



日本に伝わる 季節の「おしごと」

～ ていねいな日本の暮らし～

秋は新米。豊かな大地と夏の太陽を受けて育った
稲穂は、水分を多く含み、新米の美味しさは格別です。
ぬか床はお米を精米する時に出る米ぬかと塩と野菜を
一緒に漬け込む発酵食品です。米ぬかに含まれる
栄養素が野菜に浸透し、生野菜以上に豊富なビタミンを
摂取することができます。この講座ではぬか床をつくり、
お手入れのポイントなども丁寧に説明します。
また、新米三種類を食べ比べ、秋の味覚を味わいます。

ぬか床

日時 | **10月13日(木)**

13:00～16:00 ※30分前から受付開始

会場 | 月島社会教育会館

〒104-0052 中央区月島4-1-1 区民センター4階

定員 | 24名

9月29日(木)までに電話もしくは裏面のファックス用紙に記入し、事前にお申込みください
応募多数の場合は「抽選」となります 応募者全員にハガキで当落をお知らせします

受講料 | 3200円

材料費・保険料込み
キャンセル料金については裏面をご確認ください

対象 | 18歳以上 中央区在住・在勤以外でもお申し込みいただけます

内容 | ぬか床づくりとぬか床についての講義

新米三種類 食べ比べ

品種や産地は今年の出来高により、決定させていただきます。なお、試食程度の提供となります。
食事等は済ませてご参加ください。

新米
づくりと
を楽しむ

講師 館野 真知子

料理研究家、管理栄養士。栃木で八代続く農家に生まれ産地直送の野菜を使ったレストランを経て独立。
発酵食をはじめ添加物や防腐剤を使わない素材の素朴な味を生かした料理教室を得意とし、活動は国内だけに
とどまらず、海外にも食の素晴らしさを伝える活動をしている。

【主催】中央区立月島社会教育会館

申し込み先・問い合わせ・会場 月島社会教育会館

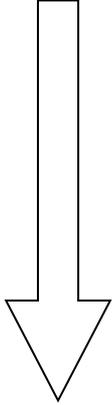
TEL: 03-3531-6367 FAX: 03-3531-6369

※お電話の方は講座名やお名前などをお聞かせください。FAXの方は必要事項をご記入の上(裏面)、お申し込みください。



お申し込みから開講までの流れ

受付開始



開講日当日

お電話もしくはFAX（必要事項をお書きください）でお申し込みください。

- 9月29日（木）までにお申し込みください。応募多数の場合は抽選となります。
- 月島社会教育会館窓口
※築地／日本橋社会教育会館／アートはるみでもお申込みできます。
- 電話またはFAX（下記問い合わせ先をご覧ください）

当落結果ハガキの郵送

- 申込者全員に当落結果ハガキを9月30日（金）頃発送します。
- 3、4日経ってもハガキが到着しない場合、当落結果をお問い合わせください。

参加費・キャンセルについて

当日会場にて参加費をお支払いください。10月7日（金）以降のキャンセルは仕入れの都合上、受講料全額分のキャンセル料が発生します。

持ち物はエフロン、ハンドタオル、サブバック（ぬか床のお持ち帰り有）

個人情報の取り扱いについて

講座お申込時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館（中央区社会教育会館）が主催する事業以外には使用しません。また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

申し込み・問い合わせ・会場

月島社会教育会館 〒104-0052 中央区月島4-1-1

電話 **03-3531-6367** FAX **03-3531-6369**

月島社会教育会館 宛

FAX: 03-3531-6369

「ぬか床づくりと新米を楽しむ」参加申込書

（ふりがな） 名前	
住所	〒 —
電話 ※お持ちの方は 携帯	
その他 ※アレルギー等は 事前にお知らせく ださい	