

10
2022

まつばR

発行：NPO法人 チームまつば

〒277-0827 柏市松葉町4-10-B-7

TEL・FAX 04-7197-4521

メール：team_matsuba@yahoo.co.jp

HP：https://cafematsuba-rjimdo.com

www.facebook.com/goencafe.matsuba.r



ホームページへ

11月						
S	M	T	W	T	F	S
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

月間スケジュール

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
25	26	27	28	29	30	1
	お店前のテラス席も綺麗に リニューアルされています！		今月より、(水)・(木)は 15時閉店となります			
2 ●自家製生パスタ ■伝ちゃん農園 10:00~12:00	3 定休日	4 定休日	5 ●自家製生パスタ	6 ●自家製手打ち醤油ラーメン ●鯖の味噌煮 ●自家製餃子 ■ギター教室 10:30~	7 ●生姜焼き ●ボルシチ ■読書の会 14:00~16:00 ¥500 ワンドリンク付き ■カラオケ道場 17:00~	8 ●自家製手打ち醤油ラーメン ●鯖の味噌煮 ●自家製餃子
9 ●自家製生パスタ ■伝ちゃん農園 10:00~12:00	10 健康マージャン G1 9:30 集合 ¥800 弁当、飲物持参	11 定休日	12 ●自家製生パスタ ■ボーリング大会 13:00 まつばR集合	13 ●自家製手打ち醤油ラーメン ●鯖の味噌煮 ●自家製餃子	14 ●生姜焼き ●ボルシチ ■あるき隊 10:00~ ■カラオケ道場 17:00~	15 ●自家製手打ち醤油ラーメン ●鯖の味噌煮 ●自家製餃子
16 ●自家製生パスタ ■伝ちゃん農園 10:00~12:00	17 定休日	18 定休日	19 ●生姜焼き ●ボルシチ	20 ●自家製生パスタ ■ギター教室 10:30~	21 ●生姜焼き ●ボルシチ ■歴史勉強会 14:00~ 「小倉百人一首」 参加費:¥500 ワンドリンク付 ■カラオケ道場 17:00~	22 ●自家製手打ち醤油ラーメン ●鯖の味噌煮 ●自家製餃子 ■カルチャークラブ 14:00~ 「食べることはいけること~食べたものが体と心を作っている」 参加費: ¥1000 ワンドリンク付き
23 ●自家製生パスタ ■伝ちゃん農園 10:00~12:00 ■吉沢陽子ライブ 18:30~ 前売:¥1500、当日:¥2000 (フリーソフトドリンク付き)	24 健康マージャン G1 9:30 集合 ¥800 弁当、飲物持参	25 定休日	26 ●自家製手打ち醤油ラーメン ●鯖の味噌煮 ●自家製餃子	27 ●生姜焼き ●ボルシチ	28 ●生姜焼き ●ボルシチ ■あるき隊 10:00~ ■シネマR 14:00~ ■カラオケ道場 17:00~	29 ●自家製手打ち醤油ラーメン ●鯖の味噌煮 ●自家製餃子
30 ●自家製生パスタ ■伝ちゃん農園 ■伝ちゃん農園 10:00~12:00 ■M-MBOX 18:30~20:00 音楽を一緒に楽しもう! 参加費:¥500	31 定休日	営業日・営業時間等 最新の予定はホームページをご確認ください 担当シェフは変更になる場合があります			金曜日のカラオケ道場の参加費 フリーソフトドリンク付いて 800円 + ワンアルコール付きは 1,000円	

Youko Yoshizawa
Acoustic LIVE vol.2
in まつばR

10月23日(日)
開演 18:30 開場 17:30
入場料 前売 ¥1500 当日 ¥2000
(フリーソフトドリンク付き)

方々で活躍するピアニスト
諸沢和良とともに
「カフェまつばR」に
単独ライブで再び登場。

秋来ぬと 目にはさやかに 見えぬとも
風の音にぞ おどろかぬ
高く高く飛べたらいいな
あの空の向こうへ
私の願い
吉沢節が炸裂する。

吉沢陽子 ヴォーカル・ギター
諸沢和良 ピアノ

村上バンドライブ Vol.2
in まつばR

おなじみの
1960年から70年代の
洋楽ポップスをやりますYo!

11月5日(土) 18:30開演 (17:30開場)
入場料 前売 ¥1300 当日 ¥1500
(フリーソフトドリンク付き)

♡60歳をすぎた頃 35年ぶりに
バンドを結成して 現在平均年齢67歳です♡

村上敏夫 キーボード・ヴォーカル
大野直人 ベース
高梨直樹 ドラム・ヴォーカル
長谷川ロズ キーボード

中田陽子・秋の会
11月19日(土)
3:00 開演 (2:30開場)

講談とシャンソン

会場：カフェまつばR
予約：2300円 (フリーソフトドリンク付き)
当日：2500円 開場：2:30

1部
講談：中田陽子 (演目はお楽しみ♡)
2部
シャンソン：有馬真胤・斎藤知子・中田陽子
ピアノ：中尾博行
連絡先：まつばR (04-7197-4521) 企画室 (090-3450-2354)

