

暮らしと料理 二十四節気を 心にとめた

武藏野プレイス
食文化講座

二十四節気（にじゅうしせき）とは、1年を春夏秋冬4つの季節に分け、さらにそれを6つに分け季節をあらわす名前をつけたもの。

そこには季節ごとの暮らしの知恵もつまっているように思います。

気候の変化で季節も見えづらくなったとはいえ、二十四節気を意識して過ごしていくと、ふと気づく風景に季節の移り変わりを見つけることができます。

小さな気づきと心地よさを大切にする暮らし、
食の文化をご一緒に楽しんでみませんか。



（写真はイメージです）

2024年9月20日(金) 午後2時～4時

- 会場 武藏野プレイス 4階フォーラム
- 対象 高校生以上
- 定員 30名（定員を超えた場合は市内在住・在勤・在学を優先して抽選）
- 託児 定員3名（生後3ヶ月以上～未就学児）託児料 1,430円/人
- 参加費 1,500円（季節の料理のデモンストレーション・試食あり）



講師：榎本美沙
(料理家/発酵マイスター)

- 申込方法 ※要事前申込 詳しくは裏面をご覧ください
①インターネット申込：「武藏野市文化・スポーツ・生涯学習ネット」よりお申込みください
②窓口申込：武藏野プレイス3階生涯学習窓口で申込用紙に記入

申込締切：2024年 8月31日(土)



えのもと みさ
榎本 美沙

料理家／発酵マイスター

発酵食品、旬野菜を使ったシンプルなレシピが好評で、テレビ、雑誌などで活躍中。オンライン料理教室「榎本美沙の料理教室」主宰。登録者数34万人を超えるYouTube「榎本美沙の季節料理」、Instagramも人気。最新刊『榎本美沙のひと晩発酵調味料』(主婦と生活社)が好評発売中。その他著書に『二十四節気の心地よい料理と暮らし』(グラフィック社)、『榎本美沙の発酵つくりおき』(家の光協会)、『ゆる発酵』(オレンジページ)など多数。



【申込方法】

次のいずれかの方法でお申し込み下さい。

① インターネット申込：「武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット」よりお申込みください。

- 備考欄に、在勤・在学の方は「勤務先・学校名」を入力してください。
託児希望の方は「お子様の名前（フリガナ）・生年月日」を入力してください。
- インターネットからお申し込みの場合、落選通知はお送りしません。
抽選結果は各自「武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット」でご確認ください。



結果公開期間：2024年9月7日(土)～9月20日(金)



② 窓口申込：武蔵野プレイス3階 生涯学習窓口で申込用紙に記入

申込締切：2024年8月31日(土)

※定員に満たない場合は、締切後でも参加可能な場合があります。お問い合わせください。

個人情報の取り扱いについて：

お申込時にいただいた個人情報は「武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット」を運営する武蔵野文化生涯学習事業団が管理運営する施設の予約及び教室の実施・運営に必要な範囲内で使用いたします。
それ以外の目的で使用することはありません。

主催：



公益財団法人
武蔵野文化生涯学習事業団

ましむ、出会う、わかちあう

問合せ：武蔵野プレイス生涯学習支援係 0422-30-1901

ひと・まち・情報創造館
武蔵野プレイス