

ラク！楽！発酵料理教室



発酵調味料は美味しいだけでなく、腸内環境を整え、免疫力アップや冷え対策等、健康にも嬉しい効果がたくさんあります。自然のうまみを生かす発酵調味料を使って、身体によい健康ご飯を作ります。今回は、酒粕と旬の根菜を使って、秋の味覚を楽しむ身体も温まるメニューです。



メニュー内容

- ① 酒粕マカロニ根菜グラタン
- ② レンコンと柿の塩こうじマリネ
- ③ 水菜とリンゴ・ナッツの甘酒マスタードサラダ
(※アレルギーのある方はナッツを入れなくても可)
- ④ きこの豆乳味噌スープ

使用する発酵調味料は、
「塩麹」と「酒粕」

開催日：令和8年11月7日（土）

時間：午前10時～正午

※進行状況によって、終了時間は変動します。

場所：堺市立健康福祉プラザ4階キッチンルーム

定員：10名（申込多数時抽選）

対象：小学生以上（※小学生は保護者同伴）

費用：600円

持ち物：エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具

※マスク着用推奨

※最下段の【確認事項】を必ずご確認ください、
☑をいれてください。

（申込締切）10月15日（木）まで **必着**

（申込方法）直接窓口、TEL、FAX、郵送、メールのいずれかの方法で下記の必要情報を「市民交流センター」までお申し出ください。平日夜間（午後5時半～9時）・土・日・祝はFAX・メールのみの受付となります。

・郵送 〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町 4-3-1

堺市立健康福祉プラザ 市民交流センター

・電話 072-275-5017

・FAX 072-243-0330

・Email kyoushitsu_moushikomi@sakai-kfp.info

↑メールアドレス変更になりました

※裏面の注意事項も必ず、お読みください

ラク！楽！発酵料理教室 申込用紙

フリガナ			
氏名		年齢	※小学生以上対象
フリガナ			
住所	〒 -		
TEL	() -	FAX	() -
障害の有無	(ある ・ ない) ※該当する方に○をつけてください 障害名、障害者手帳の等級などを記載してください。 ()		
※上記の方が以下の項目①～②のいずれかに当てはまる場合は、介助者の氏名をご記入ください。（1名のみ） 介助者はご本人と1人分の材料で協力して作業して頂きますので、ご了承ください。 ①障害があるため、1人での作業が難しく、協力して行う必要性がある場合 ②小学生 ※介助者も食事希望される場合は、別途参加費（600円）を頂きますので、下記に☑を入れてください。			
フリガナ		食事の希望	☐希望あり（別途、600円必要） ☐希望なし
介助者氏名			
○特記事項 ※特に配慮を要する場合は、具体的にご記入ください。 聴覚障害があり、手話通訳・要約筆記が必要な場合は申込時にお申し出ください。			
【確認事項】※必ずご確認ください、下記に☑をいれてください。 ① 当選者にのみ10月26日頃までに参加決定通知文を郵送します。落選者には結果通知は郵送いたしません。 ② 当選決定後に辞退される場合は、10月30日（金）までに連絡してください。それ以降の辞退の連絡は材料代をご負担いただく場合があります。 ☐ ①・②について、了解しました			

注意事項（※必ず、ご一読ください）

- ① 申込用紙の個人情報ならびに主催者が撮影した写真・映像等は、個人情報保護関係法令を遵守し、参加調整事務及び当センターの情報誌、ホームページの掲載、事業報告の掲示のみに使用し、それ以外の目的には使用いたしません。
- ② 参加費は、初回時に全額をお支払いください。（分割・後日払い及び返金は不可。）
- ③ 小学生は、保護者または介助者の同伴（※1名のみ）が必要です。
- ④ 万が一、怪我をされた場合に必要になる可能性があるため、保険証をご携帯ください。
- ⑤ 申込多数の場合は、障害のある方の参加枠を増やし、抽選いたします。
- ⑥ **当選確定後に辞退される場合は、10月30日（金）までに連絡してください。それ以降の辞退の連絡は、材料費をご負担いただきます。**
- ⑦ メール・FAXでお申し込みの方は、申込締切日までに受付確認のご連絡をいたします。万が一、受付確認の連絡がない場合は、受付が完了していない可能性があるため、お問い合わせください。また、市民交流センターからのメールを受信できるメールアドレスにて、お申し込みください。
- ⑧ **申込多数の場合は、抽選。当選者にのみ、10月26日頃までに市民交流センターから参加決定通知文を郵送いたします。落選者には結果通知は郵送しません。**
- ⑨ 障害のある方で介助者を必要とする場合は、介助者の同伴（※1名のみ）が可能です。
- ⑩ ご家族やご友人と一緒に受講を希望されても、別々での抽選となります。
- ⑪ 私事都合や体調不良等で、お休みされた場合の作品制作や材料のお渡しはできません。
- ⑫ 安全管理上、お子様同伴の参加はご遠慮ください。
（※当選した参加者及び介助者のみ、参加可能）

交通アクセス

- JR 阪和線「百舌鳥」駅下車西へ 1.4 km
- JR 阪和線「上野芝」駅下車西へ 1.3 km
- 南海高野線「堺東」駅より
 - 南海バス(泉ヶ丘駅行き)乗車
「旭ヶ丘」バス停下車すぐ
 - 南海バス(光明池駅行きなど)乗車
「塩穴通」バス停下車南東 500m

有料駐車場（地下1階）

60分/100円

（最大料金 600円）

※ただし、一時間までは無料

※障害者手帳所持者は無料



お申込み・お問合せ

堺市立健康福祉プラザ 市民交流センター

住所：590-0808 大阪府堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1

電話：072-275-5017 FAX：072-243-0330

E-MAIL：kyoushitsu_moushikomi@sakai-kfp.info

↑メールアドレス変更になりました

プラザの事業をサポートしていただけるボランティアを募集しています！

健康福祉プラザでは、スポーツセンターの教室や市民交流センターのイベント、生活リハビリテーションセンターの訓練などをサポートしていただけるボランティアを募集しています。ぜひご協力ください！

センター職員記入欄

一緒に受講希望する方の氏名 （※別々での抽選になります。 右記の方の申込書も併せて、 提出してください。）	氏名：	
上記の方が落選して、 ご本人が当選した場合	☐ そのまま当選を希望します ☐ 一緒に落選にしてもかまいません。	
備 考		
受付日時と方法	月 日 :	☐ 直接 ☐ 電話 ☐ FAX ☐ Email ☐ 郵送
受 付 者 名		