



MINATO

みなとユネスコ 会報

Bulletin

MINATO UNESCO ASSOCIATION NEWS & CALENDAR

ISSUED BY/MINATO UNESCO ASSN. 16-3, SHIMBASHI 3-CHOME MINATO-KU TOKYO 105-0004/HIROSHI NAGANO PRES.
発行所/港ユネスコ協会 〒105-0004 東京都港区新橋3-16-3 Tel: 03-3434-2300 Fax: 03-3434-2233 発行人/ 田部葵一郎
Mail: m-info@minatounesco.jp https://minato-unesco.jp

2025 年 11 月 1 日発行 第 181 号

目 次

P. 1	巻頭言	P. 6-7	フィリピン料理教室
P. 2-3	チャリティコンサート	P. 8	書道体験教室
P. 4	ジャイロキネシス・レッスン	P. 9	2025 年度 委員会名簿
P. 5	関東ブロック研究会	P. 10	事務局便り

「中年はつらいよ」

港ユネスコ協会 理事 中前由紀



みなさんはミッドライフ・クライシス（中年の危機）という言葉をご存知でしょうか？これは、40代～60代の中年期に抱く人生への悩みや葛藤、不安、虚無感などの心理状態を言うそうです。「私の人生これでいいの？」と、約8割の人が経験する「第2の思春期」とも言われています。

51歳の私はまさにこの世代真っ只中です。個人差があっても大変さは人それぞれですが、私や私の周りを見ていると、仕事では上と下に挟まれた中間管理職として大変、家庭では子育て、夫婦関係、高齢の親のケアなど負荷が増す、あるいは子が巣立ち、親を見送り、心にぽっかり穴があく、老眼、高血圧、疲れやすい、など健康面が曲がり角に差し掛かる、若者の流行についていけないことを自覚しだす、というように人生の折り返しや自分の限界を自覚し、人生の意味に向き合わざるをえない年代です。

若い頃の人生の転機は、入学、就職、結婚、出産など楽しいものが多いですが、中年期に訪れる人生の転機はずっと重く、重いものが多くなりがちです。おまけに、気がついたらつい最近のことのように感じていた若く甘やかされていた時代はもうとっくに過ぎ去っていて、そうそう弱音も吐けない。その上、まだまだ若い、働き盛りとはっばをかけられ、なかなか大変なのです。寅さんの「男はつらいよ」ならぬ「中年はつらいよ」です。

今までこの世代は、社会を支える中核世代として、働き盛り、まだまだ若い、とされ、その大変さが見過ごされがちでしたが、「ミッドライフ・クライシス」という言葉ができたことで、大変さが認知され始めました。「ミッドライフ・クライシス」の乗り越え方としては、自分が本当に大切にしたいことや価値観を見つめ直す、新たな趣味や活動を始める、誰かのための活動をする、などがあげられています。と書いていて「港ユネスコ協会」の活動の中にヒントがありそうだと感じました。

子育て、介護、勤労、納税、さらには町内会活動など、中年世代が社会で担っている役割は大きく、また人口的にも多くを占めており、そんな中年が疲れて暗い顔をしている社会ではなく、笑顔でいられる社会であってほしいです。中年の大変さを訴えているうちに、もっと港ユネスコ協会の活動に参加しようと思いました。

MINATO UNESCO チャリティーコンサート

日時：2025年9月23日（火・祝） 14:00～16:30

会場：港区立男女平等参画センター（リーブラ）ホール

港ユネスコ協会創立以来、初めての企画となるチャリティーコンサートを、「MINATO UNESCO チャリティーコンサート」と題し、9月23日（火・祝）、みなとパーク芝浦のリーブラホールで開催しました。

第1回となる MINATO UNESCO チャリティーコンサートは、定員をはるかに超える応募をいただき、港区在住在勤在学の方、会員、一般の方の参加で、会場はいっぱいになりました。



第一部の前半はミュージカルシンガーAYU のスペシャルライブ 真っ赤なドレスで登場した AYU さん、ディズニー音楽3曲を含む5曲を歌っていただきました。ピュアな歌声と豊かな表現力は、皆を笑顔にしてくれました。



第一部の後半は、中島英寿ピアノリサイタル 指先の繊細な動き、音色の美しさ、豊かな感性と独自の表現力に、観客の皆が魅了されました。リストのラ・カンパネラの圧巻の演奏には、会場から大きな拍手が送られ、中島英寿ワールドを堪能させていただきました。

