

くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～

女性の参加
も大歓迎！



8月におすすめのメニューで作る

男のシーズンべんとう

目指せ！おいしくて、栄養がとれて、バランスの良い食事！
毎日の献立にも活用できる、おうちで作れる手づくりのお弁当を教わります。
食材の特徴や扱い方、道具の使い方や買い物のコツなど豊富な講師の解説も役に立ちます。お弁当作りを通して料理のレパートリーを増やしましょう♪作ったお弁当はお持ち帰りになります。
※お持帰りの容器はご用意します。



特徴は…◎季節の旬の食材を使ったレシピです
◎殺菌効果など効果・効能たっぷりの梅製品も用います ※当日は実習のみで試食はございません

8月のお弁当 「サンドイッチ弁当」



開催日時：2021年8月28日（土）10時00分～12時00分

場 所	横浜市技能文化会館 6階 601料理研修室		
講 師	市原 由貴子氏 「横浜旬・菜・果」代表、栄養士、料理研究家		
持 ち 物	エプロン、三角巾、食器用ふきん、手拭き用ふきん、お持ち帰り用のバッグ		
受 講 料	3,800円（材料費込）	定 員	12名 ※先着順
申 込 み	電話・E-Mail・FAX・来館にて ※前日・前々日のキャンセルはご遠慮ください。 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止・延期になる場合がございますのでご承知おきください。		

横浜市技能文化会館

〒231-0031 横浜市中区万代町2-4-7

●JR 関内駅 南口から 徒歩5分

●市営地下鉄 伊勢佐木長者町駅 出口2 から徒歩3分



TEL 045-681-6552



FAX 045-681-6554

（受付時間：平日 9時～17時／休館日 第2水曜日）



E-mail gibun@socioak.com



URL <https://gibun.jp/>

＜ お申込者 ご記入欄 ＞

電話・E-Mail・FAXにてお申込の際は、下記の情報をお伝え下さい。

記入日： 月 日

講 座 名	2021年8月28日（土）開催 男のシーズンべんとう 10時00分～12時00分		
フ リ ガ ナ 氏 名		E - M a i l	@
電 話 番 号		携 帯 電 話 番 号	
ど ち ら で お 知 り に な り ま し た か ？	当館・当館ホームページ・検索サイト・フェイスブック・ツイッター・メルマガ 市役所・区役所・図書館・地区センター・他施設・新聞・その他（ ）		

「男のシーズンべんとう」って？

～講師のご紹介～

市原 由貴子氏

横浜市在住、「横浜 旬・菜・果」代表、栄養士、料理研究家

横浜市各所、自宅にて料理教室、お菓子の教室を主宰。

四季のある日本ならではの季節の素材を使った料理、お菓子が得意。

市原先生は数々の料理教室講師を務められ、栄養学知識も豊富で、

食品、栄養、調理方法など、様々なお話を聞きながらの料理は感心、納得！

特に「梅干し」に代表される保存食に力を注がれていて、「杉田梅」を用いた料理の研究・開発・普及活動をライフワークとされています。

当館では、梅酒、梅干しづくり、おせち料理づくりもご担当いただいています。



横浜 旬・菜・果

YOKOHAMA SHUNSAIKA

<http://shunsaika.yokohama/>

スタッフからのオススメポイント♪

「男のシーズンべんとう」は・・・

- ★季節ごとのメニューを作ってレパートリーを増やしたい！
- ★手づくりのお弁当づくりで健康にも気をつけたい。
- ★料理の基礎はできるようになったけれどもっと料理の奥深さを知りたい！と楽しさを知っている方々が集まっています♪
- ★料理の楽しさ、美味しさ、大切さを知って、もっと学びたいという方々にぜひどうぞ。



■ JR 関内駅南口から徒歩 5 分

■ 市営地下鉄伊勢佐木長者町駅出口 2 から徒歩 3 分

【立体駐車場】 営業時間 8 時～22 時
収容台数 60 台

【横浜市技能文化会館 個人情報保護方針】

皆さまからの必要に応じて、情報を収集させていただく場合があります。ただし、個人を特定できる情報を法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当館で定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。