

これみんの インテリアセラピー

今月のテーマ **部屋別カラーの取り入れ方**
 部屋には自分の好きな色を使うだけでなく、色の持つイメージや意味合いを考えてコーディネート。色にはそれぞれ心に働きかける効果があるので、上手に利用してみてください。

Living リビング

家族みんながホッと落ち着ける雰囲気大切。緊張をほぐし、楽しく、会話がはずむような明るい雰囲気を作るために、明るいベージュやオフホワイトなどナチュラルなカラーを基本に、コントラストを抑えた柔らかな色調でまとめて。癒し効果のある紫をベースに、柔らかな印象と幸福感を味わえるピンクを持ち入れ、ゆとりと優しい雰囲気にします。

point 観葉植物を置いたり、クッションなどのアブリックにアクセントカラーを。絵画やインテリア小物でさりげなく自分らしさを演出してみ。

Dining ダイニング

調理をするときも食事をするときも、楽しい気分を味わいたいです。赤や黄、オレンジなどの暖色系の色は食欲を増進させます。さらに照明には電球色の明かりを使うと、赤系統の色が際立ちます。強い色やはっきりした色柄は避けて、料理をおいしく見せ、楽しく食事ができる雰囲気作りを心がけましょう。キッチンとの色のつながりをスムーズにするこも、意識してみてください。

point イメージを変えたいときは、テーブルクロス、ランチョンマットなどを変えるだけでも雰囲気がガラリと変わります。料理に合わせた空間の演出を。

Bedroom 寝室

くつろぎと眠って一日の疲れをとりたから、寝室に求めるのは、落ち着いた静かな空間ですね。深みのある青系の色は、精神を安定させてくれます。全体をソフトな色調でまとめると、心がゆたかりと安らぎリラックスすることができます。鮮やかな青を使うと、かえって意識が湧いてしまったり、また寒色系を使いすぎると寒々するので要注意。日当たりの良くない場合は、柔らかな暖色系でまとめて暖かいのある部屋にしてみよう。ベージュもおすすめ。シックな感じにしたいならブラウン系もGood。癒し効果のある薄い紫色も効果的。

Nursery 子供室

小さいお子さんは赤や黄色、橙といったはっきりとした色に敏感に反応します。感性の豊かな子に育つよう、白をベースにたくさん色をアクセントに取り入れてみて下さい。大きくなったら、落ち着いた色調で癒し効果のあるブルーやベージュ系に統一するといいでしょう。SOHOや書斎、子ども部屋は鎮静効果のある青を使うと気持ちが落ち着き、集中力が高まります。青竹では緊張感も高まってしまうので、リラックス効果のある青紫を加えることで程よい緊張感を維持して取り組めます。気分をシャキッとさせるストライプも効果的。

point 青などの寒色系は、時間の流れを遅く感じさせると言われています。集中して物事に取り組みたいところにはおすす。

Washroom 洗面所・トイレ

爽やかに清潔感のある雰囲気を心がけ、圧迫感をできるだけなくし、明るいパステル系でまとめることで広さや高さを感じさせてくれます。小物の色やデザインを統一するとすっきり、北向きなど寒々しい雰囲気となる位置にある場合は、暖色系のコーディネートがおすすの(明るいベージュ、オレンジ、ピンクなど)。

