

年末料理スペシャル

# 男性

今年のしめはこれで決まり！大晦日はお父さんの出番！！

# の料理教室

はじめの一步 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・いぐらの調理など)

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



釜沢氏



11/13  
(日)

## 男の浪漫～The そば打ち！

10:00～14:00

協力 “出前講座でおなじみ”千歳千年そばの会

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

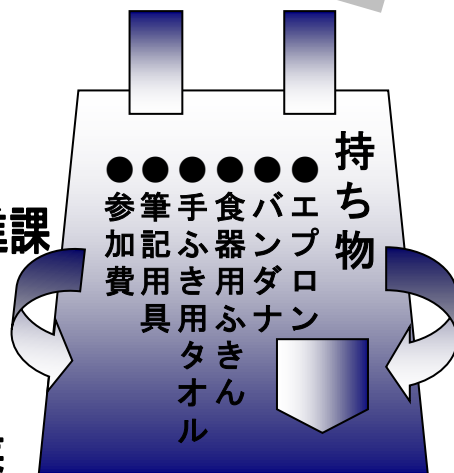


- ところ 千歳市民文化センター 2階 調理教室
- 対象 千歳市在住の男性
- 定員 各20名(初めての方大歓迎)
- お申込み 千歳市 市民環境部 男女共同参画推進課

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



持ち物

- 箸
- 筆記用具
- 手拭きタオル
- 食器(お盆)
- バン
- エン
- プ
- ロ
- ナン
- タ
- キン
- オ
- ル