

**受講生募集中!** 受講申し込み受付開始 ▶ 8/23(水) 9:30より

# 秋の講座案内

## NHK文化センター横浜ランドマーク教室

お申し込み・お問い合わせは、  
電話・ホームページまたは窓口で **045-224-1110**

NHKカルチャー 横浜 検索

お申込方法  
**A** お電話・窓口でご予約  
 窓口・振込・WEBにて10日以内にお支払いを  
**B** ホームページでお申し込み  
 ※クレジットカード決済

所在地 〒220-0012 横浜市西区みなとみらい 2-2-1 ランドマークプラザ5F  
 アクセス ●桜木町駅から徒歩7分、みなとみらい駅から徒歩5分  
 ●ランドマーク地下駐車場あり(割引優待あり)

**9/30 NHKニュース おはよう日本**  
**高瀬耕造アナウンサー講演会**  
 ニュース最新線からみた放送

NHKアナウンサー **高瀬 耕造**  
 NHKの朝の顔、高瀬耕造アナウンサーが横浜に来ます!文化センターでの初めての講演会で、知られざる放送の舞台裏を熱くさわやかに語ります。

9/30 土曜 10:00~11:30  
 会員一般 2,700円  
 会場:TKP横浜ランドマークタワー

**9/13 横浜美術館館長による**  
**横浜トリエンナーレ入門!**

横浜美術館館長 **達坂 恵理子**  
 横浜トリエンナーレは、世界の現代アートに出会える貴重な機会。想像力を全開にして楽しめるよう、その特徴と可能性を読み解きます。

9/13 水曜 10:30~12:00  
 会員 3,000円 一般 3,500円  
 学生 2,500円

Photo: MATSUKAGE Hiroyuki

**12/2 気にしすぎ現代人のための**  
**「気にしない生き方」講座**

曹洞宗八雲山普門寺副住持 臨床心理士 相愛大学非常勤講師 **吉村 昇洋**  
 NHK「助けて!きわめびと」にも出演した、臨床心理士の禅僧である吉村講師が、心をラクにする方法とは。様々なこととらわれる現代人の心の疲れを解きほぐすお話です。

12/2 土曜 13:00~14:30  
 会員 3,153円 一般 3,715円

**10/22 独立時計師が語る**  
**和時計と日本の時間**

独立時計師 **菊野 昌宏**  
 江戸時代より約250年用いられた和時計。その機構を腕時計として現代に蘇らせた独立時計師が、実物を使って仕組みや魅力について語ります。

10/22 日曜 13:30~15:00  
 会員 3,200円 一般 3,700円

**11/25 まのあたり句会 in みなとみらい**

詩人 **高橋 睦郎** **星野 高士**  
 歌舞伎町俳句一家「麗派」家元 俳人 兼司会  
 「街」同人 **北大路 翼** **佐藤 文香**

横浜・鎌倉・逗子にゆかりの俳人が集結!俳人四名による公開句会と事前投稿の選評で句会の魅力を目の当たりに。

11/25 土曜 13:30~16:30  
 会員 4,492円 一般 5,054円

**12/1 プラタモリ案内人で行く!**  
**12/15 鎌倉時空散歩**

東京大学史料編纂所 古文書室 教授 **高橋 慎一郎**  
 歴史が堆積する古都鎌倉を、普段と違う視点で歩いてみませんか? 学座とフィールドワークがセットになった好奇心満ちた2回講座です。

12/1、12/15 金曜 (2回)  
 10:30~12:00  
 12/15は13時まで  
 会員 6,177円 一般 7,300円

**11/4 魅惑する植物**  
**神話・宗教から美・工芸までが宿る世界**

食虫植物愛好家・文筆家 **木谷 美咲**  
 「官能植物」の著者が、植物に秘められた美と性を読み解きます。その姿形に隠された意味を知ればきっと草花を見る目が変わるはず。

11/4 土曜 13:30~15:00  
 会員 2,800円 一般 3,300円  
 学生 2,300円

**10/21 資格のプロが教える!**  
**一生モノの合格勉強法**

資格勉強アドバイザー **鈴木 秀明**  
 効率よく試験勉強したい方、必見!年間50以上の資格を取得し、520もの資格を持つ講師が、合格への短期集中勉強法を伝授します。

10/21 土曜 10:30~12:00  
 会員 3,500円 一般 4,000円

**10/18 スーパードクターが教える**  
**筋膜リリース体操**

首都大学東京大学院教授 **竹井 仁**  
 「ためてガッテン」等で話題の「筋膜博士」が、筋膜のよじれによる骨格のゆがみやコリ、むくみなどを改善するセルフケア方法をお教えします。

10/18 水曜 13:00~14:30  
 会員 3,369円 一般 3,931円

**9/2 東直子×佐藤弓生 対談**  
**わたしたちの「短歌の作り方」**

現代歌人協会理事、「かばん」会員、作家 **東直子**  
 現代歌人協会会員、「かばん」会員 **佐藤 弓生**

自作のこと、好きな短歌のこと、短歌をつくるそれぞれのやり方、ふたりの人気歌人が語りつくします。事前投稿あり。

9/2 土曜 15:30~17:30 会員 3,369円 一般 3,931円

**新たなる和の世界**

**能ばなし**  
**能の五番立て 翁+神男女狂鬼**

観世流能楽師 **田茂 井 廣道**  
 ユネスコ世界無形遺産に登録される能の演目の中から、「五番立て」といわれる分類に従って毎回一曲づつ取り上げ、文章や演出を味わいます。

