

## 【KIWI×HAPのワイン茶話会「オトナのオンナのカラダとココロ」】

大人の女性なら、誰にでも訪れる更年期。  
ネットなどの断片的な情報ではなく、きちんと理解する場が欲しいとこのイベントを  
企画しました。おいしいカリフォルニアワインとおつまみをご用意していますので、  
リラックスムードでお楽しみいただけたらと思います。ご応募お待ちしております。

“何だかすっきりしない。集中力が続かない。イライラする。だるい。私ってこんな怠け者だけ…？”  
おとなの女性の不調は、静かに突然やってきます。もしかして、更年期？  
ふと考えて初めて、正確な知識がないことに気づき、おろおろ。  
インターネットで調べても、あてはまるような、そうでもないような…。  
パーソナルな悩みだからこそ、実例を多く知るプロからの知識を得たいもの。

KIWI では、そんなご要望にお応えして、  
女性の身体と心について情報を得られる場を設けることにしました。  
講師は、女性の健康支援のエキスパートである宮原富士子先生。  
気さくなお人柄で、元気に前向きに生きたい女性からの多大な支持を得ています。  
せっかくの機会、かた苦しい授業スタイルではなく、気軽になんでも質問できるように、  
おいしいカリフォルニアワインとおつまみをご用意。  
午後のひととき、グラスを片手に、知りたかったあんなこと・こんなことを話し合ってみませんか？  
まさに今かも！ というおとな世代も、まだ先のことだけどもきちんと知っておきたい…というプレお  
とな世代も難しく考えずご参加ください。  
きっと、これからの毎日の役に立つはずです。

**日程：7/27（土）第一部 13:00—15:00 ●更年期の症状と、その対処法**  
**第二部 16:00—18:00 ●更年期の食生活とインナーケア**

※第一部、第二部、どちらか一方だけでも受講可。

会場：ギャラリーキッチンKIWI 中央区日本橋本町3-9-4 <http://www.kiwi-lab.com/>

定員：16名

参加費：各回5000円（ワイン2杯、軽いおつまみつき）

講師：宮原富士子先生

女性の健康支援のためのNPO法人HAP理事長 <http://www.hap-fw.org/>

（株）ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長 / ケイ薬局在宅担当薬剤師

共催：NPO法人HAP事務局

協賛：中川ワイン販売

☆☆お申し込みは、「オトナのオンナ、第●部受講希望」と明記のうえ  
[info@kiwi-lab.com](mailto:info@kiwi-lab.com) もしくは HAP FAX03-3876-9084 まで☆☆

## 稲葉ゆきえ（愛称：スヌ子）略歴

料理家。東京日本橋「ギャラリーキッチンKIWI」主宰 <http://kiwi-lab.com/>  
月5回開催「スヌ子のお料理レッスン」レギュラー生徒数70名  
キャンセル待ち現在200人超

1971年 東京生まれ広尾育ち

鷗友学園女子高等学校から青山学院大学文学部に入学

1995年 青山学院大学文学部日本文学科卒業

婦人画報社（現ハースト婦人画報社）に入社

- ・女性誌「25ans（ヴァンサンカン）」「婦人画報」建築インテリア誌「モダンリビング」などの雑誌編集に携わる

2003～2004年 2児を出産・育児休暇中に始めた料理ブログ「酒とごはんとおやつとスヌ子」

<http://blog.excite.co.jp/snuko/> がブログランキング上位を記録

2005年 職場復帰。働きながらの育児・食事をブログで発表

2009年 友人の依頼で、週末のみ自宅料理教室を開催

- ・参加者のブログレポートが話題となり、多数の問い合わせが来るように。

2010年 東京日本橋にキッチンスタジオ「ギャラリーキッチンKIWI」を開設

2011年 ハースト婦人画報社退社 料理家として独立

- ・編集者としての視点を生かした料理レシピを雑誌、企業会報誌などに提供
- ・企業とのコラボで単発の料理レッスン・イベントを開催

おもなコラボ先企業：三菱地所、イタリア食材ベリッシモ、ミリオン商事、岡山マッシュルーム販売 他

### おもなレシピ提供先

京王百貨店会報誌『tea time』「ホッとおいしいアイデアレシピ」連載

三菱地所レジデンスクラブ web マガジン「スヌ子のおうちごはん」連載

コスメブランドクラランス会報誌「カフェ・ド・クラランス」連載

コスメブランドアンプルール会報誌「きれいになるクッキング」連載（継続中）

月刊誌『Domani』（小学館）連載「美人めし、1・2・3」開始（継続中）

月刊誌『FRaU』（講談社）連載「これさえあれば！のお取り寄せ」開始（継続中）

<http://frau-shopping.net/>

雑誌単発企画：『レタスクラブ』（角川マガジズ）、『Oggi』（小学館）、『エル・ア・テーブル』（ハースト婦人画報社）、日本橋三越会報誌『ル・ポン』、東急bunkamuraクリスマスレシピ 他

## 【KIWI×HAPのワイン茶話会「オトナのオンナのカラダとココロ」】

“何だかすっきりしない。集中力が続かない。

イライラする。だるい。私ってこんな怠け者だっけ…?”

