

くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～

男女問わず
ご参加
いただけます！

男の家庭料理教室

初めて参加する方も安心！栄養士の講師を迎え、食材の扱い方、調理道具の使い方などをわかりやすく解説しながら進めます。

テーマに沿ったそのシーズンの食材を使ったレシピは

毎回、メインと副菜2～3品を作ります。

料理初心者の方も！もっと料理の奥深さを
知りたい方も！お気軽にご参加ください。

仲間と一緒に楽しく料理を作りましょう♪

作った料理はお持ち帰りいただきます。

※お持ち帰りの容器はご用意します

※当日は実習のみで試食はございません



開催日時：いずれも 10時00分～12時30分 ※お好きな回にご参加いただけます

2022年①10月15日（土）和食1

2023年④1月28日（土）和食2

②11月26日（土）洋食1

⑤2月25日（土）洋食2

③12月17日（土）中華1

⑥3月25日（土）中華2

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	各回3,800円（材料費込）	定 員	各回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

（受付時間：平日 9時～17時／休館日 第2水曜日・年末年始12/29～1/3）

TEL **045-681-6552**
FAX **045-681-6554**
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	男の家庭料理教室 ☐ 全①～⑥ ☐ 各回①・②・③・④・⑤・⑥（希望回に○をつけてください）		
フリガナ氏名		E-Mail	@
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（ ）		

「男の家庭料理教室」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

<https://shunsaika2.sakura.ne.jp/wp/>

【スタッフからのオススメポイント】

「男の家庭料理教室」は…

◇料理は興味があるけど自分で作るのは不安がある…

◇女性の多い料理教室はなんだか気が引ける…

◇自己流で作ってはいるけど基本を知りたい…

などの方におすすめです。



★男女問わずご参加いただけます。

★講師は、丁寧な指導・豊富な知識・わかりやすい
解説の市原先生をお迎えします。

★通うごとに上達して、仲間もできて、
料理をもっと楽しく身近に感じたい方にぜひどうぞ！



■ 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8:00～22:00 収容台数60台
※入庫可能サイズ 車幅1.95m 車高1.57m 車長4.75m

【横浜市技能文化会館 個人情報保護方針】

必要に応じて、皆さまから情報を収集させていただく場合があります。ただし、法令に基づく場合を除き、個人を特定できる情報を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。