Event Information

講座は予約制です。人員に限り次第。締め切りとなります。

- 12月11日(土) 来年の干支「卯」の植木鉢 実費:1,000円
- 1月8日(土) 土味インテリア 実費:1,500円 10:00~12:00 募集人数:20人 対象:不問(お子様は保護者同伴) 講師:村上 明
- 12月18日(土) ノートの表紙作り 毎月第2土曜
- 1月15日(土) 青掛けおしやれバッグ 毎月第3土曜 9:00~12:00 募集人数:5人 実費:100円 対象:幼稚園児以上(小学校高学年以下は保護者同伴) 講師:大島 京子
- 12月19日(日) 毎月第3日曜
- 1月16日(日) 9:00~16:30 募集人数:4人 実費:2,000円 対象:20歳以上 講師:赤井田 瑠璃
- 12月25日(土) 毎月第4土曜
- 1月22日(土) 10:00~12:00 募集人数:10~20人 実費:100円 対象:幼稚園児以上(小学校高学年以上) 講師:赤井田 久美
- 12月25日(土) 毎月第4土曜
- 1月22日(土) 13:30~15:30 募集人数:10~20人 実費:100円 対象:小学校高学年以上 講師:赤井田 久美

お問い合わせ
 大分エコライフプラザ 〒870-1205 大分市福宗618番地
 tel097-588-1410

Neco.press
 企画・発行 NPO法人 まち・文化再生プロジェクト
 〒870-0029 大分市高砂町4-20-504
 tel097-540-6688 fax097-540-6687

発行人 釘宮 悠雄
 制作 SOFT FACTORY
 ※本誌掲載の記事・写真など無断で複製・複製(コピー)・転載することを禁じます。

Access MAP
 大分大学医学部 附属病院
 ジャスコ福岡 大分ジャンボゴルフセンター
 トヨペット 大分南署
 鬼崎不燃物処理場
 トキハ わさだタウン
 R442
 大分光音IC
 R210
 大分南署
 ホワイトロード
 Neco リサイクルプラザ内

Neco present セントレジャー 城島高原の入園券
 (1家族4名分・約6,000円相当)を抽選で、5家様にプレゼント!!
 ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、大分エコライフプラザ「城島高原」係まで、ご応募ください。
 宛先 〒870-1205 大分市福宗618番地 大分エコライフプラザ「城島高原」係宛
 当選発表 当選者には、入園券を郵送します
 応募締切 平成22年12月31日(金)消印有効
 ※ご応募いただいた情報は、今回の城島高原のプレゼント以外の目的に使用することはいけません。

みんながサンタさん! プレゼントトレード!
 定員 200名様
 トレード終了後、参加者限定のビンゴ大会開催! 全員にクリスマスプレゼントのチャンス!
 12/23(祝・木) 時間 13:30~ 受付 12:30~13:30
 場所 パークプレイス大分「1Fセンターステージ」
 使っていないけど捨てられない! 誰かにとっては素敵なものかも? クリスマスだから...そんな、お家にある未使用品で、プレゼント交換しませんか?
 ※お一人様につき、未使用品を1点お持ちください。ラッピングは不要。受付後、メッセージカードとリボンでデコレーションして頂きます。
 ◎次回フリーマーケットは冬季期間のため3月6日(日)開催となります。応募締切は2月18日です。
 ◎リサイクル家具・自転車抽選会は、1月9日・2月6日に開催されます。
 参加応募ハガキ宛先 〒870-1205 大分市福宗618番地 大分エコライフプラザ

お困りのことやモヤモヤを行政書士が解決します。

「行政書士ってどんな仕事?」「どんな相談にのってもらえる?」「法律なんて自分にはあまり関係ない!」...。いえいえ、行政書士は皆さんの生活に大に関係する、身近な存在なんですよ。

こんな悩み事はありますか? お気軽にご相談下さい

01 株式会社、NPO法人、医療福祉法人を設立したい	02 遺産相続がないよう遺言をきちんと残したい	03 飲食店やリサイクルショップを始めたい	04 悪徳商法にだまされた	05 クーリングオフしたい	06 補助金、助成金の申請をしたい
07 農地転用の届出申請をしたい	08 あとあとトラブルが起らないよう正式な契約書を作りたい	09 面倒な経理帳簿を信頼できる人に頼みたい	10 帰化手続きや永住権を取りたい人がいる	11 本人の生活、医療、介護、福祉など、成年後見で困っている	12 建設業許可申請が面倒なのでいい方法はない?

