

やさしくはじめるマクロビ料理



※写真はイメージです

☆今回のメニュー☆
・玄米黒豆ハトムギご飯
・重ね煮の味噌汁
・車麩のカツ
・青菜の磯辺あえ

新型コロナウイルスの感染
予防対策により、作った料理
はすべてお持ち帰りの予定
ですが、県内での感染状況
によっては変更する可能性
があります。

できるだけ無農薬・有機栽培の穀物や野菜・海藻を使用し、旬(季節)を大切にすることで、身体の自然治癒力を無理せず自然に高めるというマクロビオティック。調味料は天然醸造の醤油、味噌、自然塩、植物油を用います。野菜の皮ごと調理したり、あくを抜いたりしないので捨てるところがありません。そんな身体と地球にやさしいクッキングを学んでみませんか？

* * * * *

日 時:令和2年10月14日(水) 10:00~14:00

場 所:かごしま環境未来館 1階食工房

講 師:角屋敷 まり子(マクロビオティック料理講師)

対 象:鹿児島市・日置市・いちき串木野市・姶良市に住むか、
鹿児島市に通勤・通学する18歳以上の人

定 員:20人(応募者多数の場合は抽選)

受講料:1人1,000円

準備物:エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具、飲み物、
持ち帰り用タッパー(3個)、汁物を持って帰る容器(1個)、古布や古新聞(片
付け時に使用)

※申し込み方法等は裏面をご覧ください。

主催 かごしま環境未来館



◆申し込み方法

未来館窓口かホームページの申込フォーム、往復はがき、FAX、Eメールのいずれかに、下記の内容をご記入のうえお申し込みください。(FAXの方は中段の申込書をご利用ください。)

- ① 講座名「やさしくはじめるマクロビ料理(10月14日開催)」
 - ②お名前(ふりがな) ③年齢 ※参加する方全員のお名前(ふりがな)・年齢をご記入ください。
 - ④託児(6か月～小学2年生) 希望者は子どもの氏名(ふりがな)・性別・年齢
 - ⑤郵便番号、住所 ⑥連絡先(電話・FAX) ⑦お持ちの方はEメールアドレス
 - ⑧「みらいかん講座・追加募集ご案内メール」の受信希望(Eメールアドレスの記入が必要)
- ※個人情報適切に管理し、講座目的以外には使用いたしません。

申込締切 10月4日(日) 必着

*締め切り後に、当落の通知を差し上げます。

*メールでお申し込みの方は、kouza@kagoshima-miraikan.jpからのメールを受信可能に設定してください。

往復ハガキでお申し込みの方は、到着までに時間がかかる場合があります。ご了承ください。

【やさしくはじめるマクロビ料理(10/14)申込書】 FAX 099-806-8000

お名前	(ふりがな) (歳)					
	(ふりがな) (歳)					
	(ふりがな) (歳)					
託児	ふりがな 名 前	男 女	年齢	ふりがな 名 前	男 女	年齢
住所	〒					
電話番号	「みらいかん講座・追加募集ご案内メール」の受信希望 □希望する □希望しない □申込済み □解除希望					
FAX	* 定員に空きがある講座の追加募集案内をメールさせていただきます。受信を希望される方は、 kouza@kagoshima-miraikan.jp からのメールを受信可能に設定してください。					
Eメール						

◆申し込み・問い合わせ先

〒890-0041
鹿児島市城西2丁目1-5
かごしま環境未来館 担当 いなとめ ふじやま 稲留・藤山
TEL 099-806-6600
FAX 099-806-8000
E-mail kouza@kagoshima-miraikan.jp
HP <https://www.kagoshima-miraikan.jp/>

休館日：月曜日
(祝日の場合はその後の最初の平日)

携帯電話・スマホ
からはこちら



◆アクセス方法

最寄りのバス停

新照院、草牟田、原良小前のいずれかの
バス停から徒歩約5分、
城西公園前バス停から徒歩約7分

鹿児島中央駅から

徒歩約20分
上記のバス停までの路線バスあり
コミュニティサイクルかごりんのポートあり

※地球環境保全のため、
公共交通機関利用のご協力お願いいたします。

