

# つくりおきごはんの 基本おばんざい

## メニュー

大根と里芋と鶏肉の煮物  
かぶの浅漬け  
かぼちゃのサラダ  
さつまいもとりんごの重ね煮  
と・・・ごはん

【日程】 11月20日(月)  
午前10時～13時

【場所】 仲町台地区センター料理室

【募集】 一般20人

【参加費】 1200円

【講師】 上野ひとみ～ごはんやひとみ



イメージ

京都出身。ジュニア野菜ソムリエ。店舗を持たないごはんやとして、当館他のイベントでのおむすび、佃煮販売、一日限定食堂、料理講師等を務める。センター北の助産院ママスハウスで食育指導も担当。母が作り育ててくれた京都の味を大切にしている。

【申込】 10月11日から地区センター窓口にて先着順

(献立は食材仕入れの関係で変更する場合があります)

### 個人情報取扱に関する同意書 (施設利用のために)

(個人情報保護管理者) 認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

(利用目的) 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。\*当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。

\*なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。

上記についてご同意の上お申し込みください



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協

<http://www.tsuzuki-koryu.org>

横浜市仲町台地区センター

電話 045-943-9191