行政書士には法律により守秘義務が課せられています。安心してご相談下さい。

■(社)日本医療経営コンサルタント協会 第6507号 ■日本行政書士連合会所属 登録番号04441638 ■大分県行政書士会会員 大分市仲西町1丁目1番24号 第一森和ビル1F TEL.097-529-8733 FAX.097-529-8744

稲垣行政書士事務所

Neco.press

大分エコライフプラザ 環境を楽しく考える情報誌

12 December. 2010 GET FREE

「Neco.press」は大分市より運営を民間委託されたNPO法人「まち・文化再生プロジェクト」が発行する大分エコライフプラザの機関紙です。2010年12月6日発行第14号

人と人をつなぎ、人に、地球にやさしい商品をつくる

地域資源を活用して、その地域が抱える「課題」を地域住民が主体となって解決していくコミュニティビジネス。例えば農家の方が、規格外の野菜がもたないから加工品を作ろうとした場合、先ずはどんな商品にするか、どう加工すれば良いか、パッケージデザインは、販売ルートは、どのように宣伝するか、など、商品化にたどり着くまでに様々な課題が山積みされています。野菜作りはプロですから、その次の課程を担ってくれる専門家がいたら、より消費者に喜ばれる商品が完成するはず。そんな地域の想いを実現する為のお手伝いをするのが佐藤知博さんです。「それぞれの得意分野を活かしながら接点(共通の課題)を作ることで、そして双方の意見や想いを聞くのが仕事です。商品化のための場を設け、アドバイザーや講師の方々の指導を受けながら「売れる形」を作り上げていきます。中には「わかつららん」と農家の方からお叱りや不満の声を受けることもあります。それぞれの立場の意見をくみ入れて、一つひとつ積み重ねていくことで「課題」を解決していくんです。

会社員時代、仕事を通じて「生きる」ことを考えさせられ、退職。「絵描きになりたい」という妹のプロモーションを手伝ううちに、アートの持つ可能性に魅力を感じ始めNPOを設立しました。絵もダンスも食も「手作りの良質な表現」を「アート」と捉え、様々なイベントを開催する中で食の大切さを感じ「作る側になろう」と思ったと言います。食には

佐藤さんの言うところの「課題」がたくさんあります。例えば核家族化によっておはあちゃんたちの持つ食知識が入ってこなくなってきたという事。これは日本の伝統料理やアイデンティティーが失われてきている事です。他にも自給率の低下が問題となっていながら、実は産地では店頭で並ぶことなく捨てられる作物がたくさんある事も。「竹田市管生(すこ)地区は九州一のトウモロコシの生産地。糖度でいうとメロンよりも甘く、ムチャクチャおいしいんです。でも真ん中の数粒が茶色になってたとか、ほんの少しのことで青果として出荷できず。収穫の三分の一は捨てられているという事実があります。それらを有効に使いながら、継続的に自立した事業にしていきたいことが目標です。」現在、地域住民の方が主体となって青果の価値を上げる為「すこあま〜ん」というブランドを立ち上げて夏は青果を売っています。そして、その青果の良さを年間通じて発信する為、加工品を作っています。シンプルな甘さを味わえるコンソープの素、粒を練り込んだコーンまんじゅう、竹田で原木栽培したさくらげが入ったコーンちまきなどが完成しました。もちろん添加物は一切なし。どれもやさしい味わいです。

地域の資源を活かして雇用を生む、地域の味をおいしく味わう。みんなが笑顔になれるコミュニティビジネスの一端を担う佐藤さん。佐藤さんが携わった商品の一部をご紹介します。(商品は中画へつづく)

「アート」の持つ可能性を感じた妹・MIU↑さんの作品

Spice is Love
 おいしく食べな、あじ

MYU↑
 KOTOBART(コトバ+アート)で表現する現代作家。リサイクルアートや親子参加型ワークショップ等も取り組んでいる。URL: http://kotobart.com/

プロフィール▶佐藤 知博(さとら ちひろ)
 都市部と農村部をつなぐコーディネーター(修業中)。大分市でアートを用いたまちおこしグループ「NPOアートスタジオAMO」を設立。3月まで厚生労働省受託事業「食育ツーリズム」雇用創出大作戦」の食育事業推進員を、また現在は農林水産省受託事業「国産原材料サプライチェーン構築事業」の指導員を務めている。

あの人に会いたくなる...。パークプレイス フェアリークリスマス 2010.

