

北部協働センターだより 令和8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

ランチやキッチンカーで大人気の、あの「甘酒と発酵の店 麴家」さんが、今回は味噌作りを教えてください。店舗以外では初の「麴家 味噌作り講座」です！！

甘酒と発酵の店


麴家

Koujiya


カラダ喜ぶ発酵食 麴家フロデュース2本立て！

～麴たっぷり♪旨味5倍の味噌作り&仕込んだ味噌で作る発酵味噌づくし御膳～

- 【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】 5,000円(材料費、資料代、味噌容器代)
【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、台ふきん、筆記用具、水分補給用の飲み物、【必要な方：持ち帰り用の容器、保冷バッグ(保冷剤)】

回	月日	時間	学習内容
1回目	5月18日(月)	10:00~12:00 	【麴たっぷり♪旨味5倍の味噌作り】 《前半》・味噌の基本、旨味5倍味噌の特徴について (材料の違い、甘味、旨味、発酵のスピードについて) ・保存方法について 《後半》・麴たっぷり♪旨味5倍の味噌作り (お一人様 約1kgの味噌を仕込んで、お持ち帰りいただきます。)
2回目	5月25日(月)	10:00~13:00 	【仕込んだ味噌で作る発酵味噌づくし御膳】 《調理実習メニュー》 ・春野菜のポターージュ ・味噌漬け鶏のグリル ・野菜サラダ(麴5倍味噌を使ったオリジナルドレッシングを添えて) ・発芽酵素玄米ご飯(講師が炊いて持参：作り方の説明あり) ・米麴甘酒のパンナコッタ 《調理実習後、実食します。》 <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">麴家自家製 季節のぬか漬けのサービス付き！</div>

《講座の申込について》 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

申込方法	申込期間
◎電話(☎053-436-5931)又は窓口	配布日～4月27日(月) ※平日・土曜日の9:00～17:00まで (日曜・祝日・夜間の申込はできません。)
◎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27日(月) 23:59まで ※24H申込可能

当選案内：5月1日(金)までに当選者にのみ連絡します。

裏面もご覧ください。

理学療法士から学ぶ身体のための健康講座

- 【会場】 北部協働センター 1階 ホール
 【講師】 上原 卓也 先生 (きんまくサロン ONE STEP 代表 / 筋膜マニピュレーション認定スペシャリスト)
 【受講料】 1,500円 【基本受講料500円+資料代1,000円】
 【対象】 市内在住の15歳以上の社会人の方
 【定員】 20名
 【持ち物】 ヨガマット、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
 【服装等】 動きやすい服装、運動靴
 【申込】 電話・窓口・インターネット



回	月日	時間	学習内容
1	5月28日(木)	13時30分 ～15時30分	胸部のための健康教室 姿勢のチェックと猫背予防などの知識とセルフケア
2	6月4日(木)		腰部のための健康教室 腰痛予防のための知識とセルフケア
3	6月11日(木)		股関節のための健康教室 股関節痛予防のための知識とセルフケア
4	6月18日(木)		膝関節のための健康教室 膝関節痛予防のための知識とセルフケア
5	6月25日(木)		足・趾のための健康教室 足の病気や痛みについて知識とセルフケア
6	7月2日(木)		肩のための健康教室 四十肩・五十肩予防のための知識とセルフケア
7	7月9日(木)		肘・手のための健康教室 肘・手の怪我の知識とセルフケア
8	7月16日(木)		首のための健康教室 頸部痛の予防のための知識とセルフケア
9	7月23日(木)		内臓のための健康教室 内部障害に対する知識の共有とセルフケア
10	8月6日(木)		歩行のための健康教室 100歳まで元気に歩くためのセルフケア

《講座の申込について》 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

申込方法	申込期間
◎電話(☎053-436-5931)又は窓口	4月15日(水)～5月7日(木) ※平日・土曜日の8時30分～17時15分まで (日曜・祝日・夜間の申込はできません。)
◎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。	4月15日(水)～5月7日(木) 17時15分まで ※24H申込可能



※当選確認期間は5月15日(金)～5月22日(金) 確認時間は8:30～17:15 窓口または電話でご確認ください。

インターネットで申込みをされた方には5月15日(金)に当落のメールが届きます。メールが届かない場合は、お手数ですが窓口または電話でお問い合わせください。

【当選後に受講を辞退される場合は、5月22日(金)17:00までに北部協働センターへ必ずご連絡ください。】