原則第4月曜 15:30~17:00  
 10/30から6回 18,921円

**これであなとも歌舞伎通**

イヤホンガイド解説者 歌舞伎・文楽研究家 **高木 秀樹**  
 演目解説に俳優の芸風など、通の観劇のポイントをご案内。映像も交えてわかりやすくお話しします。

原則第3火曜 10:30~12:00 10/24から6回  
 20,217円 教材費 129円

**真・かまくら学**

随筆家 **大貫 昭彦**  
 NPO法人鎌倉考古学研究所 **松吉 大樹** ほか  
 鎌倉の歴史は源頼朝の幕府から、とは、もはや常識ではありません。研究は日進月歩、今期はさらに踏み込んで都市鎌倉の新たな姿に多様な切り口で迫ります。

第4木曜 10:30~12:00 10/26から6回  
 会員 18,921円 一般 22,291円

**10 大人の魅せるメイク術**  
**女子アナメイクの秘密**

メイクアップアーティスト **宮澤 結弦**  
 好感度抜群の女子アナメイクでツヤ肌づくり、目、眉のポイントをご紹介。アナウンサーにメイク指導をしてきた講師のスペシャルレッスン。(30歳以上対象)

A 12/9 土曜 B 12/10 日曜  
 A、Bとも 10:00~13:00  
 各 会員 4,946円 一般 5,616円 教材費 2,484円

**おしゃれのバリ流アップデート**

イラストレーター **米澤 よう子**  
 パリジエンヌを觀察し、描き続けてきた講師がそのセンスの源を分析し、おしゃれのマンネリ解消のヒントを、図解を交えてご紹介。

10/28、11/11 土曜 (2回)  
 10:30~12:00  
 会員 6,739円 一般 7,862円

**一期一会 井伊直弼の茶の湯**

遠州流茶道茶人 **堀内 宗長**  
 井伊直弼の「茶湯一会集」から生まれた名言「一期一会」。道具にこめた美意識、美しい作法、ただ一度のもてなしなどをお話します。  
 [テーマ]  
 ①一期一会 ②独楽観念

11/12、12/10 日曜 (2回) 14:00~15:30  
 会員 6,739円 一般 7,862円

**名物裂 茶入と仕覆**

五島美術館 主任学芸員 **佐藤 留実**  
 名物裂は主に茶の湯の席で鑑賞され、日本の文化にも影響を与えてきました。茶入には、歴代の所有者が好んだ仕覆が付属します。茶人の美意識、裂の文様や色彩、さまざまな要素が組み合わさった茶入と仕覆についてご紹介いたします。

10/16、11/20、12/18 月曜 (3回) 10:30~12:00  
 会員 9,460円 一般 11,145円

**10 井伊家の末裔が語る**  
**井伊家の人びと 直虎から直朝まで**

彦根井伊家十七代当主直家の長女 **井伊 裕子**  
 井伊家に生まれ育った女性の立場から、戦国・直虎の時代へ、幕末・直朝の時代へ、井伊家とその周辺の歴史についてお話します。

10/7 土曜 13:00~14:30  
 会員 3,261円 一般 3,823円

**10 美味しく楽しく健康に!**  
**糖質制限食のすすめ**

高雄病院理事長 **江部 康二**  
 糖尿病・メタボ・生活習慣病でお悩みの方、ダイエットが続かない方に向け、糖質制限の正しい知識と効果をお話しします。

12/10 日曜 13:30~15:00  
 会員 3,369円 一般 3,931円

**おとなのためのヒップホップ**

ダンサー **工藤 綾乃**  
 ヒップホップダンス(Hip Hop Dance)とは、アメリカで発祥したストリートダンス。NHKファミリーコンサートやAKB48、人気歌手などのダンスを指導する講師が教えます。

毎木曜 19:00~20:00 10/5から12回  
 会員 37,843円 一般 44,582円

**10 豪華客船飛鳥II見学**  
**セミナー&ランチ 横浜大橋橋**

元飛鳥キャプテン **幡野 保裕**  
 日本最大の豪華客船「飛鳥II」。停泊中の飛鳥IIに乗船。クルーズセミナー後コースランチでXmasの船内を楽しみます。(乗船申請に運転免許証がパスポート等が必要)

12/9 土曜 10:45~14:00  
 会員 11,880円 一般 12,960円

**神戸市外国語大学提携講座**

**10 イギリス議会の歴史と不思議**

神戸市外国語大学学長 **指 昭博**  
 EU離脱や総選挙、世界の注目を集めるイギリス。その議会制には不思議な点も。イギリス議会の始まりから現代までの歴史をたどります。