Xmasスペシャルイベント 12/18(土)・19(日)
 1Fマガリコート 16:00~
 1Fセンターステージ 19:00~

「リチャード・ハートリー」with ザ・ソウルマティックス
 ニューヨーク・ブロードウェイで活躍中のクロスオーバーアーティスト「リチャード・ハートリー」&ザ・ソウルマティックスによる、ソウルマティックスのラビオリエンテーションステージ。

ゴスペルライブ
 17:40~18:30 1Fセンターステージ

「リチャード・ハートリー」と共演 ゴスペルワークショップ開催!
 参加無料! コスベル未経験の方も安心してご参加ください。参加受付中! 各日定員50名様(定員超過しない場合は、当日17:00~17:30にて参加受付) ※個人情報は、ゴスペルワークショップのご連絡のみ使用させて頂きます。その他の目的の使用は致しません。

12/12 Xmasライブイベント
 みんなで奏でるクリスマスソング!
 時間 13:30~
 場所 1Fセンターステージ
 大分市内の中学・高校の合唱部によるクリスマスソングの合唱や会場のおもてなしやクリスマスソングの歌を通してみんなを友達?

合計15,000名様にクリスマスプレゼントが当たる!
 Park Place まるごとプレゼント
 30万円相当のインドアのアウトドアセットが当たる!
 12/8(水)~12/26(日)
 3,000円(税込)お買上げごとに1回の抽選!
 抽選時間 10:00~22:00 ※最終日12/26(日)は10:00~24:00
 抽選会場 ガーデンウォーク2FHMV前
 ガーデンウォーク専門店/サンワーク専門店/ケースデキ/おアヒラ/テイクアウトONE STYLE ※ジャスコ及び一部店舗は抽選できません。

サンタクロースのお散歩 12/24(金)まで ※12/9-16-20はお休み
 (平日)12/7:8-10:13:14-15:17:21:22:24 (土日祝)12/11:12:18:19:23 (時間)14:00/16:00/19:00 ※12/10/19:00はお休み

12/23(祝・木) 11:00~21:00 ※最終投票時間20:45
 丘の上の無料開放 観覧車

パークプレイス
 〒870-0174 大分市公園通り西2丁目1番 TEL.097-520-7777(代)



＜商品はすべて冷凍品です＞
 1. **コーンまんじゅう** (15個/パック) 126円(1コ)
 生地はトウモロコシを練り込んだコーンそのもののほのかな甘み、ついつい食べ過ぎてしまいそうです
 2. **コーンたまご** 210円(1コ)
 コーン粒ときくらげの食感が楽しい。ほどよい味付けで子どもにもおすすめ。笹の香りが食欲をそそります
 3. **コーンスープの素** 525円
 牛乳を加えるだけの簡単スープで自然な甘さが好評です。すこあまこーんの甘さが実感できます
 問い合わせ
 とうきびの郷すこう
 (竹田市産産材供給利用協議会内)
 TEL.0974-63-2670



人と人をつなぎ、
 人に、地球に
 やさしい商品をつくる

竹田の美味しい贈り物



サリモスのどぶろく
 1,500円(白)/1,700円(赤)
 合鴨農法で育てた自家栽培米と祖母山麓の天然水を使用。フルーティで女性に人気
 問い合わせ
 ポコアポコ・サリモス
 TEL.0974-67-2225
 http://sari-mo-si.com/