おとなの女性の不調は、静かに突然やってきます。もしかして、更年期？

ふと考えて初めて、正確な知識がないことに気づき、おろおろ。

インターネットで調べても、あてはまるような、そうでもないような…。

パーソナルな悩みだからこそ、事例を多く知るプロからの知識を得たいもの。

KIWIでは、そんなご要望にお応えして、女性の身体と心について情報を得られる場を設けることにしました。

講師は、女性の健康支援のエキスパートである宮原富士子先生。

気さくなお人柄で、元気に前向きに生きたい女性からの多大な支持を得ています。

せっかくの機会、かた苦しい授業スタイルではなく、気軽になんでも質問できるように、おいしいカリフォルニアワインとおつまみをご用意。

午後のひととき、グラスを片手に、知りたかったあんなこと・こんなことを話し合ってみませんか？

まさに今かも！ というおとな世代も、まだ先のことだけできちんと知っておきたい…というプレおとな世代も難しく考えずご参加ください。きっと、これからの毎日の役に立つはずです。

**日程：8/31（土）13:00-15:00 ●更年期の症状と、その対処法**

会場：ギャラリーキッチンKIWI 中央区日本橋本町3-9-4 <http://www.kiwi-lab.com/>

定員：16名

参加費：各回5000円（ワイン2杯、軽なおつまみつき）

講師：宮原富士子先生

女性の健康支援のためのNPO法人HAP理事長 <http://www.hap-fw.org/>

(株)ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長 /ケイ薬局在宅担当薬剤師

共催：NPO法人HAP事務局

協賛：中川ワイン販売

---

お申込み書

HAP事務局 FAX：03-3876-9084

お名前： \_\_\_\_\_

ご所属： \_\_\_\_\_

ご住所： 〒 \_\_\_\_\_

ご連絡先： Tel \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

## 稲葉ゆきえ（愛称：スヌ子）略歴

料理家。東京日本橋「ギャラリーキッチンKIWI」主宰 <http://kiwi-lab.com/>  
月5回開催「スヌ子のお料理レッスン」レギュラー生徒数70名  
キャンセル待ち現在200人超

1971年 東京生まれ広尾育ち

鷗友学園女子高等学校から青山学院大学文学部に入学

1995年 青山学院大学文学部日本文学科卒業

婦人画報社（現ハースト婦人画報社）に入社

・女性誌「25ans（ヴァンサンカン）」「婦人画報」建築インテリア誌「モダンリビング」などの雑誌編集に携わる

2003～2004年 2児を出産・育児休暇中に始めた料理ブログ「酒とごはんとおやつとスヌ子」  
<http://blog.excite.co.jp/snuko/> がブログランキング上位を記録

2005年 職場復帰。働きながらの育児・食事をブログで発表

2009年 友人の依頼で、週末のみ自宅料理教室を開催

・参加者のブログレポートが話題となり、多数の問い合わせが来るように。

2010年 東京日本橋にキッチンスタジオ「ギャラリーキッチンKIWI」を開設

2011年 ハースト婦人画報社退社 料理家として独立

・編集者としての視点を生かした料理レシピを雑誌、企業会報誌などに提供

・企業とのコラボで単発の料理レッスン・イベントを開催

おもなコラボ先企業：三菱地所、イタリア食材ベリッシモ、ミリオン商事、岡山マッシュルーム販売  
他

### おもなレシピ提供先

京王百貨店会報誌『tea time』「ホッとおいしいアイデアレシピ」連載

三菱地所レジデンスクラブwebマガジン「スヌ子のおうちごはん」連載

コスメブランドクラランス会報誌「カフェ・ド・クラランス」連載

コスメブランドアンブルール会報誌「きれいになるクッキング」連載（継続中）

月刊誌『Domani』（小学館）連載「美人めし、1・2・3」開始（継続中）

月刊誌『FRaU』（講談社）連載「これさえあれば！のお取り寄せ」開始（継続中）

<http://frau-shopping.net/>

雑誌単発企画：『レタスクラブ』（角川マガジズ）、『Oggi』（小学館）、『エル・ア・ターブル』（ハースト婦人画報社）、日本橋三越会報誌『ル・ポン』、東急bunkamuraクリスマスレシピ 他