

忙しいママ必見!!

お役立ちレシピ 大公開!!

どんなに忙しくても、栄養があって美味しいご飯を子どもと食べたい。
一緒に楽しみながら作れたら最高ですね。そんな時のひと工夫や、
もしもの災害時にも即、役に立つレシピをご紹介します。

日時：令和4年2月26日(土) 10:00～12:30
(交流会:11:30～12:30)

場所：磯子区地域子育て支援拠点 いそピヨ

☆講師:白井 文美氏☆

(料理教室主宰、食育アドバイザー、ナチュラルフード
コーディネーター、NPO法人フォーラム・アソシエ登録講師)

3人の子どもの食べ盛りを支えるべく、ご飯を作り続けた経験を
生かし、ママと子どもが笑顔でいられるような簡単で美味しい家庭
料理を発信中。また災害時のごはんとしてポリ袋を使った料理の
提案も得意です。

☆ご紹介予定レシピ☆

- ✓ ポリ袋で作る簡単非常食
～乾燥わかめなど、乾物を利用～
 - ✓ 忙しい時に！具沢山味噌汁
 - ✓ 冷凍すれば常備食に！
- 子どもと作ろう、おいしい味噌玉



- 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:8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に記載してお申込み下さい。
*定員を超えた場合には抽選とさせていただきます。
*新型コロナウイルスの影響により、中止または内容を変更して実施する場合があります。

令和4年2月18日(金)
申込締め切り!

《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母子寡婦福祉会)

〒231-0014 横浜市中区常盤町3-24 サンビル8F

TEL:045-227-6337 FAX:045-227-6338

E-mail : shienboshi@zaibosi.org URL : <http://www.hitosapo-ykh.jp>

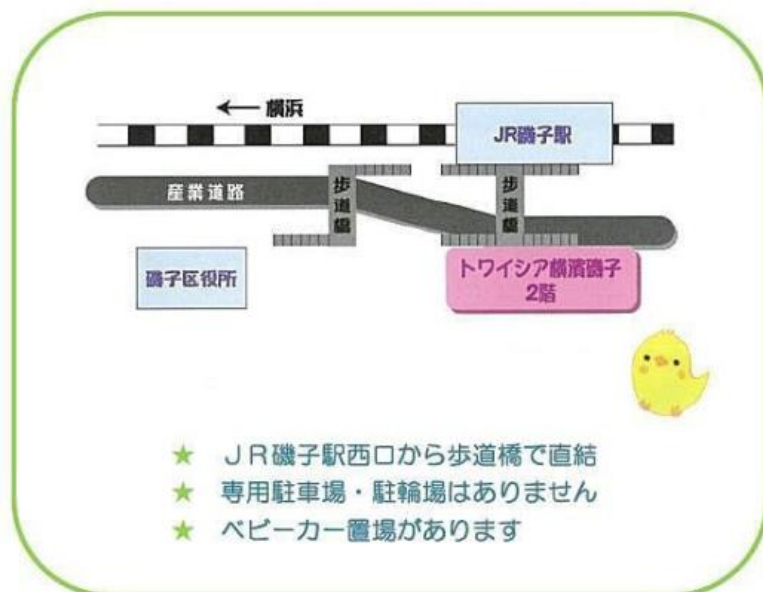
申込み
問い合わせ

申 込 書

講座名	『お役立ちレシピ 大公開』 令和4年2月26日(土) 10:00~12:30	
ふりがな	当サロンを何でお知りになりましたか?(〇をお付けください)	
氏名	_____ (_____ 区)	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(_____)
電話番号 (携帯電話が不可の場合 自宅の電話を記載してく ださい)	携帯: _____ ー _____	連絡可能な時間帯(_____ 時~ _____ 時)
	自宅: 045 _____ ー _____	
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	〒 _____ ー _____ 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(_____)	
質問したいこと	*受講される目的やご質問などがありましたら具体的にご記入下さい。運営の参考とさせていただきます。	
お子様について	第1子(_____ 歳・男/女) 第2子(_____ 歳・男/女) 第3子(_____ 歳・男/女) 第4子(_____ 歳・男/女)	

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◇



協力：磯子区地域子育て支援拠点

いそピヨ

〒235-0023
横浜市磯子区森1-7-10
トワイシア横浜磯子2階
TEL.045-750-1322
FAX.045-750-1323

ひとり親サポートよこはま
公式LINEにてセミナー・求人
情報・仕事に役立つ情報などを
配信中♪

登録はコチラから↓