季節限定の旬ジャム
 350円(1コ)/1,000円(3コ)
 それぞれの果物の一番おいしい時期に摘んで煮詰めた贅沢なジャム。じゃがいもミルク、ニンジン、黄カボスなど種類は季節によって異なります
 問い合わせ
 竹田ジャム蔵(スローピート内)
 TEL.0974-65-2307



かりんとう
 各250円
 自家製野菜を練り込んだサクサクカリカリのヘルシーなかりんとうです。ゴマ、ブレン、トウガラシの定番の他、季節によってかわります
 問い合わせ
 工房あゆか TEL.0974-68-3254



滋味どれ(朝・夕)
滋味だれ
 各630円
 長湯温泉旅館の料理人5人が共同開発。ドレッシングは2種。朝はさっぱり、夜はこっくりと使い分けて。冷や奴には滋味だれを
 問い合わせ
 坂場同会社 TEL.0974-78-1950



無添加 トマトジュース
 840円(500ml)
 果肉が多く、まるでトマトを食べているようなジュース。ももたらう、ゴールド、なつみなどトマトの種類によって味が違います
 問い合わせ
 農事組合法人エコファーム21
 TEL.090-7385-8764(太田)



森のサキイカ 380円(30g)
森のアダリメ 390円(35g)
 通日頃は使われていない椎茸のあし部分を活用したエコ商品。椎茸の風味そのままなのにサキイカ。ビールがすすみます
 問い合わせ
 竹田たなほた幸房 TEL.090-2715-1769(足立)



五色山野草茶 500円(1コ)
 久住山麓で育った山野草を手摘みし、薬膳の考え方を基に、症状にあわせたブレンドをしています
 問い合わせ
 刈小野農産加工グループあしさい
 TEL.0974-66-3922



双美おばあちゃんの味噌玉
 400円(1巻)/500円(箱)
 お椀に味噌玉1コとお好みで具を入れ、お湯を注げば味噌汁の出来上がり。ダシ入りです
 問い合わせ
 志土知農産加工所 TEL.0974-66-2505
 ブログhttp://futami-ex.blog.jp



乾燥原木キクラゲ 1,050円(50g)
 年間消費量のうち国内産は僅か0.5%しかない稀少品。その中でも、こだわりの原木栽培なので食感が最高。キクラゲの刺身、美味です。
 問い合わせ
 竹田原木キクラゲ本舗(竹田市産産材供給利用協議会内)
 TEL.0974-63-2670

りんりんママの自然生活コラム

Vol.5
 家でできる、
 風邪の予防と
 手当て
 RINBINMOM

いよいよ冬到来です。風邪やインフルエンザの流行る季節です。小さい子どもがいる家庭は、風邪をもらわないようにと冬のお出かけには気を遣いますね。また、かかった時にもできるだけ人工的な薬には頼らずに、家庭で出来る自然なお手当てで乗り切りたいものです。では、風邪やインフルエンザなどの病気がなぜ冬に大流行するのでしょうか。今月は、病気になる生活の仕方、病気のメカニズムと予防対策、家庭で出来る手当てについてお話ししましょう。

なぜ冬に病気が流行するのか? 風邪のメカニズム

あなたの周りに、「蚊に刺されやすい」がいませんか。「刺されにくい」と「刺されやすい人」は何が違うのでしょうか。もちろん、体温が高い方が、蚊は寄ってくるでしょう。ですが、一番の原因は、「血液の濃さ」というのがあることを知っておきましょう。風邪のお話なのに、なぜ蚊の話?と、疑問に思う方もおられるかもしれません。実は、蚊などの虫も病気の菌やウイルスも同じなのです。「血」の濃さに、「こちの水は甘いぞ〜」というフレーズがあります。虫は甘いものが好きなのです。ですから、血液に砂糖が沢山入っていたり、砂糖以外にも動物性食品などのご馳走が沢山入っていると、ウイルスも寄ってくるのです。例えば、インフルエンザのワクチンは卵で培養しますし、結核菌の培養は、肉汁と砂糖を使います。そういうものが日頃から大量に体に入っていたらどうでしょう。特に冬はイベントごとが多く、ご馳走も多くなります。クリスマスに忘年会、お正月、そしてバレンタインデーにホワイトデーと、ご馳走や甘いものが続きます。実は、細菌やウイルスの正体は、体の「お掃除屋さん」なのです。ご馳走をたくさん食べ過ぎて

