

4 味噌づくり教室②～味噌工場で味噌づくり～【伊奈公民館】

- 開催日：11月8日（木曜・全1回）
- 時間：午後1時～4時 ■定員：16人
- 参加費：3,910円 ■講師：坪井 幸裕つばい ゆきひろ

牛久市にある味噌工場で、工場見学や味噌を使った製品の説明を聞いた後、味噌作りを行います。味噌の量は約5kg（入れ物付）で家に持ち帰り、保管し完成させます。工場内で味噌のいい匂いを嗅ぎながら味噌作りをしてみませんか。
※伊奈公民館集合後、市のバスで移動します。

6 デコカップケーキ 【谷和原公民館】

- 開催日：11月13日（火曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：10人
- 参加費：1,000円 ■講師：小川 理恵おがわ りえ

かわいくて誰かにプレゼントしたくなる、素敵なデコカップケーキを2個作ります。焼成してあるカップケーキの上にシュガーペーストで作った花・リボン・モチーフなどを飾って仕上げしていきます。

8 アイシングクッキー 【谷和原公民館】

- 開催日：12月18日（火曜・全1回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：16人
- 参加費：1,000円 ■講師：小川 理恵おがわ りえ

アイシング（砂糖衣）を使って焼成してあるクッキーをデコレーション。クリスマスのモチーフの可愛いオリジナルクッキーを作ります。プレゼントにも最適です。

5 3Dラテアート（コーヒー講座）【谷和原公民館】

- 開催日：10月4日、12月6日（各木曜・全2回）
- 時間：午前9時30分～11時30分 ■定員：16人
- 参加費：1回につき1,500円 ■講師：河原 直寛かわはら なおひろ

人気の3Dラテアート（カフェラテの泡を立体的に盛り付ける）にチャレンジしてみませんか？どちらか1回の申し込みも可です。
①10月4日：[基礎編] エスプレッソ・ラテの基礎知識家庭でもできる3Dラテアートを体験／②12月6日：[応用編] アレンジドリンクと自分でデザインした3Dラテアートに挑戦！

7 簡単サムゲタン・チヂミ～体の中からポカポカ料理～【谷和原公民館】

- 開催日：11月29日（木曜・全1回）
- 時間：午前10時～午後1時 ■定員：16人
- 参加費：800円 ■講師：堀 祐子ほり ゆうこ

サムゲタンって食べたことありますか？身体を温め体調を整える、韓国のとて美味しい滋養スープです。美容・健康効果も高く、ぜひ、食卓に取り入れて欲しい料理です。冷え性でお悩みの女性にもぴったり！今回は丸鶏を使わずに短時間で手軽に作れるサムゲタンとチヂミ（韓国風お好み焼き）そして、冬の養生の秘訣を先生に教えていただきます。

9 みそづくり～「かあちゃん味噌」手作り講座～【谷和原公民館】

- 開催日：平成31年2月8日(金)・9日(土)（いずれか1回）
- 時間：下記参照 ■定員：各回10人
- 参加費：8kg・3,500円／12kg・5,500円 ■講師：JA女性部

健康面でも見直されている発酵食品の味噌を手作りしてみませんか？次の①②③からいずれかの日程を選んでお申し込みください。
①みそづくり8kg：2月8日(金) 午前10時～正午
②みそづくり12kg：2月9日(土) 午前10時～正午
③みそづくり12kg：2月9日(土) 午後1時～3時

移動学習



1 江戸情緒を今に残す成田山新勝寺【谷和原公民館】

- 開催日：10月19日（金曜・全1回）
- 時間：午前9時～午後3時 ■定員：30人
- 参加費：500円

数多くの文化財と幅広いご利益で知られる千葉県の『成田山新勝寺』を見学します。ボランティアガイドさんによる解説付きです。約1時間の見学の後は、境内や江戸時代からの趣を残す日本遺産の参道の自由散策となります（約2時間）。
※昼食の用意はありません。自由散策にて各自昼食になります。

