

関連イベント

特別展示 しのぎ文化プラザ & えどコレ!

江戸川伝統工芸展 **無料**

江戸川区の伝統工芸士による匠の技が集結!

4月22日(土) ~ 5月28日(日)

9時 ~ 21時30分 (5月28日は17時まで)

会場: 篠崎文化プラザ 展示会場

協力: 江戸川伝統工芸振興会 ほか

伝統と今を結ぶ
えどがわのものづくり



「水引を使ったしおり作り」

お祝い事に使われている水引を編んでしおりを作ってみませんか。

講師: 山富 繁子

日時: 5月12日(金) 14:00 ~ 15:30

会場: 篠崎文化プラザ 講義室

費用: 600円(税込)

定員: 中学生以上20名(申込順)

申込み: 5月2日(火)

14時からお電話にて受付



「表具屋さんで作る手作りブックカバー」

伝統的な掛け軸、表装の技術(裏打ち)を用いてブックカバーを作ってみましょう。

講師: 笹谷 義則

日時: 5月20日(土) 14:00 ~ 15:30

会場: 篠崎文化プラザ 講義室

費用: 1,000円(税込)

定員: 中学生以上20名(申込順)

申込み: 5月11日(木)

14時からお電話にて受付

持ち物: 文庫本を1冊お持ちください。



お申込み・お問合せ TEL 03-3676-9071 (しのぎ文化プラザ代表)

江戸川総合人生大学

公開講座

江戸川探訪
~江戸川ってどんなところ~

自分が住んでいる街のこと、あなたはどれくらい知っていますか? 都市防災の専門家と地域情報誌アエルデの編集長が、意外と知られていない江戸川区の魅力をお伝えします。

地図から、水辺環境から、鉄道沿線から、いいところ、美味しいもの、カッコいい大人、再発見!

講師: 坪井 塑太郎
(人と防災未来センター主任研究員)
中沢 剛
(スターツ出版 アエルデ編集長)

日時: 5月18日(木) 14:00 ~ 16:00

会場: 篠崎文化プラザ 講義室

費用: 無料

対象: 区内在住、在勤、在学の方

定員: 80名

申込み: お電話にて受付中

お申込み・お問合せ TEL 03-3676-9075

篠崎図書館

特集展示
テーマ: 天と地

期間: 5月1日(月) ~ 5月30日(火)

場所: 特集展示コーナー

世の中には二種類のものがある。地面から上にあるものと下にあるものだ……と言った人がいるかはわかりませんが、空にあるものと地下にあるものに分けて本を選んでみました。宇宙と深海、空と地底、天国と地獄など、人間の暮らす地表とは遠い世界。そんな世界を少し覗いてみませんか? 飛行機や高層建築、地下鉄やマンホールなど、身近なものに関する本も集めました。

(お問合せ TEL 03-3670-9102)

日	月	火	水	木	金	土
	1 ドイツ語 中級講座 19:00～	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 仏語中級講座 17:30～ 仏語初級講座 19:15～
7	8	9 公開授業 『地域の居場所づくり』 14:00～16:00 講義室 無料	10 古文書講座 14:00～ 韓国語講座 19:00～	11	12 「水引を使ったしおり作り」 体験講座 14:00～15:30 講義室 英会話講座 19:00～	13 仏語中級講座 17:30～ 仏語初級講座 19:15～
14	15 ドイツ語 中級講座 19:00～	16	17 韓国語講座 19:00～	18 公開講座 江戸川探訪 ～江戸川ってどんな ところ～ 14:00～16:00 講義室 無料	19	20 「表具屋さん手作り 手作りブックカバー」 14:00～15:30 講義室 仏語中級講座 17:30～ 仏語初級講座 19:15～
21	22 図書館休館日 SHINOPLA ☆MUSIC☆CAFE 17:45～18:15 18:45～19:15 カフェ・アルティザン	23	24 古文書講座 14:00～ 韓国語講座 19:00～	25 ロビーコンサート 13:30～14:00 15:00～15:30 1階ロビー 無料	26 英会話講座 19:00～	27 仏語中級講座 17:30～ 仏語初級講座 19:15～
28	29	30	31	【お問合せ先 電話番号】 ・しのぎ文化プラザ代表 03-3676-9071 ・江戸川総合人生大学事務局 03-3676-9075 ・篠崎図書館 03-3670-9102		

伝統
工芸
café

ARTISAN
アルティザン

Curry

ペルーのスーパーフード
キヌアを添えたごはんです

10種類以上のスパイスと冬虫夏草、サンザシ、クコ、高麗ニンジンやコラーゲンを加えたヘルシーカレー！

雑穀キヌアごはん
豆と鶏挽肉の
ヘルシーカレー
¥780

NEW



雑穀キヌアごはんのヘルシーカレーが人気です！

アルティザンに登場した新作カレーは、キヌアと数種類の雑穀をトッピングしたスペシャルなご飯と共に頂くまさにヘルシーカレー。ルーは10種類以上のスパイスと、高麗人参やクコの実、コラーゲンも入って、コクや旨みたっぷりに仕上げたこだわりの一品です。ひよこ豆も入ってマイルドな風味、小さなお子様でも食べやすいアルティザンのカレーで梅雨から初夏を乗り切りましょう！！

7000年も前から存在するスーパーフードキヌアとは？

キヌアは南米コロンビア、エクアドル、ペルーなどのアンデス山脈一帯を原産地とする植物で、昔からアンデスの高地に住む人々に愛され、「母なる穀物」と呼ばれてきました。主食として食べられていますが、ホウレン草やトブリ、オカヒジキと同じアカザ科の植物です。アメリカのNASAも「1つの食材が、人間にとって必要なすべての栄養素を提供することは不可能だが、キヌアは植物界・動物界において何よりもそれに近いものである。」と評価する、驚くべき栄養素なんです！



	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	鉄分	亜鉛	カリウム	マグネシウム	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	葉酸	パントテン酸	ビタミンE
白米	356kcal	6.1g	0.9g	77.1g	0.5g	0.8mg	1.4mg	88mg	23mg	5mg	0.08mg	0.02mg	0.12mg	12μg	0.66mg	0.1mg
キヌア	368kcal	14.12g	6.07g	64.16g	7.0g	4.57mg	3.1mg	563mg	197mg	47mg	0.36mg	0.318mg	0.487mg	184μg	0.77mg	2.44mg

注：取扱商品は予告なく変更する場合がございます。ご了承下さい。 tel 03-3676-9083

江戸川区篠崎文化プラザ指定管理者・篠崎SAパブリックサービス 2017年5月発行

しのぎ文化プラザ

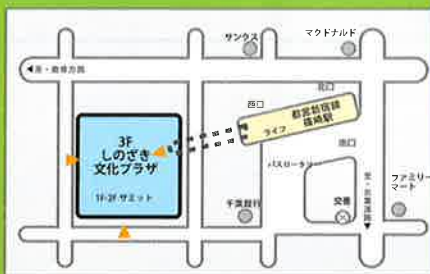
しのぎ文化プラザ

江戸川区篠崎町 7-20-19 3F

TEL.03-3676-9071 (代)

都営新宿線・篠崎駅西口直結

開館時間 / 9:00～21:30



☆☆☆しのぎ文化プラザより☆☆☆
新緑が美しく、爽やかな風の吹く季節となりました。現在、開催中の、しのプラ特別展示の『江戸川伝統工芸展』では、熟練された13名の工芸士の匠の作品を展示しております。また3月25日からニューオープンした「えどコレ！アンテナショップ」では、多数取り揃えた伝統工芸品をお買い求めできます。皆様のご来館お待ちしております。