酸化した血液を自分で掃除しきれないから、ウイルスというお掃除屋さんを雇って、一気に体の掃除をしてもらっているのです。ということは、日頃からお砂糖や動物性食品などのご馳走を沢山食べている人は風邪にかかりやすい、正食や粗食の人はかかりにくいということになります。風邪の予防は日々の生活の中にあるのです。風邪の初期症状としては、「異常な食欲」があります。食欲に任せて食べ過ぎて、胃腸が疲れて消化不良を起こし、さらに腸内環境が悪化して悪玉菌がはびこり、そこにウイルスがやってきて一気に掃除するために体が炎症反応を起こして、熱や咳、鼻水などの風邪の症状が現れていきます。つまり、風邪とは不調のお知らせであり、バランスを取るための浄化です。腸がより汚れると、より強力な菌(=お掃除屋さん)がやってきます。つまり、インフルエンザです。虫や菌を敵とみなすのではなく、「体をお掃除してくれるありがたい存在だ」ということを認識すると、自然の仕組みが本当に良くできていることに、感動しませんか。

風邪の対処と手当て

前章でお話したように、風邪の初期症状は「異常な食欲」ですので、そこに自分が気づいて食欲をセーブすれば、大事に至ることはありません。「異常な食欲」を感じたら、食事は極力控えめにし、梅醤番茶(下参照)を飲んで休息を取りましょう。疲れているとウイルスにやられやすくなりますし、食べ物の消化は体にとってはとても負担なお仕事なのです。体内酵素の8割は消化に使われ、残りの2割が解毒・修復に使われます。少食にすると、これまでに消化に使っていた酵素を

解毒・修復に回ることが出来るので、大きく体調を壊さずに済んでしまう。そして、風邪をひいたら食欲が自然に落ちるのは、体が消化にかかる負担を減らし、解毒・修復にエネルギーを使おうとしている自然な反応なのです。なので、食欲がないのに無理に食べることはありません。動物は本能で行動しているのだから、病気の時は一切食べ物を口にしません。「栄養があるものを食べない」というのは人間だけなのです。昔から、病気の時は「消化の良いおかゆに梅干」と言われていました。「体力をつけよう」と、食べれば食べるほど、消化のために体に負担がかかって回復が遅くなることを知っておきましょう。

発熱の対処法〜体温と免疫力

そして、風邪の症状としては、熱が上がります。最近では低体温の子どものが多くなっていますが、体温が一度下がれば免疫力は30〜40%下がり、酵素活性は50%以下になると言われています。熱にかなる方は、みなさん体温が35℃台なのです。「冷たいは万病のもと」とも言いますが、体温が低いということはそれだけで体が弱く、病気にかかりやすいことを知っておきましょう。低体温の方は食事や環境など生活を意識し、平熱が36.5℃を目標にしましょう。熱が出て体温が上がるとは、免疫力や酵素活性を上げて病気を追い出そうとしているのですから、むしろ解熱剤に頼るのも問題です。解熱剤で一時的に熱が引いても、病気が追い出せていない場合は、薬が切れたらまた熱は上がります。体温が急激に上下するのは、体にとっての負担も大きくなります。