休憩を挟み、第二部は、語りと音楽「オズの魔法使い」 語りと音楽が織りなす世界…語りにバイオリンとピアノの生演奏が入ることで、物語の世界観が広がり、情景や登場人物の感情を想像しながら、オズの魔法使いの世界を楽しむことができました。



語りと音楽に続いて、バイオリンとピアノによる特別ライブ バイオリンの切なく美しい音色と、ピアノの広い音域と表現力で会場は大いに盛り上がり、第1回 MINATO UNESCO チャリティーコンサートは大盛況のうちに終了しました。

音楽は言葉を超えて人々を繋ぐ…その力を改めて感じさせられたひと時でした。





コンサート会場で皆様から頂戴しました募金は、国境なき医師団へ寄付させていただきました。

国際的な医療・人道援助に役立てていただきたいと思います。

MINATO UNESCO チャリティーコンサートは、社会貢献への意識を高め、関心を持っていただく機会として、これからも続けて行きたいと思っています。

(常任理事 古市 容子)



主催 港ユネスコ協会 共催 港区教育委員会

MINATO UNESCO チャリティーコンサート

第一部 AYU スペシャルライブ / 中島英寿ピアノリサイタル

ピアノ/小野寺みなほ 歌/ミュージカルシンガー・AYU ピアノ/中島英寿

第二部 語りと音楽「オズの魔法使い」

ピアノ/須藤信一郎 語り/香織 和泉ちゆ バイオリン/高橋誠

2025年9月23日(火・祝) 開演 13:30 / 開演 14:00 終演 16:30

会場 リーブラホール 座席数 146-1 みたとパーク芝居1階

入場料 無料 [全席自由] 追加 [全席自由]

対象 港区在住、在勤、在学、会社、一般の方(中学生以上) お申し込みください。

定員 150 名先着順 定員に達し次第、受付を終了します。

●お申し込み・問い合わせ先 港ユネスコ協会

●チャリティーコンサートでの募金は、国境なき医師団へ寄付いたします。コンサート当日、受付に募金箱をご用意しております。皆様のおたのしみとご支援をお願いいたします。

1999年には、ノーベル平和賞を受賞。加齢・性別・公平の原則に基づき、約70の国と地域で活動しています。

MINATO UNESCO チャリティーコンサート

2025.9.23 (火・祝日) 開演 14:00 終演 16:30 予定

会場：リーブラホール

第一部
AYU スペシャルライブ

歌 ミュージカルシンガー・AYU
ピアノ 小野寺みなほ

1. Lovin' You/Minnie Riperton
2. Part of your world/リトルマーメイド
3. Beauty and the Beast/美女と野獣
4. 夢やぶれて/レ・ミゼラブル
5. アイノカタチ/MISIA

中島英寿ピアノリサイタル

ピアノ 中島英寿

1. リスト：愛の夢 第3番
2. ショパン：バラード 第3番
3. ドビュッシー：前奏曲第2集より「オンディーヌ」
4. ドビュッシー：前奏曲第2集より「花火」
5. リスト：バグニニ大練習曲より「ラ・カンパネラ」

第二部
語りと音楽
「オズの魔法使い」

語り 和泉ちゆ
バイオリン 高橋誠
ピアノ 須藤信一郎

特別ライブ

1. バリの空の下
2. ニューシネマパラダイス
3. My Way

主催：港ユネスコ協会 共催：港区教育委員会

チャリティーコンサートでの募金は、国境なき医師団へ寄付いたします。受付に募金箱をご用意しております。皆様のおたのしみとご支援をお願いいたします。

ジャイロキネシス・レッスンの開催

7月から9月にかけて、心地よい体の動きと深い呼吸に集中するジャイロキネシス (Gyrokinesis®) のレッスンを計3回、いずれも当協会の事務局にて開催しました。ジャイロキネシスは、背骨や関節を中心に体をしなやかに動かすエクササイズです。呼吸と動きを合わせることで、体を整え、心もリフレッシュできます。毎回少人数制で和やかな雰囲気の中、参加者の皆さんが「スッカリ」とした体の変化を実感されました。

ジャイロキネシスは、ダンサーのジュリオ・ホバス氏によって考案されたエクササイズで、「円」や「らせん」を描くような、流れるような動きが特徴です。専用のマシンを使うジャイロトニックとは異なり、椅子に座ったり床に寝たりして行い、自宅でも簡単に継続できる点も魅力の一つです。

本レッスンのインストラクターは、台湾出身のジャイロキネシス認定資格保持者です。彼女との出会いは、当協会の日本語教室でした。日本語を学ぶために参加していた彼女の、健康とフィットネスに対する情熱を知り、今回のレッスン開催に至りました。

