

塩麴で腸活、

始めませんか？

200g

米麴に塩と水を加えて混ぜるだけ！

お子さんでも簡単に自分だけの塩麴が作れます

申込み  
ホームページ



申込期間

2月26日(月)～  
3月13日(水)まで

知ってる？  
塩麴のヒミツ  
発酵調味料だから…  
腸内環境を整える！  
免疫力を高める！  
美肌効果も！



# 塩麴づくり体験

(地域独自の予算事業)

とき

3月16日(土)  
午前10時30分から

会場

坂口記念館  
(頸城区鶴ノ木148)



定員

15人  
(定員になり次第、締め切り  
とさせていただきます。)

参加費

500円  
(未就学児と保護者が一緒に  
1人分をつくる場合は、未就  
学児の参加費が無料です。)

持ち物

- ・エプロン
- ・マスク
- ・三角巾

主催：特定非営利活動法人くびき来夢ネット  
共催：上越市

申込・問合せ：頸城区総合事務所 総務・地域振興グループ  
☎025-530-2311かFAX025-530-2001、もしくは二次元コードで

