きは、ベトナムの北部と南部で少し違います。北部では「ネムザン」と呼ばれ、ちょっと大きくて、食べる時にハサミで切り分けます。南部では「チャーゾ」と呼ばれ、一口サイズの小さいものです。今回は、「ネムザン」を紹介します。

お三人が紹介してくれました

沼田フォンさんはベトナム南部、チャン・ティ・ホアさんはベトナム北部の出身で、ともに日本人男性と結婚して来日しました。フォンさんは小学



フォンさんとホアさん

生の女の子、ホアさんは幼稚園に通う男の子のお母さんです。お二人は、現在、柳沢公民館の「子育て中の外国人女性のための日本語講座」で日本語を学んでいます。

保谷駅前

困難を生きる力に変えるヒント(女性編)

女性の働きづらさについて語りあい「私の人生の主人公は私自身」という自尊感情の回復につながるピアサポートを体験します。

時 水曜日14時~16時

※①のみ日曜日14時~16時半

場 保谷駅前公民館

対 女性(性自認が女性の方含む、市内在住・在勤・在学者優先)

定 15人(申込順)

※1回だけの参加可

¥ ⑤⑧⑨⑩は各回200円(材料費)

申 5月8日(月)10時から電話かメールで保谷駅前公民館へ

Table with 4 columns: 回 (Session), 日時 (Date/Time), 内容 (Content), 講師 (Instructor). Sessions include topics like 'work and mental health' and 'support for women'.

※第1回は、「映像から「今」を考える」とのコラボ企画です。

展示 「女性の生きづらさ・働きづらさを可視化する」イラスト展

時 6月2日(金)~7月2日(日)

場 保谷駅前公民館

作画 ナガノハル(働く女性の全国センター)、もりちかこ(認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク(WAN))



©もりちかこ

柳沢

ムービールーム柳沢

場 柳沢公民館

申 当日、上映30分前から受け付けをします。直接視聴覚室までお越しください。

上映時間前に入場にご協力お願いします。

定 50人(先着順です。定員に達した場合、入場をお断りすることがあります。あらかじめご了承ください。)

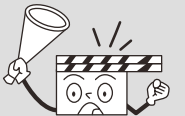
「夏目漱石のころ」

(1955年/日本/2時間2分)

5月10日(水)14時~

監督:市川崑

出演:森雅之 新珠三千代 三橋達也 ほか



「日の名残り」

(1993年/アメリカ/2時間14分)

5月26日(金)19時~

監督:ジェームズ・アイヴォリー

出演:アンソニー・ホプキンス エマ・トンプソン ほか