まつばR

PRESS

10月号

第89号 2022年10月1日

発行: NPO 法人 チームまつば

まつばRは松葉町とその周辺を楽しく元気にしようと、住民参加で作り上げたコミュニティ・カフェです。多様なグループ活動ができる場を、より多くの方々と共有したいと願っています。

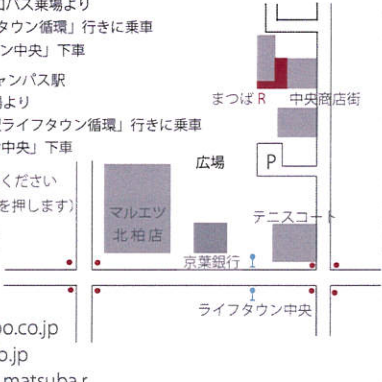
アクセス □ JR北柏駅南口バス乗場より
「北柏ライフタウン循環」行きに乗車
「ライフタウン中央」下車

□ TX 柏の葉キャンパス駅
東口バス乗場より
「キャンパス駅ライフタウン循環」行きに乗車
「ライフタウン中央」下車

ホームページへ

お車 中央商店会の駐車場 (P) をご利用ください
駐車券: 3時間無料 (レジにてスタンプを押します)

NPO 法人 チームまつば
柏市松葉町 4-10-B-7
04・7197・4521
メール: team_matsuba@yahoo.co.jp
HP: <https://cafematsuba-r.jimdo.jp>
www.facebook.com/goencafe.matsubar



「食べることは生きること～食べたものが体と心を作っている」

<カルチャークラブ講演会> 10月22日(土) 14:00 ~ 16:00 参加費: 1000円

講師: 一般社団法人日本糀文化協会代表理事 大瀬 由生子

食べること・・・つまり生と死は、どちらも食と直結しています。特に生きることは精神が安定せず、ストレスがたまれば病気になる。心穏やかにすることも健康の重要な要因、食べ方を変えることは生き方を変えること、私たちは食べ方を変えることでより健康で充実した人生を歩むことができるのです。その一つの指針に、私たち日本人が何千年にもわたって食べ続けてきた伝統食や発酵食品があります。これらは日本民族を今日まで無事に存続させてくれた原動力であり、知恵の集合。まず私たちは原点に立ち戻り、日本の伝統食を生活に取り入れ、より自然に近づいて暮らしてみたいかがでしょうか？

発酵食品に触れていると感ずることがあります。ひとつは時間。現代社会の時間の流れはとても早く、追いついていくのも苦しいほど。でも発酵はじっくりとした時間の中で進行し、何かを生み出していきます。その発酵のゆったりとした時間を、私は生き方の参考に使いたいと思っています。そしてもう一つは微生物と私たち人間の共生ということ。

腸内フローラが人間の生命を維持していることと共に、発酵に関わる目に見えない無数の微生物によって私たちは生かされています。人間が自然の一部であり自然から命を頂いていることを感じさせてくれます。

自然はいつも大きな懐をもち、私たちを受けとめ、包み込んでくれる。決して非難しないし拒絶もしない。逆に私たちの心身をデトックスしてくれる。しかし自然は何かを与えようとしているわけではない...誰にでも平等に陽を照らし、時には雨をふらせているだけ。どう受け止めるかはその人次第。

先人たちの知恵の結晶である糀文化・伝統和食を今一度、見直して何をどう食べるかを考えてみてはいかががでしょうか。醸す暮らしは楽しいだけではなく健康的で、エコロジーでもあり、時間を効率よく使える暮らし。日本から世界に伝承していくべき素晴らしい文化です。この講座を通じ、食べたもので体と心が作られるということをあらためて考える機会になったとしたら幸いです。



【講師プロフィール】

大瀬由生子 (おおせゆうこ) 料理研究家一般社団法人日本糀文化協会代表理事まちの健康研究所健康アドバイザー。「生きること」の表現として「食べること」を捉える。日本伝統の食と文化の根底に流れるエッセンスを「頭と体と心」を使って感じることに重きをおき、行政や企業なども連携、大人から子供までの幅広い年齢層を対象に、食卓から始まる心豊かな食文化の実践的な普及・啓蒙活動に取り組んでいる。食べることを通じて人と人がつながる持続可能な街や社会のあり方に関心が高く、親子クッキング、小学校での講演など、食育活動にも積極的に取り組む。日本の食文化の礎である発酵食品の糀文化の発展・普及を目的とした「一般社団法人日本糀文化協会」を設立し、糀文化を現代の暮らしに取り入れやすく工夫し次世代に伝える活動をしている。著書は40冊以上。アジア (台湾・韓国) に翻訳されたものもある。NHKあさイチなどテレビ出演、新聞、雑誌への掲載も多数。水産庁審議委員、レストランや食品メーカーのアドバイザーも務める。

【主な著書】「食べることは生きること」「日本の行事と行事ごはん」「みそレシピ」「サバ缶レシピ」「食べる米ぬか健康法」「10歳からの料理教室」(現在、第10版まで増刷)、「はじめてのお料理レシピ」(韓国語でも翻訳)、「かわいく作れるチョコお菓子」(台湾にて中国語に翻訳)など、多数。