

“輝く私”昭和女子大学ステーションニュース

vol.17 July-August 2014

女性が主体的に充実感をもって“仕事と子育ての両立”を実現できるように。
世田谷を中心に地域に根差したコミュニティーステーションをめざしています。

暮らしや自分を磨く、多彩なミニセミナーに参加しませんか？

6月5日(木)に開催された「暮らし彩る！スパイスセミナー」のテーマは、
”中国料理に使われているスパイス”。

胡椒、八角茴香(スターアニス)、花椒(ホアジャオ)、唐辛子、五香粉、クミン、
フェネルの実物に触れながら、それぞれの特徴や歴史や利用法を学び、花椒
を使った中華ダレに挑戦しました。参加者から「さっそく花椒を夕食に使いまし
た！」といううれしいご報告をいただきました！



講師はハウス食品の
スパイスマイスター・
飯沼敬子さん

今回のスパイスセ
ミナーは9月を予定し
ています。
どうぞ楽しみに！

花椒を使った
中華ダレの作り方

煎った花椒を乳鉢で搗る。
香りがしてきました！

ネギ、生姜のみじん切り、
醤油大2、ゴマ油小1、
酢小1を混ぜて・・・

キュウリ、イカ、トマトに
かけていただきます！



花椒の香りが
本格的でおいしい♪

7月のミニセミナーのお知らせ

参加をご希望の方は、お名前・ご連絡先・講座名を明記のうえメールで
showa@shigoto-kosodate.net までお申し込みください。

7/1(火)10:30~11:45
ベビーダンスコラポ

ハワイアンリトミック&親子撮影会
&ランチ会

満員
御礼

菊地真由美

参加費:4100円

7/8(火)10:30~12:00

身体にいい食事の話

神崎夢風

参加費:無料

7/9(水)10:30~12:00

アロマオイルを使った
虫除けスプレー製作

参加費:3500円

7/11(金)・7/25(金)・8/1(金)
8/8(金)各10:30~11:45

連続講座
だっこでキレイ☆エクササイズ♪

満員
御礼

ベビーダンス

菊地真由美

参加費:10000円(4回分)

7/12(土)11:00~12:00
13:00~14:00

カウンセリング

参加費:3,000円

7/18(金)10:30~12:00

**フラワーアレンジ
1DAYレッスン**

小森たまき

参加費:3500円

7/22(火)・7/29(火)・8/5(火)
8/27(水)各10:00~11:30

**ママのための
アロマセラピー**

伊藤朋美

参加費:2500円

7/24(木)10:30~12:00

アートフラワーで作る
**親子でフラワーアレンジ
1DAYレッスン**

小森たまき

参加費:3500円

日持ちする
熱帯系のお花
でアレンジ!

は「お子様連れ可」

※ミニセミナーは講師の都合な
どにより予告なく変更する場
合がありますので、あらかじめご
了承ください。



NPO法人
仕事と子育てカウンセリングセンター
理事長

坂東 真理子

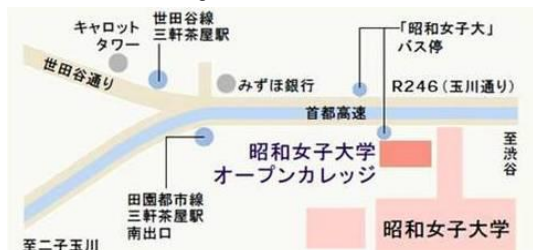
昭和女子大学 学長

探し歩くだけでは前に進めない

若い頃から抱いていた夢や希望がすべて叶うことはありません。希望する仕事に誰もが就けるわけではない。すぐに思いどおりの結果が出るはずもない。人生とは選択の連続です。一つを選ぶことは、一つを捨てること。すべてが手に入ることなどありません。今のあなたはベストではないかもしれない。もっと向いた仕事はあるかもしれない。でも、探し歩くばかりでは前に進むことはできません。この仕事を一生かけて頑張るんだ。自分はこうやって生きていくんだ。そんな覚悟をもつことです。

“輝く私” 昭和女子大学ステーション

東京都世田谷区太子堂1-12-40昭和女子大学オープンカレッジ1階
電話&FAX 03-3413-7721
E-mail showa@shigoto-kosodate.net



“輝く私” 神戸RICステーション

神戸市東灘区向洋町中2-13 神戸ベイシェラトンホテル&タワーズ
隣接2Fアーケード内



**メルマガ会員
募集中!**

左のQRコードを
読み込むと、登
録ページのURL
が表示されます。



FACEBOOK もよろしく。



がたくさんいただける
ようにがんばります!

<https://www.facebook.com/shigototosodate>