①市公式LINEで申込　メインメニュー「市からのお知らせ」から「男女共同参画講座」の「詳細および申込画面へ」

②メールで申込書を送信　宛先→danjo@city.goshogawara.lg.jp

　　※申込書のデータは市ホームページに掲載

③FAＸでこの申込書を送信　宛先→0173-35-3617

申込方法

＜男性　 作って持ち帰って振る舞う お弁当作り教室

参加申込書

男性限定

申込期限　令和5年10月18日（水）

令和5年11月11日（土）の令和5年度男女共同参画講座「作って持ち帰って振る舞う お弁当作り教室」に参加を申し込みます。

申込必要事項

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 参加者氏名 | ふりがな（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | （　　　歳） |
| ご連絡先TEL |  | |
| ご　住　所 | 五所川原市 | |

※ご友人等（男性のみ）と、ご一緒に申込したい方は下記もご記入ください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 参加者氏名 | ふりがな（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | （　　　　　歳） |
| ご　住　所 | 五所川原市 | |



日時

令和5年11月11日（土）

受 付 9:45～

講座開始 10:00～

講座終了 12:30予定

場所

五所川原市中央公民館

調理室（3階）

住所：五所川原市字一ツ谷504番地1

当日の持ち物　・エプロン　・三角巾　・タオル

当日使用する食材

・ご飯　・卵　・卵豆腐　・カニカマ　・長ネギ　・グリンピース　・豚小間肉

・ピーマン　・人参　・ツナ缶　・ミニトマト　・パセリ　・大葉　・ごま

・塩　・ごま油　・ケチャップ　・砂糖　・酢　・醤油　・鶏がらスープの素

・片栗粉　・酒　・みりん　・油　・マヨネーズ　・粒マスタード

五所川原市ふるさと未来戦略課男女共同参画室

〒037-8686　五所川原市字布屋町41番地1

TEL：0173-35-2111　FAX：0173-35-3617

MAIL：danjo@city.goshogawara.lg.jp

申込・問合せ先

参加者には後日、講座のご案内をご連絡します。