12/16 土曜 11:30~13:00  
 会員 3,153円 一般 3,715円

**シャーロック・ホームズからみる**  
**ヴィクトリア時代**

神戸市外国語大学教授 **光永 雅明**  
 シャーロック・ホームズの物語を通して、ヴィクトリア時代の社会と文化を探ります。  
 <作品>  
 ・「ボヘミアの醜聞」  
 ・「バスカヴィル家の犬」

10/22、11/12 日曜 (2回) 13:30~15:00  
 会員 6,307円 一般 7,430円

**童話・お話の書き方**

児童文学作家 **牧野 節子**  
 やさしいことばで心に広がる童話・お話を書いてみましょう。書きたいことを、どのように伝えるか、実作しながら学んでゆきます。

第3土曜 13:00~14:30 10/21から6回  
 18,921円 教材費 194円

**10 初めてのデジタルカメラ**  
**花・風景写真 基本操作から応用撮影まで**

フォトグラファー **服部 考規**  
 初めての方でも思い通りの写真が撮れるように指導します。  
 [テーマ]  
 ①②③カメラ操作の基本  
 ④撮影実習 ⑤写真講評  
 ⑥カメラの応用操作と作品の整理方法

第1木曜 13:00~15:00  
 10/5から6回 20,217円

**広がる趣味の時間**

**旬野菜の手仕事 信州の台所のひみつ**

料理研究家 **横山 タカ子**  
 野菜の宝庫信州の季節を感じ、自然に寄り添った、丁寧な手仕事。野菜をたくさん食べたい季節を、旬な野菜をたくさん活用するレシピをご紹介します。(実演&試食)

10/10、11/20、12/12 火曜 (3回) 12:30~14:00  
 ※11/20のみ月曜 13:00~14:30  
 会員 10,465円 一般 12,150円 教材費 4,860円

**楽しいマジック入門**

横浜マジカルグループ副会長 **海鳥 正邦**  
 マジックは驚きと不思議さで人々を笑いの渦に誘ってくれます。演じるあなた自身はもちろんまわりの人たかも和やかにしてくれますよ。

第2・4火曜 15:30~17:00 10/10から12回  
 会員 37,843円 一般 44,582円

**コントラクトブリッジ入門**

NPO法人 横浜ブリッジセンター理事 **木村 節子**  
 コントラクトブリッジは、トランプを使って遊ぶ、知的で奥の深いゲームです。ビル・ゲイツをはじめ世界中で数多くの人に楽しまれているカードゲームにあなたも参加しませんか。

毎金曜 18:00~20:00  
 10/6から11回 34,689円

体験 9/22 金曜 18:00~20:00  
 会員 3,153円 一般 3,715円

**おとなの手習いはじめませんか**

(監修) 日展会員 **土橋 靖子**  
 (指導) **杉浦 圭子**  
 格調高い「かな」の世界を、土橋メソッドにより分かりやすく学び、初心者から経験者まで楽しみながら上達できます。

第1・3木曜 13:00~14:30 10/5から12回  
 43,156円

第1・3木曜 13:00~14:30 10/5から12回  
 43,156円

**10 田中逸齋の書表現を学ぶ**

書家・アーティスト **田中 逸齋**  
 漢字には秘められた世界が宿っています。見慣れた一文字から音や色、景色を描き出す、全く新しい書を楽しみませんか。

10/28 土曜 15:30~17:00  
 会員 3,369円 一般 3,931円

**空気を感じる日本画**

創画会友 **平野 健太郎**  
 小品から始める日本画教室。日本画の基礎的な描き方から始めて、徐々に絹や箔などを使いながら自由な表現を求めて制作をします。

第1金曜 13:00~15:30 10/6から6回  
 25,660円

**永井健志の日本画技法**  
**1枚の風景画を仕上げる**

日本美術院院友 **永井 健志**  
 ご自身の経験に基づいた描き方から始めて、徐々に絹や箔などを使いながら自由な表現を求めて制作をします。

第4日曜 10:00~12:00  
 10/22から6回 25,660円

**3時間で描く楽しい水彩画**  
**1枚の風景画を仕上げる**

公益社団法人日本水彩画会会員 **柴崎 博子**  
 静物・人物・風景の描き方をバランスよく学びます。これから水彩画をはじめたい方、短時間で仕上げる力をつけたい方におすすめです。

第3木曜 14:00~17:00 10/19から6回  
 23,578円 教材費 4,536円

**えんぴつだけで描く 薔薇の花**

画家 **富山 恵美子**  
 細密な鉛筆画で人気講師がデモンストレーションと実習で基本からお教えします。ものを視る眼を養い、鉛筆だけで表現する面白さを体験しませんか。

第3金曜 13:30~15:30 10/20から3回  
 会員 11,469円 一般 13,154円

**10 劇的に絵が変わる水彩画法**  
**テーマ「陰影追跡」**

横浜画塾主宰 **笠井 一男**  
 陰影を描くだけで光と陰感が現れる講師が、この「陰影追跡」について講師のデモンストレーションと実習で習得していただきます。

10/13 金曜 10:00~13:00  
 会員 4,719円 一般 5,281円 教材費 100円