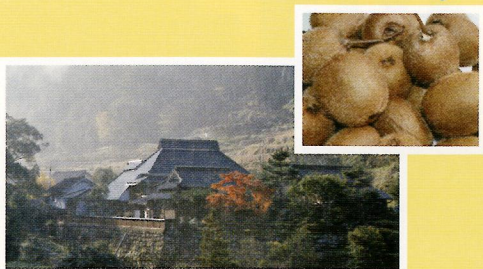


# 1/11 sun 10:00~14:00

大人:2,500円 子供:1,500円  
ランチ付き  
申込締切:1月5日(月)

これぞ手造りの味!  
うきは産キウイ酒作り



キウイフルーツは真冬に収穫され1、2月頃甘く美味しくなります。寒い時期に作ればアルコールが少なくても果実が傷むことはありません。寒い時期だからこそこのフルーティーな絶品キウイ酒を作ってみませんか?

準備するもの:  
果実酒を入れる瓶(約2L)・エプロン・  
果物ナイフ・タオル(手ふき用)

達人 **東野ふさ**  
ギャラリー安政経営



LET'S LEARN FROM EXPERTS!

平成17年にギャラリー安政を開館、19年にCAFE 安政を野上邸母屋にオープン。カジュアルフレンチのコース料理を提供。

【お問い合わせ先】 **ギャラリー安政**  
TEL 090-7458-5810

お申込はお電話で

11:00~17:30 土日祝のみ営業、コース料理は要予約  
うきは市浮羽町新川2804(野上邸)  
URL <http://www.gallery-ansei.com/>

# 2/22 sun 10:00~14:00

大人:2,000円 子供:1,000円  
ランチ付き **あんじゆの自然食ランチ**  
申込締切:2月13日(金)

おばあちゃんの知恵から学ぶ  
感染症の予防法  
~梅干しや野菜を使った  
手当て法の実践~



日本には先人から伝わる素晴らしい知恵があります。今回は身近な食べものを使って、感染症予防のお手当てについて学びます。巨石に囲まれた癒しのスポットで、先人の知恵を学び、おいしい自然食を食べ心と身体から元気になっていただければと思います。

会場 **あんじゆ** ※お申込は「ムスビの会」へおかけ下さい  
うきは市浮羽町新川3025-1 TEL:0943-77-6464

達人 **岡部賢二**  
ムスビの会主宰、  
山里ひめはる連絡会幹事



LET'S LEARN FROM EXPERTS!

ムスビの会主宰。正食協会理事。全国でマクロビオティックや食育の講演活動を行う。著書に「マワリテメクル小宇宙~暮らしに活かす陰陽五行」ムスビの会「月のリズムでダイエット」サンマーク出版などがある。

【お問い合わせ先】 **ムスビの会事務局**  
TEL 0946-63-3041

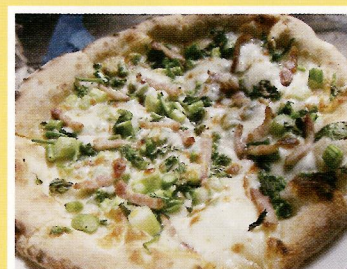
お申込はお電話で

9:00~17:00 定休日 土日祝  
E-mail [musubinokai@athena.ocn.ne.jp](mailto:musubinokai@athena.ocn.ne.jp)  
URL <http://www.musubinemacro.com/>

# 3/23 mon 11:00~14:00

大人:2,000円 子供:1,000円  
ランチ付き  
申込締切:3月16日(月)

イビサ薪で焼く  
石窯ピザ教室ランチ



トマトソースの作り方やピザ生地の作り方のレクチャーをして、好きな具材をトッピング。うきはの野菜を使ったスープやサラダでランチします。小さいデザート付き。家庭で出来る方法もレクチャー。テラスで焼き火もします。イビサスタイル火遊びです。

準備するもの:  
エプロン・バンダナ・暖かい服装

達人 **尾花光**  
イビサスモークレストラン  
経営



LET'S LEARN FROM EXPERTS!

1981生まれ、注連原で生まれ育ち、自然との共存を掲げ日々奮闘中。今年「我が家の本格スペイン料理」も出版。

【お問い合わせ先】 **イビサスモークレストラン**  
TEL 0943-77-7828

お申込はお電話で

11:00~17:00(平日) 11:00~19:00(土日)  
定休日 火・不定休あり※要TEL確認  
うきは市浮羽町田箆719  
URL <http://ibizablog.exblog.jp/>

# 4/6 mon 10:00~15:00

大人:2,000円 子供:1,000円  
ランチ付き  
申込締切:3月26日(木)

春休みの1日を「細流」で  
やまめと遊ぶ食べる楽しむ!



やまめのつかみどり、釣り、串さし炭火焼き体験!やまめ3匹付きなのでとれない人も安心。だご汁、おにぎりも付いています。



達人 **新水律夫**  
憩の家 細流  
経営



LET'S LEARN FROM EXPERTS!

やまめ一筋40年!頑張ってます。

【お問い合わせ先】 **憩の家 細流**  
TEL 0943-77-5220

お申込はお電話で

11:30~18:00(料理) 9:30~18:00(釣り堀)  
定休日 月※18:00以降及び定休日も事前予約で営業  
うきは市浮羽町田箆746  
URL <http://www.seseragi.jp/>