



心と体がほっとできる



冬

## マクロビオティック・クッキング

- ◆日時 : 12月8日(土) 10:30~13:00
- ◆講師 : 料理研究家 小崎幸恵先生
- ◆会場 : 人の森ハウス (一宮市北園通 3-20)
- ◆参加費 : 2,500円 (ランチ付き)
- ◆定員 : 約10名 (要予約)
- ◆持ち物 : エプロン、筆記用具

※当日のキャンセルはキャンセル料をいただきます。



写真は2月に開催した時のメニューです

「食べることには意味があります。食べたもので人が作られているのです。」と語る料理研究家の小崎幸恵先生をお迎えして、「マクロビオティック・クッキング」講座第2弾、「冬」を開催します。

「マクロビオティック」は、日本の伝統食をベースに、暮らす土地の旬のものを食べることで体のバランスをとるように考えられたものです。

このマクロビオティックの基本的な考え方や調理法などを、デモンストレーションと簡単な実習で学んだ後、ランチをいただきます。小崎先生のレシピは、マクロビオティックの理論を取り入れながら、カフェ風でおいしく、心と体がほっとします。

今回は、冬に取り入れるとよい食材やおせちに向くお料理についてお話いただきます。ぜひ覚えて、おうちでも応用し、体にやさしいお料理を作ってみませんか？

\* 講師紹介: 小崎幸恵先生(元気カフェ) \*

マクロビオティックをベースにした料理を提案をする「元気カフェ」主幹。20年前より、名古屋業の中日文化センターをはじめ、尾張地区を中心に、心とカラダに優しい料理教室を開催中。



幸せに生きるために、月の満ち欠けを意識し、その人の体質や時期にあった食材の選び方や調理方法で、心とカラダを元気にしてくれる料理を提案します。



人の森ハウスの場所です。  
うどん市の道路を挟んで向かい側です。  
駐車場は建物の東側に10台分あります。

◆お問合せ・お申込み いちのみや大学事務局へ以下のいずれかの方法でお申込みください

- ①ホームページから <http://ichinomiyaigaiku.com/>.
- ②メール [info@ichinomiyaigaiku.com](mailto:info@ichinomiyaigaiku.com)
- ③電話: 080-4227-8641(平日 10:00~17:00) / FAX:0586-72-5445(電話は平日 10:00~17:00)

## ◆いちのみや大学とは

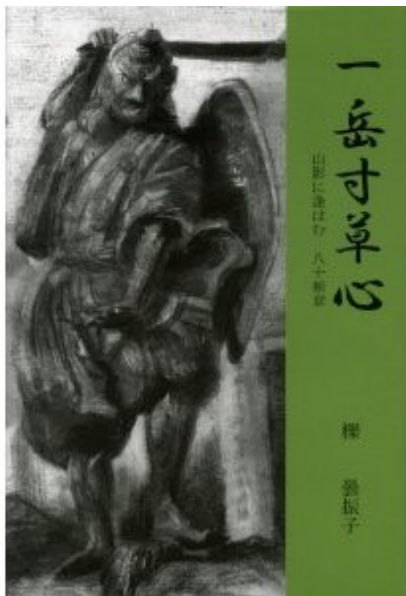
いちのみや大学は、一宮周辺で様々な分野の知識を持つ人に講師をお願いし、一宮の地域資源を生かし、一宮の街の様々な場所を教室に、ともに豊かに学んでいこうという生涯学習の市民活動です。

### ◆これからの講座の予定は？

月日	場所	内容	講師
12月2日 (日) 15:00～	眞光禅寺 (一宮市大江 1-3-5)	Theマジックショー 参加費 500円 (要予約)	早川浩介 スガイアスカ くみもと Mr.イツパイ
11月11日 (日) 14:00～	i-ビル3階 市民活動支援 センター会議室	古文書に見る 初代美濃国守護土岐頼貞のなぞ 受講料 500円	元一宮市立北方中学校校長 田中 豊先生

これまでに開催した講座 : 歴史講座(うすずみ桜と眞清田神社のなぞ・織田信長・美濃路・起宿についてなど)、美術講座、カメラ講座、円空仏について、洞窟探検の魅力、おいしいコーヒー・日本茶・紅茶・日本酒・ワインなどの講座、シャンソン、ヴァイオリンについて、チャリティ寄席、おから味噌作り、ネパール料理、韓国料理、尾張の郷土料理、昔の灯り体験、メダカの飼育方、妙興寺・一宮のプラネタリウム・葛利毛織・尾西繊維協会ビル・墨会館・マスタードの(株)美ノ久・刺繍の(株)ラカム、宗次ホールの見学など

## 人の森は自費出版のお手伝いをします



人の森出版事業部では、自費出版で本を出したい方をサポートする業務を行っています。

左は、人の森出版事業部で自費出版された本の一例です。

日本百名山全山登頂を果たした著者が書き下ろした文学の香りあふれる山岳紀行文で、北は利尻岳から、南は開聞岳までの全80山を収録しています。

装丁は、人の森出版事業部。ハードカバーで、表紙画及び文中のイラストは、一宮市在住のアーティストの手によるものです。

ご相談は無料です。お気軽にお問合せください。

有限会社人の森

〒491-0854 一宮市北園通3丁目20番地

電話/FAX: 0586-72-5445 (電話でのお問い合わせは、9:30～17:30 まで)

メールアドレス: info@hitonomori.com