彼女は現在、著名な会員制施設である「東京アメリカンクラブ (Tokyo American Club)」でも指導を担当するなど、高い専門性を持っています。インストラクターの東洋的な感性と、確かな知識に基づいたレッスンは、少しばかり高齢の私達にとって非常に新鮮な時間となり、英語での的確な指示は語学の勉強にもなりました。レッスン後は、ランチをしながら、日頃なかなか会えない方々との貴重なおしゃべりタイムに化しました。



(常任理事 田川純子)



<継続開催中の MUA イベント>

Want to learn practical Japanese for daily use while having fun?
COME JOIN OUR SATURDAY MORNING CLASS!

Class Time 10:00-11:30AM

Fee	10,000 yen per Term	Meet Our Amazing Teacher!
Schedule	Spring Term (April - June 2025) 4/12, 26 5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28 Summer Term (July - September) 7/5, 12, 19, 26 8/2, 16, 23, 30 9/6, 13 Fall Term (October - December) 10/4, 11, 18, 25 11/1, 8, 15, 22, 29 12/6 Winter Term (January - March 2026) 1/10, 17, 24, 31 2/7, 14, 21, 28 3/7, 14	 <i>June Sensei is a highly qualified Japanese-English bilingual Japanese language teacher with over 15 years of experience teaching Japanese to various levels from conversational to business professionals across all age groups from students to business persons.</i>
Place	Register from here!	

Minato Unesco Association

関東ブロック・ユネスコ活動研究会 in 埼玉
次代につなげよう 平和の心 ～戦後80年、今できることは～

月日：2025年9月27日（土）

会場：深谷市民会館

2025年度の関東ブロック・ユネスコ活動研究会が、埼玉県深谷市で開催されました。参加者220名（都県連から50名）。オープニングイベントは、郷土芸能 血洗島獅子舞で始まり、基調講演と事例発表を中心に行われました。

■基調講演：小柳光春氏（前深谷市教育長）

深谷市は、近代日本経済の発展に尽力した渋沢栄一翁の出身地。明治の初頭に日本の社会をグランドデザインし、発展に尽力した渋沢氏の精神・心を深谷市の教育の柱にし、「深谷市教育振興基本計画（立志と忠恕の深谷教育プラン）」を策定したこと。また、産業関係、教育関係（一ツ橋大学、日本女子大学など）にも及んでいることを話された。



■事例発表

①深谷地方ユネスコ協会

「教育」の分野における実践

地域に根ざしたまちづくりの担い手になるために
～栄一翁を学び、栄一翁の心を受け継ぐ～

②太田ユネスコ協会

「文化」の分野における実践

持続可能な「諸外国交換ユネスコ児童・生徒作品集」
市内の医師会、校長会、PTA 連合会と連携して活動

をしており、諸外国と作品を交換して作品展を行っている。これらを通して、ユネスコ活動に理解を深めることを目的にしている。



■2026年関東ブロック大会は、群馬県沼田市で開催されます。

（会場：利根沼田文化会館、2026年10月24日土曜）



（常任理事 佐藤律子）

2025 年度第二回 世界の味文化紹介
フィリピン料理教室
講師：成瀬悠氏

日時：2025 年 10 月 4 日（土）12 時～15 時 30 分

会場：港区男女平等参画センター「リーブラ」料理室

参加者：区民 18 名、講師 3 名、スタッフ 5 名

皆様はフィリピン料理と聞いてどんな料理を思い浮かべますか。日本でフィリピン料理の専門店ほとんど見かけませんので、思い浮かばない方も多いのではないのでしょうか。今回講師を務めてくださったのは、港区エシカルコミュニティの成瀬悠（なるせはるか）さんです。成瀬さんは、ここ 20 年ほど、マニラ、セブ、ボホールなどの事業地にホームステイしながらフィリピンの家庭料理に触れていらっしゃいました。

今回教えていただいたのは以下のメニューです。

- ① ピナクベット（フィリピン風ラタトゥユ）
- ② ギナタアンマノック（鶏肉のココナッツミルク煮）
- ③ トルタンタロン（茄子のオムレツ）
- ④ フルーツサラダ
- ⑤ きゅうりジュース

・「ピナクベット」は、バラ肉と七種の野菜が入った具たくさんさんのラタトゥユです。味付けは、にんにく、しょうが、ナンプラー、アンチョビのみで優しい味がしました。ジャスミンライスと一緒にいただきました。

