

新米コック・おとこの料理教室

～ めざせ！ 厨房デビュー！～

※この講座は、料理初心者向けの内容です。

「男は仕事、女は家庭」は過去の話。今や仕事も、家事も、子育ても、介護も協力する時代です。
家族やパートナーに任せきりで自分には…と諦めず、料理を基礎から学んでみませんか？
すぐに活かせる調理のコツや簡単レシピがあれば、厨房デビューは夢じゃない！

2月12日(日)

和食メニュー
【煮物】

和食の基本「さ・し・す・せ・そ」
を理解して、美味しさUP!

2月19日(日)

洋食メニュー
【焼き物】

準備ができれば後はお任せ！
賢いオーブンの使い方。

2月26日(日)

中華メニュー
【揚げ物】

カラッとした揚げ物は格別。
油の温度がポイントです。

全
3
回

- ◆ 時 間 ◆ 午前 10 時～12 時
- ◆ 場 所 ◆ 岡崎市図書館交流プラザ（りぶら）2階 調理室
- ◆ 講 師 ◆ 管理栄養士 広瀬 輝美 氏
- ◆ 対 象 ◆ 市内在住・在勤・在学の 60 歳未満の男性
※全日程受講可能な方
- ◆ 定 員 ◆ 16 名（定員を超えた場合は抽選。ただし初めて受講する方を優先）
- ◆ 受講料 ◆ 1,800 円（材料費 3 回分 ※欠席の場合も返金不可）
- ◆ 申込み ◆ 【はがき・ファクス】

①郵便番号、②住所、③氏名（ふりがな）、④年齢、⑤電話番号を記入し、
〒444-0059 岡崎市康生通西4-71 りぶら内
男女共同参画課「新米コック」係へ。
FAX：23-3165（裏面に申込書があります）

【その他】

- ★岡崎市 HP（電子申請総合窓口）から申込み可。
- ★りぶら 2 階・総合受付で直接申込み可。

- ◆ 申込期限 ◆ **平成 29 年 1 月 30 日（月） 必着**
※抽選結果は、2月4日（土）までに通知します。



QRコードから簡単に
お申し込みができます！



スマートフォン用



携帯電話用

「お問合せ」 岡崎市 男女共同参画課 女性活躍推進班 TEL：23-6222 FAX：23-3165



岡崎市図書館交流プラザ

〒444-0059 愛知県岡崎市康生通西4丁目71 TEL:0564-23-3100・FAX:0564-23-3165
水曜日休館（祝日を除く） 9:00～21:00 駐車場有料（ただし、施設利用者は2時間まで無料）

※ イベント開催時は駐車場が大変混みあいます。なるべく公共交通機関をご利用ください。

「新米コック・おとこの料理教室 ～めざせ！厨房デビュー！～」参加申込票

申込先：岡崎市図書館交流プラザ内

岡崎市文化芸術部 男女共同参画課 女性活躍推進班あて

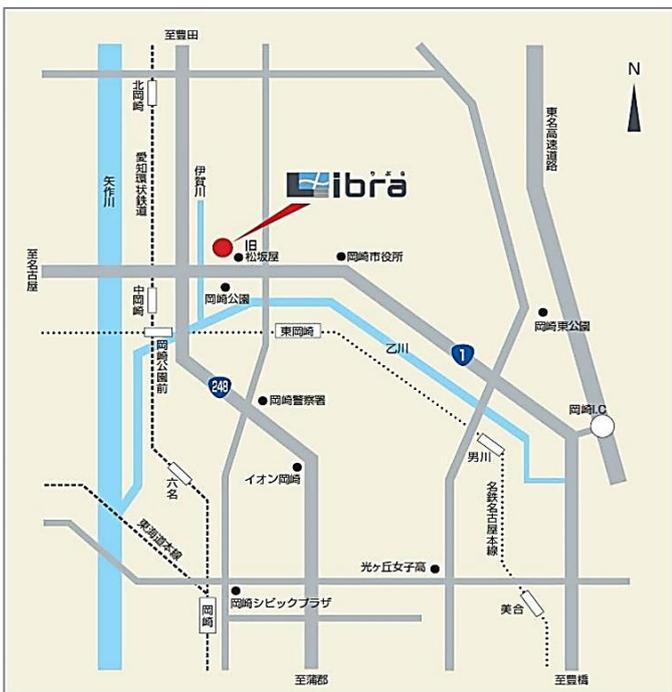
FAX 0564-23-3165

ふりがな			
氏名		年齢	歳
住所	〒 ー		
学校/勤務先	※ <u>市外在住の方のみ</u> 、学校名もしくは勤務先名および所在地（町名）をご記入ください。		
電話番号			
メールアドレス	※アルファベット、数字、記号は分かりやすくご記入ください。 ※抽選結果等お知らせする場合があります。《danjo@city.okazaki.lg.jp》からのメールを受信できるように設定をお願いします。		
男女共同参画課の企画講座やイベント等の情報を、上記メールアドレスへ配信してもよろしいでしょうか。 ※郵便、SMSは対象外です。		はい ・ いいえ	

※ご記入いただいた個人情報は、運営上必要な通知、統計、お問い合わせ以外には使用いたしません。
ただし、受講確定後に講座内容の調整のため、一部講師へ開示する場合がありますのでご承知おきください。

申し込み期限：平成29年1月30日（月）必着

【岡崎市図書館交流プラザへのアクセス】



【電車】 名鉄「東岡崎駅」から徒歩20分、岡崎公園前駅から徒歩15分、愛知環状鉄道「中岡崎駅」から徒歩15分

【バス】 「中岡崎駅」からまちバス「図書館交流プラザ」すぐ、「東岡崎駅」・JR「岡崎駅」から名鉄バス「図書館交流プラザ」すぐ