

受講生募集

第3弾！手作り講座

1 水引アート ～正月飾り～



あなたの好きな色の水引でお正月飾りを作ってみませんか？



受講料：500円 講師：ヨシダ シノブ
材料費：1回 1,300円 対象者：受講を希望する人(定員:10人)
場所：アザレアホール 開催日：11月15日(火)・30日(水)
研修室 10時～12時30分(全2回)

2 クラフトバンド ～クリスマスリース～



クラフトバンドをパタパタと折るだけの、かんたん工作。お好みのリボンなどを付けて完成です！

受講料：500円
材料費：1回 1,400円
場所：アザレアホール研修室
講師：柴田 洋子
対象者：受講を希望する人(定員:10人)
開催日：11月10日(木)
10時～12時30分

3 お香づくり ～お財布香を作ろう～



天然の香原料を使ってお財布に入れるお香を作りましょう！

受講料：500円
材料費：3,000円
場所：アザレアホール研修室
講師：御手洗 恵
対象者：受講を希望する人(定員:10人)
開催日：11月8日(火)
19時～21時

4 クリスマスフラワーアレンジメント



初めてでも簡単に楽しめます。クリスマスに飾れるおしゃれな作品を作りましょう。

受講料：500円
材料費：1,500円
場所：アザレアホール研修室
講師：山際 恵美
対象者：受講を希望する人(定員:10人)
開催日：12月21日(水)
10時～12時

【申込期間】 10月18日(火)～ 講座開講日の2週間前まで

定員になり次第、受け付けを終了します。詳しくは下記までお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症に伴う緊急事態宣言などで施設使用制限があった場合、開催日の変更または休講となる場合があります。

申込方法① インターネット

QRコードからの申し込みは10月18日(火)9時から入力できます。右記のコードを読み込み、必要事項を入力の上、講座名を選択してください。



須恵町ホームページからも入力できます。

申込方法② 窓口

10月18日(火)からの申込期間中に、アザレアホール窓口で申込用紙に必要事項をご記入ください。代理での受け付けも可能です。

(窓口受付可能時間)
9時～17時

※お電話での受け付けはできません。

※受講料については、講座開講日にアザレアホール内の券売機でお支払いください。

申・問 **アザレアホール須恵**
須恵町教育委員会 社会教育課
(須恵町大字上須恵1180-1)

☎ **934-0030**

<https://www.town.sue.fukuoka.jp/>

須恵町自然食普及センター

なちゅらす からのお知らせ

須恵町自然食普及センターなちゅらすでは、無添加・オーガニック商品を中心にカラダにやさしい商品を取り扱っています。

Instagramでお得な情報などを配信中です！
フォローをお願いします。



今月のなちゅらす おすすめ商品



国産大豆100%のおからを乾燥させてパウダー状にしたおからです。お味噌汁にそのまま加えたり、ハンバーグやサラダなどさまざまな料理に使えます。

お料理おから



本醸造醤油

醤油造りに最適な気候風土に恵まれた瀬戸内海・小豆島で丸大豆、小麦を麹にしてじっくりと発酵、熟成させた醤油です。「こいくち」と「うすくち」をご準備しています。お好みで使い分けください。



今月のおすすめ料理

卵の花

材料

- おからパウダー …………… 20g
- 無調整豆乳 …………… 80g
- 玉ねぎ …………… 25g
- 人参 …………… 20g
- 干し椎茸 (小粒どんこ) …………… 2枚
- こんにやく …………… 25g
- ちくわ …………… 1本
- 小ねぎ …………… 適量
- 油 …………… 大1
- A ……………
- 椎茸の戻し汁+だし汁…………… 150cc～
- 砂糖…………… 大1・1/2
- こいくち醤油…………… 大1・1/2
- みりん…………… 大1/2

作り方

- 1 ボウルにおからパウダーと無調整豆乳を入れ、おからを戻しておく。
- 2 干し椎茸は水で戻す。玉ねぎ、人参、干し椎茸はみじん切り。小ねぎは小口切り、ちくわは好みの大きさに切る。
- 3 鍋に油を入れ、玉ねぎが透きとおるまで炒め、他の具も加え炒める。
- 4 ③に①を加えパラパラになるまで炒め、Aを加え好みの汁気になるまで混ぜながら煮る。
- 5 最後にねぎを入れて軽く火をとおす。



自然食普及センターなちゅらす

須恵町大字上須恵1167-3
地域活性化センター(オニコス)内 ☎ 933-1709
営業日 月曜～土曜
営業時間 9時～16時30分まで
定休日 日曜、祝日、お盆、年末年始

