

参加無料

11/14(木)

10時～13時

(交流会：12時～13時)

横浜市新羽地域ケアプラザ  
3階調理室

行事が多くなるこれからの季節。

身近な食材で、普段とはちょっと違うお料理は  
いかがでしょうか？おせち料理にも使える、“カントン”で“ばえる”料理はお子さまも  
きっと気に入るはずです！

# カントン！ ばえる！ おせち 料理教室



## ★メニュー紹介★

☆フライパンde焼き豚

☆2色きんとん

☆豪華！カントン！  
ばらの飾り巻きすし☆彩りばえる！  
花レンコンの甘酢づけ

- 対象者：横浜市在住のひとり親家庭の親  
※法的にひとり親家庭でない方も含む
- 定員：6名 ● 参加費：無料
- 保育：なし
- 申込方法：お電話または裏面の必要事項を  
E-mailに記載してお申し込みください。

令和6年10月31日(木)申込締切！

※保育はありませんがお子様連れでも参加可能です。

※定員を超えた場合は抽選となります。

※荒天・天災等により、本講座は中止または内容を変更して実施する場合がございます。

ふつはら いずみ

## ● 講師 蓬原 泉 氏

料理教室主宰。レシピ本、  
TVやCMの料理製作に携わる。  
「食品ロス削減推進の会」  
へ参加し、食品をムダなく  
美味しく食べられるレシピ  
等の提案を行っている。



《ひとり親サポートよこはま》 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター  
(運営：一般財団法人横浜市ひとり親家庭福祉会)

〒231-0014 横浜市中区常盤町3-24 サンビル 8F TEL: 045-227-6337

E-mail: shienboshi@zaibosi.org URL: https://www.hitosapo-ykh.jp

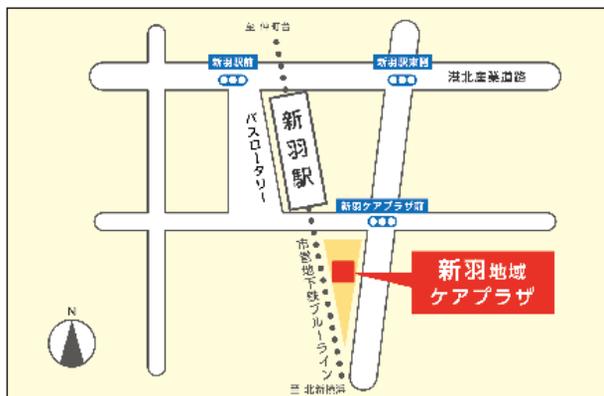
# 申 込 書

講座名	<b>カンタン！ばえる！『おせち料理教室』</b> 令和6年11月14日（木）10:00～13:00		
ふりがな	当サロンを何でお知りになりましたか（○をお付けください）		
氏名	ホームページ・メルマガ・LINE チラシ（入手場所） ひとり親サポートよこはま支援員 その他（		
（居住区）	（	区）	ひとり親サロン・セミナーのご参加は初めてですか
	初回 / 参加したことがある（ 回目）		
電話番号 <small>（携帯電話が不可の場合、自宅の電話番号を記載して下さい）</small>	携帯： — —	連絡可能な時間帯（ 時～ 時）	
	自宅： 045 — —		
受講決定通知を発行しますので、郵送希望の方は住所、メール希望の方はメールアドレスを記載してください。			
①住所	〒	—	区
②メールアドレス			
就労状況	正社員・パート・契約社員・派遣・無職・その他（ ）		
お子様について	第1子（ 歳）	第2子（ 歳）	
	第3子（ 歳）	第4子（ 歳）	

お申し込み時にご提供いただいた個人情報は本セミナー実施にのみ使用し、その他の目的で使用することはありません。



## 会場案内図



ひとり親サポートよこはま  
公式LINE♪

登録はコチラから→



横浜市新羽地域ケアプラザ

〒223-0057

横浜市港北区新羽町1240-1

TEL: 045-542-7207

＝交通＝

横浜市営地下鉄「新羽駅」徒歩2分

横浜市営バス41系統、東急バス綱72・74系統

「新羽駅」下車徒歩2分