

第1弾

令和7年度

ここのえ学講座

ここのえ学講座とは、
ここのえ町の自然・食・人・文化などの魅力を活かした体験型プログラムです。
子どもから大人まで楽しみながら学び、町の魅力を再発見しましょう♪



グルテンフリー・乳製品不使用・固定種野菜でつくる

からだ想いの 料理教室



町で採れた食材を使用した
ここのえの季節の恵みを楽しむ「玄米の一汁二菜定食つき」料理教室

1

2025

8.23 (土)

場所

野上公民館

2

9.23 (祝)

場所

古民家SAKO

3

10.25 (土)

場所

場所未定

4

12.14 (日)

場所

場所未定

5

2026

1.18 (日)

場所

場所未定

※ 開催時間 9:30~12:30 (全講座)

※ 各講座のメニューと、場所未定の講座につきましては、決まり次第 参加者にご案内いたします。



定員

1回の講座につき
10名 ※先着順



料金

材料費込み
1,000円



締切り

2025年
8月15日 (金)



対象者

旬の野菜や固定種野菜について興味のある方
健康的な食生活を意識している方
グルテンフリー・乳製品不使用に興味のある方



〈問い合わせ先〉九重文化センター

TEL 76-3888 FAX 76-3877

メール bunka@town.kokonoe.lg.jp

主催：九重町教育委員会 / 九重文化センター

講師

森のようちえん
『おつきさん』経営
日野枝里さん

今年4月に野矢小学校の隣に開園したおつきさんでは、乳製品不使用で農薬や肥料は使わず種から育てた固定種野菜を中心とした和食を提供しています。給食はその日のこどもの体調に合わせて食べるビュッフェスタイル。講座では、子どもに人気のメニューを中心にスーパーでは見ないような珍しい固定種野菜を調理します。



Web予約



お申し込み方法

①②③いずれかの
方法でお申し込みください。

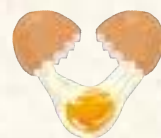
① 申し込み用紙を提出の方は、下記の記入欄に必要事項をご記入のうえ、九重文化センターにご提出ください。
〈九重文化センター〉 9時～22時まで受付

② Web予約の方は、二次元コードを読み込み必要事項をご入力ください。

③ お電話でのご予約の方は、九重文化センター（76-3888）までご連絡ください。

※ 定員に達し次第、受付を終了いたします。

お申し込み多数の場合は、ご参加をお断りさせていただく場合がございます。
あらかじめご了承ください。



menu

- ちりめん豆腐バーグ
 - 甘酒の無水トマトカレー
 - 芋コロケ
 - 里芋や小豆かぼちゃの煮つけ
 - 固定種野菜の浅漬け
 - 甘酒豆乳蒸しパン
 - 在来大豆の佃煮
 - 梅酢のしば漬け
 - 甘酒根菜シチュー
- など

〈氏名〉（ふりがな）

〈住所〉

〈年齢〉

〈電話番号〉

〈参加したい日に○をお願いします〉

8/23

9/23

10/25

12/14

1/18

〈アレルギーなどあれば教えてください〉

※ 全5回の講座ですが、全講座のご参加も、ご都合のよい日程のみのご参加もどちらも可能です。
どうぞお気軽にお申し込みください。

