

北部協働センターだより 令和7年4月5日号(回覧)

編集・発行 浜松市北部協働センター(市委託 中央区中第4号)
浜松市中央区葵東一丁目15番1号 TEL:053-436-5931

中央区内の協働センターの各種情報は浜松市公式ホームページ内の「中央区協働センター通信」にてお知らせしています。『中央区協働センター通信』で検索してください。

地域文化セミナー

季節の養生食薬膳

<全5回>

～健康のために「家庭でできる薬膳」を学んでみませんか!～

人は自然界の一員として、良くも悪しくとも常に自然の影響を受けながら生活しています。特に自然界の気候は体のダメージになることが少なくないのです。各季節の気候に負けない体づくりをすることは、健康や病気予防の基本になります。食による体づくりとして、身近な食材の効能を生かした「家庭でできる薬膳」を学んでみませんか。

回	日時	学習内容	講師(中医栄養学薬膳研究 枸杞の会)
1	R7/6/18(水) 9:30~12:00	中医栄養学総論(講義) 薬膳の基本理論である「中医栄養学」とその精神	矢田喜代子先生 廣 かほり先生
2	R7/7/23(水) 10:00~13:00	夏の養生食薬膳(講義・実習(試食)) 心と胃腸を補養し夏の気候(暑さ・湿気)に負けない食事と生活のあり方	鈴木奈賀子先生 種茂ゆき枝先生
3	R7/10/29(水) 10:00~13:00	秋の養生食薬膳(講義・実習(試食)) 肺と胃腸を補養し秋の気候(乾燥)に負けない食事と生活のあり方	種茂ゆき枝先生 廣 かほり先生
4	R7/12/3(水) 10:00~13:00	冬の養生食薬膳(講義・実習(試食)) 腎と胃腸を補養し冬の気候(寒冷)に負けない食事と生活のあり方	廣 かほり先生 鈴木奈賀子先生
5	R8/3/4(水) 10:00~13:00	春の養生食薬膳(講義・実習(試食)) 肝と胃腸を補養し春の気候(風)に負けない食事と生活のあり方	鈴木奈賀子先生 種茂ゆき枝先生

<会場> 北部協働センター 第2・3講座室(1回目)、料理教室(2~5回目)

<定員> 15名

<受講料> 7,700円(資料、食材代)

<持ち物> (全講座)筆記用具 (2回目から)エプロン、布巾(3枚程度)、三角巾
必要であれば持ち帰り容器(タッパー等)

講座の申し込みは、こちらから

申込期間

◎電話(☎053-436-5931)又は窓口

配布日~5月13日(火)
※午前9時~午後5時まで(日曜・祝日・夜間を除く)

◎インターネット

浜松市HP→北部協働センター
「講座・セミナー・イベントのお知らせ」
からご希望の講座を選択し、申込
フォームよりお申込みください。



配布日~5月13日(火)
午後11時59分まで
※24H申込可能

- ① 先着順ではありません。定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
- ② 申込結果は5月21日(水)までに当選者にのみ電話またはメールで順次ご連絡いたします。
- ③ 定員に達しない場合は申込締切後も電話または窓口で先着順に受付いたします。
- ④ 空き状況は、北部協働センター「講座・セミナー・イベントのお知らせ」の各講座のページをご覧ください。インターネット接続環境がない場合は、電話・窓口にご問い合わせください。

裏面もご覧ください👉

昨年、某人気 TV 番組「人生の〇圍」に出演された「甘酒と発酵の店 麴家」さんが市内の協働センター初となる発酵講座を開催！



カラダ喜ぶ発酵食 麴家フロデュース2本立て！

～発酵講座（入門編）& 発酵食づくしの料理講座～

日本古来の伝統健康食「発酵食」を見直そう！



- 【会場】 北部協働センター 1階 料理教室
- 【講師】 横山 美左人 先生（甘酒と発酵の店 麴家）
- 【材料費】 3,000円（2回分）
- 【対象】 地区にお住まいの成人の方
- 【定員】 12名
- 【持ち物】 エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭きタオル、ふきん、筆記用具、水分補給用の飲み物、持ち帰り用の保冷バッグ（保冷剤）

“麴家特製” 食べる甘酒、甘酒の飲み比べ、ぬか漬け等の試食あり！

回	月日	時間	学習内容
1回目	5月13日（火）	10時00分 ～ 13時00分	【発酵講座（入門編）&甘酒スイーツ】 ・発酵とは？ 発酵についての基礎を学びます。 ・食べる甘酒、塩麴、醤油麴の作り方を学びます。 ・甘酒を使ったレアチーズケーキを作ります。（一人あたり4個！）
2回目	5月20日（火）		【発酵食づくしのお料理講座】 ・麴家オリジナルランチの人気メニューを作ります。 ・おからを使ったハンバーグで作る“ロコモコ丼” ※ごはんは発芽玄米を使います。 ※麴家特製 三五八漬け付き！ ・塩麴スープ ・野菜サラダ（発酵食品を使ったドレッシングを添えて）

講座の申し込みは、こちらから

申込方法	申込期間
◎電話（☎053-436-5931）又は窓口	配布日～4月23日（水） ※午前9時～午後5時まで（日曜・祝日・夜間を除く）
◎インターネット 浜松市 HP→北部協働センター「講座・セミナー・イベントのお知らせ」からご希望の講座を選択し、申込フォームよりお申込みください。	配布日～4月23日（火） 午後11時59分まで ※24H申込可能



- ⑤ 先着順ではありません。 定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
- ⑥ 申込結果は4月26日（土）までに当選者にのみ電話またはメールで順次ご連絡いたします。
- ⑦ 定員に達しない場合は申込締切後も電話または窓口で先着順に受付いたします。
- ⑧ 空き状況は、北部協働センター「講座・セミナー・イベントのお知らせ」の各講座のページをご覧ください。インターネット接続環境がない場合は、電話・窓口にご問い合わせください。

表面もご覧ください☞