

秋の文化体験プログラム 参加者募集

日時・会場等は右表のとおりです。

対 16歳以上

費 各プログラム1回につき100円(保険料等)

申 はがきかファックスに4面記入例のほかプログラム名(1~6の別)・1以外は希望日時を記入し、10月23日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は、区内在住の方を優先して抽選。

問 文化観光課文化観光係 (〒160-8484歌舞伎町1-5-1、第1分庁舎6階) ☎(5273)4069・📠(3209)1500



御朱印帳講座



和妻講座

プログラム	日時	定員	会場	内容
1 御朱印帳を作ろう!	11月15日(土) 午後1時~4時	20名	榎町地域センター (早稲田町85)	糊入れを施し、表紙貼りして、御朱印帳を作成
2 ショッピングバッグの型染	11月20日(木) ▶①午前10時~11時30分 ▶②午後1時30分~3時 ▶③午後3時30分~5時	▶①14名 ▶②③各13名	染の里おちあい (上落合2-3-6)	ショッピングバッグまたはA4のバッグ素材に自由に柄を配置し、染める体験
3 友禅染~半襟・染め絵の彩色(染色~手描友禅)	▶11月23日(祝)午後1時~5時...半襟 ▶11月24日(休)午後1時~5時...染め絵	各回15名	東京手描友禅工房 協美 (下落合4-6-17)	絵柄を選んで彩色し、オリジナルの半襟・染め絵を作成
4 はじめての篠笛	11月27日(木) ▶午後3時~4時30分 ▶午後6時30分~8時	各回15名	芸能花伝舎 (西新宿6-12-30)	お祭りや歌舞伎音楽で使用する篠笛を体験
5 雅楽~千年の響きを味わう	11月29日(土) ▶午後1時~2時30分 ▶午後4時~5時30分	各回15名		しょうひちりきりゅうてき 笙・箏・龍笛が使われる唐楽、古代歌謡のお話や鑑賞と体験
6 江戸っ子を魅了した和妻講座	11月30日(日) ▶午後1時~2時30分 ▶午後4時30分~6時	各回20名		日本独自の handmade 和妻の歴史解説と、実演の鑑賞と体験

東京文化財ウィーク2025企画事業

現地 特別公開 浄栄寺の文化財



●区内の貴重な文化財を公開

市谷薬王寺町にある浄栄寺は、江戸時代の文人・大田南畝ゆかりの寺院です。南畝はこの寺を「甘露門」と称して、たびたび会合を催しました。山門「甘露門」(区指定有形文化財)のほか、梵鐘(区登録有形文化財)、尺八「放下着」一式ならびに普化尺八伝授関連資料(区指定有形民俗文化財/通常非公開)を特別公開します。

日 11月1日(土)~3日(祝)午前10時~午後3時
場 浄栄寺(市谷薬王寺町19-10)
問 文化観光課文化資源係 ☎(5273)4126



図書館の催し

一般向け

- 中央図書館** ☎(3364)1421
▶新宿区ゆかりの作家 朗読会「声で旅する怪奇の世界」(10/13)
- 中町図書館** ☎(3267)3121
▶神楽坂まち飛びフェスタ2025 @中町図書館「中町図書館案内所」(10/18)
- 角筈図書館** ☎(5371)0010
▶角筈まちあるき「角筈周辺を街の専門家と歩く」(10/25)
- ▶角筈寄席「桂扇生独演会」(11/3)
- 四谷図書館** ☎(3341)0095
▶新宿学講座「荒木町は花柳界だった、そして…」(11/8)
- 戸山図書館** ☎(3207)1191
▶戸山クラシックシネマ「グランド・ホテル」(11/8)

子ども向け

- 角筈図書館**
▶おひざにおいでつのはず絵本講座「おやこで笑顔 手遊びとよみきかせ」(10/25)
- 中町図書館**
▶英語絵本のおはなし会(10/25)
- ▶読書ノートをつくろう! あぎのまき(10/26)
- 戸山図書館**
▶Toyama Science Club「太陽系・新発見伝」(11/3)

ホームページでもイベント情報を発信しています



一般向け



子ども向け

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゆく野菜の日
~1日に必要な野菜は**350g**

10月のレシピ

ナスとクルミのみそドレ仕立て

牛乳、みそを使ったなめらかなドレッシングをかけると風味が増し、食欲をそそります。ナスのほか、レンコンやカブ、ダイコンも合います。



ナスはほかの野菜と比べて油を吸いやすい特徴がありますが、焼く前に電子レンジで加熱することで油の量を抑えられます。この料理1人分で約130gの野菜がとれます。

- 材料(2人分)**
- ・ナス …… 3本(240g)
 - ・塩 …… 適量
 - ・ブロッコリースプラウト …… 1パック(30g程度)
 - ・クルミ …… 10g程度
 - ・みそ …… 大さじ1
 - ・牛乳 …… 大さじ1
 - ・蜂蜜 …… 小さじ1
 - ・酢 …… 小さじ1
 - ・オリーブオイル …… 大さじ2
 - ・黒こしょう …… 適宜

作り方

- ①ナスは、1cmの厚さに切り、表面に塩を振り、5分ほど置いてあく抜きする。ブロッコリースプラウトは、水洗いして水気をしっかり切る。クルミは、適当な大きさに割る。
- ②ボウルにみそ、牛乳を入れてよく混ぜ合わせ、蜂蜜、酢を加えてドレッシングを作る。
- ③①のナスの水気を取り、耐熱容器に入れる。オリーブオイルを全体にかけ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ④③をフライパンに入れ、両面が色づくまで強火で焼く。
- ⑤④を平らな皿に並べ、②の半量を全体に回しかける。
- ⑥①のブロッコリースプラウトを⑤の中央に盛り、残りの②をかける。
- ⑦⑥に①のクルミ、黒こしょうを全体にかける。(レシピ提供/大貫奈美子・区食育ボランティア)

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494