

# パパと防災クッキング

～家族で考える、いざという時の備え～

## 第1回

12/15(日)

ご飯  
カレーシチュー

自分の防災ポーチ  
を作ってみよう

## 第2回

2025年  
1/19(日)

オムレツ  
焼きそば

防災ずきんを  
作ってみよう

## 第3回

2025年  
2/9(日)

ポテトサラダ  
パスタ

災害時に備える  
自宅の環境改善

参加対象：市内に在住の年長～小学6年生の子とその父で、  
全3回参加できる人

定員：10組(先着順)

会場：本町プラザ3階調理室、会議室

受講料：1組1,000円(全3回分) 時間：各回10:00～12:00

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・飲み物・手拭きタオル・  
筆記用具・子どもは上靴(あれば)

その他：託児あり  
(無料。6か月～小学3年生程度。12/6までに要申し込み)

申込み：10月22日(火)9時以降に、講座名、住所、名前、電話番号、  
託児の有無(必要な場合は子どもの名前と年齢)を、  
電話かFAX、又はEメールで、**はもりあ四日市**へ  
電話:059-354-8331 FAX:059-354-8339  
Eメール:kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp  
(日・月曜日、祝日休館)

\*駐車場は、市営本町駐車場、または市営中央駐車場をご利用の場合、無料処理いたしますので、駐車券を忘れずお持ちください。それ以外の駐車場は有料となります。

この講座は四日市市男女共同参画センターの委託を受け、  
**四日市友の会**が企画・運営いたします

# 四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」行



## FAX 059-354-8339

### 受講申込書

講座名	はもりあカレッジ2024 パパと防災クッキング
お名前	
お名前	
ご住所	〒
電話番号	

\*託児を申し込む場合は、下記もご記入ください。

お名前	ふりがな	年齢	才	ヶ月
お名前	ふりがな	年齢	才	ヶ月

### 【本町プラザ&無料駐車場のご案内】



〒510-0093  
四日市市本町9番8号  
電話：059-354-8331

○市営本町駐車場  
(ハローワーク北隣)

○市営中央駐車場  
(四日市市役所北隣)

この2か所のみ無料となります。  
(これ以外の駐車場は有料となります)