風邪の時、不調の時、疲れた時、体調改善のためにも活用できる、マクロビオティックの食療的飲み物である、梅醤番茶を紹介しましょう。

梅醤番茶の作り方
 【材料】
 梅干1個、醤油小さじ1、生姜おろし汁、三年番茶
 【作り方】
 梅干の種をのぞき、小さなすり鉢でよくする。醤油小さじ1杯と、生姜のおろし汁を2〜3滴落とす。熱い三年番茶を注ぎ、よく混ぜてからいただく。
 手当てに使う場合は、全て本物を使ってください。効き目が全くなります。(梅干や醤油は必ず伝統製法のもの、生姜は自然農法を使います) 三年番茶は三年熟成させた番茶で、自然食品店で手に入ります。20分コトコト煮て下さい。自然食品店には、番茶を注ぐだけで手軽に作れる「梅醤エキス」も売られています。特に冷えを感じる時は、器を入れて火にかけてとろみをつけると体が芯から温まります。

その他、ここでは書きませんが、熱の対策として氷水から代わりに青葉湯布や豆腐湯布、敷用としては大根湯、豚や鶏の湯みにはレンコン湯、おなかを温めるこんにやく湯布など、いろいろなお手当てがあります。詳しくは「身近な食物による手当て法〜おばあちゃんの知恵(正食出版)」を参照下さい。また、GreenKitchen生活クラスでは、実演を兼ねた風邪の手当て講座も開催しています。

PROFILE
甲斐 利恵 (かいりえ)
 自然に学ぶ母の食Green'Mom' 地球にやさしい母の食療GreenKitchen代表 マクロビオティックインストラクター、正食協会指導員、食育指導士
 地球にやさしい母の教室GreenKitchen http://www.ctb.ne.jp/~green_mom/ マクロビオティック料理・スイーツ・自然生活 手当てでフランス、自然食ランチ会を開催中!

働く女性等のためのステップアップ支援講座

働く女性等がキラリと光る人生を送るための講座、いよいよ2月まで!

キャリアアップ、転職、地域貢献(地域づくり)など、働く女性やこれから働く予定の女性等を対象にした多彩な講座が満載!

会場 全労済ソレイユ(大分市中央町4丁目2番5号)

〒870-0029 大分市高砂町4-20-504 tel.097-540-6688
 ※この事業は、大分県の緊急雇用創出プランに応募提案し、「働く女性等のためのステップアップ支援事業」として、委託しています。
 ※都合により、講師・日程等の変更が生じる場合がございますので、予めご了承願います。

講座参加者募集中

(2010年12月・2011年1月・2月)

12月 8日(水) 18:30~21:00
ロールモデルに学ぶ
 輝く女性に仕事とのつきあい方を聴く(第一回)

12月 15日(水) 18:30~21:00
営業力強化セミナー(第三回)
 アサーショントレーニングで自身の強化

2011年 1月 5日(水) 18:30~21:00
ロールモデルに学ぶ
 輝く女性に仕事とのつきあい方を聴く(第二回)

12日(水) 18:30~21:00
女性のための法律講座(第一回)
 働く女性の現状と女性保護の法律

19日(水) 18:30~21:00
女性のための法律講座(第二回)
 知って得する出産・育児・介護に関する法律

2011年 1月 22日(土) 13:00~17:00
コミュニティビジネス講座(第八回)
 コミュニティビジネス取得講座

25日(火) 18:30~21:00
女性のための法律講座(第三回)
 働き続ける事の困難に直面したときの対処法

27日(木) 18:30~21:00
ロールモデルに学ぶ
 やりたいことの見つけ方、チャンスのつかみ方

2011年 2月 3日(木) 18:30~21:00
ロールモデルに学ぶ
 女性が活躍するための「20〜30代のうちにできること、していただきたいこと」

16日(水) 18:30~21:00
ロールモデルに学ぶ
 企業が求める管理能力
 ~女性リーダーになるためには~

16日(水) 18:30~21:00
ロールモデルに学ぶ
 輝く女性に仕事とのつきあい方を聴く(第三回)

各講座内容の詳細な情報 およびお申込は ホームページをご覧ください http://mochi-bunka.com/