



# お家バランスごはん



## “照り焼き”を作ろう！

料理初心者の方、苦手な方・・・、おいしい手料理で大切な人を笑顔にしませんか。

日時	令和6年5月24日(金)10時から13時まで
場所	ひたちなか市子育て支援・多世代交流施設 「ふあみりこらぼ」301 キッチンスタジオ
定員	10名(市内在住・通勤・通学の方、要予約)
託児	5名前後、無料(6ヵ月以上未就学児、要予約)
参加費	1,500円
持ち物	エプロン、三角巾又はバンダナ、筆記用具

駐車場は「石川運動広場駐車場」をご利用ください。  
\*地図は裏面をご覧ください。



講師

クッキングスクールネモト  
主任栄養士  
根本東沙さん

ライフステージに合った調理のコツを踏まえ基礎から楽しく健康的に料理することをモットーに幅広く活動をしている。

様々な料理コンテスト優勝・ご当地グルメ発案で日本一の実績を持つ。

- ・万能照り焼きタレでトンテキ
- ・ミルクじゃが芋のグリル
- ・古代米ご飯
- ・お楽しみ味噌玉



申込み： 4月10日(水)～5月10日(金)の間に電話(273-0111 内線3234)、又は電子申請でお申し込みください。

\* 応募者多数の場合は抽選となります。結果は5月13日(月)以降に郵送かメールで連絡いたします。

問合せ先： ひたちなか市男女共同参画センター(市役所女性生活課内)  
電話番号 029-273-0111(内線3234)  
受付時間 8:30～17:15

電子申請はこちら



## 駐車場のご案内

ふぁみりこらぼ敷地内の駐車場は利用できません。

下図の石川運動ひろば駐車場をご利用ください。

石川運動ひろば駐車場位置図



石川運動ひろば駐車場：  
200台駐車可能で、ふぁみりこらぼまでは徒歩5分程度です。