・「ギナタアンマノック」は、鶏胸肉と五種の野菜をコンソメ、ナンプラー、そしてココナッツミルクで煮込んだスープです。フィリピンでは牛乳はあまり使わず、ココナッツミルクを使うことが多いそうです。南国のシチューという感じで美味しかったです。



・「トルタンタロン」は、とろとろの焼き茄子が主役のオムレツでした。

・「フルーツサラダ」は、生クリームとコンデンスミルクに、フルーツミックス、マカロニ、プロセスチーズを入れたデザートです。甘いデザートにマカロニとチーズとはなんとも不思議ですが、フィリピンではポピュラーだそうです。

・「きゅうりジュース」は、ジューサーでブレンドしたきゅうりとレモン汁と砂糖を冷たい水で割った、さっぱりしたドリンクです。きゅうりが飲み物になるとは面白いですね。たっぷりのきゅうりを使ってくださいとのことでした。



実習の後は、皆でお料理をいただきました。その際に、成瀬さんがフィリピンについて下記のとおり、その概略を教えてくださいました。

フィリピンは人口も島の数も日本と同じくらい。島それぞれに文化や食文化を持つ国です。最近では日本からも英語留学でフィリピンに行く人が増えました。フィリピンで大学を卒業した人は、第二外国語である英語を話し、仕事を得るチャンスが多いそうです。一方で、小学校を卒業してすぐに働かざるを得ない人もいて、教育格差、貧困格差が広がっているそうです。バラック建てに

住む人は、政府の発表では全体の三割とのことですが、実際には五割近くなのではないかとのことでした。芸能としては、竹楽器を使ったバンブーミュージック、バンブーダンスなどが伝統的なものだそうです。

参加者の皆様は、それぞれのテーブルで協力して、和やかなムードでお料理をされていた印象です。事後のアンケートでも、楽しかった。美味しかった。また参加したい。と多くの温かいお言葉をいただきました。

実は、私自身もこの夏に家族旅行でセブに行った際、リゾートホテルや立派なショッピングセンターだけでなく、多くのバラック小屋が立ち並ぶ景色を目にしました。どちらもリアルなフィリピンなのだと改めて考えさせられました。

講師を務めてくださった成瀬さん、アシスタントの吉永さん、相馬さん、どうもありがとうございました。



(世界の料理委員会 副委員長 山澤絵海)

<近々開催の MUA イベント>

2025年11月29日(土)
18時30分(受付開始:18時)
**港区立男女平等参画センター
リーブラ 学習室C**
東京都港区芝浦 1-16-1 みなとパーク芝浦 2階

受付開始 2025年9月1日

対 象 中学生以上、一般の方
定 員 50名(先着順)
参加費 無料(ただし事前登録が必要です)

申込方法

- ホームページから
- QRコードから
- 往復ハガキ: ①おいしい魚の教養希望
②氏名(ふりがな) ③郵便番号・住所
④電話番号をご記入の上、お申込みください。
(11月14日金曜 必着)

築地市場ができる前は、港区芝浦に魚市場がありました。落語「芝浜」の舞台であったり、現在も漁協があったり、東京海洋大学があったり、実は魚とも縁の深い港区。私たちの生活に直接役立つ魚の豆知識、海の変化や魚を食べ続けるために知っておきたい事柄などをお話します。日本人なら抑えておきたい魚の教養をクイズなども交えて楽しみながらともに学びましょう。

**日本人なら知っておきたい
おいしい
魚の教養**

東京海洋大学と
港ユネスコ協会の
コラボ

「書道」体験教室
日本の文化にふれてみませんか！
(文化体験教室委員会担当)

講師：金田翠夢（毎日書道展会員）

日時：2025年10月4日（土）13時30分～16時
場所：港区立生涯学習センター304号室
参加費：1000円（会員700円）/定員：25名

内容

- ・書道の歴史・書道具の説明
- ・書初め体験
- ・色紙で作品作り

ひとこと：

今日は5歳の男の子や8歳の小学校低学年の女の子が、お母様同伴で参加してくれました。
大使館の方もご参加いただき、国際的な雰囲気の中、皆さま真剣に取り組んでいただきました。

「久しぶりの書道です」

「良い時間が送れました」

「書いた字が気に入りました」

お子様は「面白かった」との事でした。他にも、いろいろな感想をいただきました。

5歳の男の子は、「ゆめ」を色紙に書きました。ひと足先に帰宅する男の子を皆様にご紹介し、「ゆめ」を書かれた事を、お知らせしましたところ、自然と拍手が湧きました。小学校では、書道の授業が復帰しました。今日ご参加くださいました方々には、今後、是非時間を見つけて、書道に親しんでいただけたら嬉しく思います。

