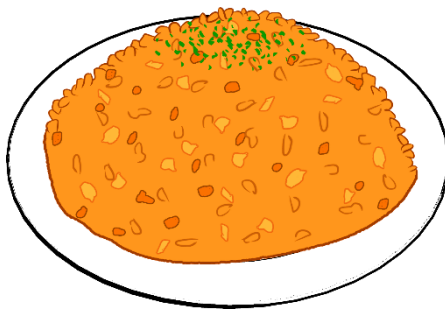


市内在住、または通勤・通学の
20代から70代の男性



<前回のアンケートより>
託児もあり、ご飯も食べれて
楽しく過ごせました。カ
レーにインスタントコーヒ
ーの組み合わせが、意外に美
味しかった。

はもりあカレッジ 2026 市民企画



<前回のアンケートより>
「男子厨房に入る！」に参
加して、事前の諸準備、ま
たご指導方、誠にありがと
うございました。出会いの
契機として、参加させて頂
きました。

男子厨房 に入る！ 参加者募集！

時短(早い)!! であまい♡昼ごはん👍

男子の好きな定番料理、「チキンライス」と「麻婆豆腐」を作ります。一人で全部作ります。料理を仲間で作るのもいいのですが、料理の一部しか作れないのが現状です。今回は一人で最初から最後まで全部作ります。自分で作った料理は納得の味ですよ(⊙)男子の皆さん、一緒に厨房に入って美味しい料理づくりに挑戦してみませんか！出会いの切っ掛けに！まずは昼ごはんを自分で作ってみましょう！

★対象者:市内在住、または通勤・通学の20代～70代の男性

★会場:本町プラザ3F 四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」調理室

★時間:10:00～12:00

★参加費:1人1,000円(全2回分)

★持ち物:エプロン、三角巾、ハンカチ、上履き(必要な人、スリッパはあります)

★講師:志田 米蔵 補助:東海 伸二

★託児:あります。(無料、6か月～未就学児、10月21日(水)までに申し込み)

★定員:8人(先着順)講座名、住所、名前

電話番号、託児の有無(必要の場合はこどもの名前と年齢)を電話か
ファックス、Eメールで、はもりあ四日市へ
または下の申し込みフォームからでも可

幼い頃から
おなじみの味！

第1回

10月31日(土)

デパートの大食堂の味！再現
チキンライス(15分で完成)

第2回

11月28日(土)

やったらできた！達成感!!👍
麻婆豆腐(20分で完成)

ほんとにできる？
出来るんです！

申し込み・問い合わせ先

住所:〒510-0093 四日市市本町9-8 はもりあ四日市 宛て

TEL 059-354-8331 FAX 059-354-8339

Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

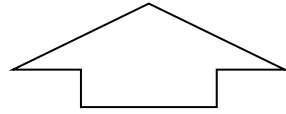
スマホで右の二次元コードを読み込み、申し込みが出来ます。是非ご利用ください。



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シニアサークル「男の囲炉裏端」の会が企画・運営します。

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 2026 男子厨房に入る！
ふりがな お名前	
ご住所	〒
電話番号	
託児 ※必要な方のみ記入	お子さんの ^{ふりがな} 氏名 (歳 カ月)

本町プラザと駐車場のご案内



市営中央駐車場・市営本町駐車場は、駐車券持参で無料処理させていただきます。
その他の駐車場は有料となります。