ひとり親家庭のための
時短楽ちんクッキング

～基本の重ね煮とアレンジメニュー～

重ね煮は保存が効く超便利な加熱方法です。
野菜嫌いな子どもでも美味しく食べられ、お忙しい皆さんに役立つこと間違いなし！
仲間づくりをしながら、みんなでワイワイお料理を楽しみましょう！



講師　**寺石　佳世さん**

食育工房 Ambrosia　代表
管理栄養士　裏千家茶道　講師

対象　明石市在住の
ひとり親世帯の方・離婚を考えている家庭の方　15 名

日時　2026 年　11 月 29 日（日）　14 時～16 時

場所　ウィズあかし調理実習室（アスピア北館 8 階）

参加費　500 円　（未就学児の託児あり　5 名　）

持ち物　エプロン・お手拭きタオル・三角巾

お申し込みについて

11 月 19 日までに児童福祉課へ右の QR コードから申し込んでください。
（受付開始は 11 月 8 日(日)から。先着順）
※フォームからの申し込みが難しい場合は児童福祉課までご連絡ください。
※お子さまの同席はできません。
※お預かりした個人情報は、本セミナーに関することのみに使用し、他の目的では使用しません。
※日程・場所・内容などは変更になる場合があります。

お申込みはこちらから

問い合わせ・申し込み

明石市役所 児童福祉課
電話 078-918-5182

運営
しんぐるまざあず・ふぉーらむ・神戸ウエスト