

# 基本の 料理教室

# これなら できる!

～準備から後片付けまで～

- 料理はいつもパートナーにまかせっきりで、料理をしたことがない方
- 将来、自分が料理をすることになったときのために勉強しておきたい方
- とにかく、やってみよう!という方

昔ながらの日本の食事「一汁三菜」。  
ご飯に汁もの、おかず3種(主菜1品、  
副菜2品)を作ります。

## 対象

五所川原市在住で、家族または自分のために初歩的な料理をやってみたい方(託児はありません)

## 定員

10名(先着順)



## 募集期間

1月15日(水)から2月18日(火)まで

## 申込方法

電話、FAX、または、企画課男女共同参画室へ持参してください。

## お申込みお問い合わせ先

〒037-8686 五所川原市字岩木町12番地  
五所川原市企画課男女共同参画室  
電話 0173-35-2111 内線 2156

## 日時

平成26年2月23日(日)  
午前10時～午後2時  
(受付 午前9時50分から)

## 場所

五所川原市中央公民館  
調理室

## 参加費

無料



## ★持ち物

エプロン、三角巾、筆記用具

## ★スケジュール

9:50...受付  
10:00...講座開始  
12:00...試食  
13:00...後片付け  
14:00...終了

## ★講師

五所川原市食生活改善推進員

# 平成25年度 男女共同参画講座 基本の料理教室 参加申込書

五所川原市企画課男女共同参画室 行き FAX 0173-35-3617

表面の募集要項の趣旨に賛同し、「平成25年度男女共同参画講座 基本の料理教室」に参加を申し込みます。

\*は保険加入のための必須項目です。

平成      年      月      日 申込

ふりがな			
代表者のお名前*		*性別	男性 女性
生年月日*	明治 大正 昭和 平成	年	月 日 (満 歳)
ふりがな			
現住所*	〒      -	(アパート名・番号・何々方も記入)	
日中のご連絡先*	□自宅    □携帯電話 (      -      -      )		
ふりがな			
お名前*		*性別	男性 女性
生年月日*	明治 大正 昭和 平成	年	月 日 (満 歳)
ふりがな			
現住所*	〒      -	(アパート名・番号・何々方も記入)	
<small>(代表者と同じ場合は記入不要)</small>			
ふりがな			
お名前*		*性別	男性 女性
生年月日*	明治 大正 昭和 平成	年	月 日 (満 歳)
ふりがな			
現住所*	〒      -	(アパート名・番号・何々方も記入)	
<small>(代表者と同じ場合は記入不要)</small>			

※提出いただいた個人情報は、「平成25年度男女共同参画講座 基本の料理教室」以外には使用いたしません。