（理事 平方一代）



<近々開催のMUAイベント>

2025年11月29日土

13時30分～16時

港区立生涯学習センター
101号室

港区新橋3-16-3（JR新橋駅烏森口から徒歩2分）

定員

25名（先着順）

参加費（材料費等）

一般の方・・・・・・3,000円

港ユネスコ協会会員・・・・2,500円

※11月21日（金）正午以降はキャンセル料として
参加費全額いただきます。

受付期間

10月1日（水）～11月8日（土）必着

※入金確認を以って受付完了です

申込み方法

お申し込みは、ホームページから

日本の伝統文化 実演と体験



中村 正和氏

池坊中央研修学院 研究員

華道家元池坊のいけばな教授者教育機関である池坊中央研修学院の研究員を務め、本部講師として全国各地の華道教授者等に指導する傍ら、浅草東本願寺池坊教室を主宰。2010年、2016年には全米いけばな特派講師としてそれぞれ3カ月間、アメリカ・カナダ各地でいけばな指導にあたった。公益財団法人日本いけばな芸術協会評議員。

●池坊の歴史ーいけばなは池坊から始まりましたー

2025 年度 委員会名簿

委員会	担当常任理事	委員長	副委員長
会員開発	奥村和子	奥村和子	
広報・インターネット	宮下ゆかり	棚橋征一	
語学研修	宮下ゆかり	宮下ゆかり	
国際学術文化	佐藤律子	梅根敬一郎	兼田徳子
世界の料理	古市容子	古市容子	山澤絵海
日本語スピーチコンテスト	田川純子	田川純子	
文化体験教室	横井 彩	横井 彩	
みなと区民まつり等	磯部豊子*	磯部豊子*	奥村和子
ユース	古市容子	小林敬幸*	
総務渉外	佐藤律子	古市容子	
エスプリ・ヌーボー	田川純子	田川純子	宮下ゆかり
インターナショナル・パーティー	古市容子	古市容子	山澤絵海

(注：*は副会長)

<近々開催のMUAイベント>

クリスマス マジカル ワークショップ

X'mas Magical Workshop

クリスマスカードと紙のオーナメント作り



2025年 **12月6日 土**
10時00分～11時30分
 港区立生涯学習センター
 204号室
 港区新橋 3-16-3 (JR 新橋駅烏森口から徒歩2分)

事務局便り

【ようこそ新入会員】

前号以降、6名の新入会員が加わってくださいました。

【開催中・募集中の事業】

☆日本語講座 (Fall Term) 田川純子先生 開講中 (土曜日 10:00～) 6回

☆英会話講座 Robert Edward Shiffer 先生 秋期 開講中 (木曜日 18:30～20:00) 9回

※上記語学教室の開催場所：港区立生涯学習センター3階 港ユネスコ協会事務局内

☆茶道入門講座 小野宗恵先生 後期 開催中 (第四月曜日 14:00～16:30)

港区立生涯学習センター2階 203号室

【今後の事業予定】

☆いけばな体験教室

日時：2025年11月29日(土) 13:30～16:00

講師：中村正和氏 (池坊中央研修学院研究員)

会場：港区立生涯学習センター 101号室

☆第3回国際理解講演会「おいしい魚の教養」

日時：2025年11月29日(土) 18:30～

講師：ながさき一生氏 (おさかなコーディネータ / 東京海洋大学講師)

会場：港区立男女平等参画センター リーブラ 学習室C (みなとパーク芝浦 2F)

☆クリスマス・マジカル・ワークショップ「クリスマスカードと紙のオーナメント作り」

日時：2025年12月6日(土) 10:00～11:30

協力：株式会社オカモトヤ

会場：港区立生涯学習センター 204号室

☆第9回日本語スピーチコンテスト&交流会

日時：2026年1月11日(日) 13:00～16:00

会場：港区立男女平等参画センター リーブラホール

☆東京の森川海を知る「港区湾岸・探訪&生き物観察」

日時：2026年1月31日(土) 9:15～16時頃予定

講師：佐々木剛先生 (東京海洋大学海洋政策文化学科教授 / 水産学博士)

集合場所：日の出桟橋 Hi-node (ハイノード)

港ユネスコ協会事務局 火曜日～金曜日(祝日を除く) 午前10時30分～午後5時

〒105-0004 東京都港区新橋3-16-3 TEL: 03(3434)2300 TEL・FAX: 03(3434)2233

Eメール: m-info@minatounesco.jp ウェブサイト: <https://minato-unesco.jp>

