年末料理スペシャル

男性の料理教室

今年のしめはこれで決まり！大晦日はお父さんの出番！！

はじめの一歩 踏み出してみませんか？

11／6（日） 男の醍醐味～海鮮調理！

10:00～14:00

魚介類の下ごしらえ(魚の三枚おろし、鮭・いくらの調理など)

海鮮丼（お吸い物付）

参加費1，500円

講師 “鮮度と粋のよさが売り”
市内水産業者 釜沢 明 氏

11／13（日） 男の浪漫～Ｔｈｅ そば打ち！

協力 “出前講座でおなじみ”千歳千年そばの会

10:00～14:00

伝統の技“そば打ち”に挑戦！！

手打ちそば（かき揚げ付）

参加費５００円

講師 “あなたの食生活改善をサポートする”
千歳市食生活改善協議会

- ■ ところ　千歳市民文化センター 2階 調理教室
- ■ 対　象　千歳市在住の男性
- ■ 定　員　各20名（初めての方大歓迎）
- ■ お申込み　千歳市 市民環境部 男女共同参画推進課

持ち物
- ●エプロン
- ●バンダナ
- ●食器用ふきん
- ●手ふき用タオル
- ●筆記用具
- ●参加費

10月31日（月）までに電話にてお申し込みください。

TEL 24−0551

千歳市・千歳市食生活改善協議会市民協働事業