

たの
パパと楽しむ
りょうり
ぽかぽか料理の
か じ しゅ ぎょう
家事修行



さんかひ むりよう
参加費無料



つく りょうり
作った料理を
ば た
その場で食べられる



も かえ
レシピを持ち帰って
いえ つく
家でも作れる

日付	2026年11月15日(日) 午前10時30分～午後0時30分(開場:午前10時15分～)
	自分でごはんを作ったことはありますか？今回は初めてでも、先生から教わるので安心して参加できます。パパと一緒に頑張って作ったごはんはきっと特別おいしいでしょう。家事(生活)のことを自分でできるようになることは、自分の自信にもなります。家事修行に挑戦して、お家でもパパとごはんを作ってみましょう！
対象	小学3年生～6年生とその父親(父親同伴必須) ※安全管理のため、父親1人に対しお子さんは2人まで
会場	港区立男女平等参画センター 料理室/造形表現室(みなとパーク芝浦2階)
メニュー	・自分好みの「ポトフ」を作ろう ・超簡単！旬のリンゴで「デニッシュ」を作ろう ※右記イラストはイメージです。
講師	にしやま りょうこ 西山 良子 さん(戸板女子短期大学 食物栄養科 教授) 同学卒業後、生活科副手として入職。3年後管理栄養士資格を取得し、同学助手、講師、准教授を経て現在に至る。 産学連携のプロジェクトも担当し、多くの企業や地域への活動にも学生と共に参加。港区の親子クッキングや障がい者福祉施設の栄養講座、高齢者向けの料理講座などにも携わっている。
その他	・アレルギーや当日の怪我等については、弊センターでは責任は負いかねます。 ・使用する食材や持ち物・服装についてはHPの【講座ページ】(下記二次元コード)からご確認の上、お申込みください。

申込▶ 10月15日(木)から事前申込制(電話・FAX・ホームページ・リーブラ窓口にて申し込みできます)

定員▶ 10組(申込順)

一時保育▶ 対象は4カ月～就学前(定員あり・申込順)。10月29日(木)までに要予約

※体調不良時のご参加はお控えください。

【講座ページ】



港区立男女平等参画センター

リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦
Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254
HP: <https://www.minatolibra.jp/>

【リーブラHP】





とは？

様々な「チャレンジ」を通して、性別のイメージに捉われず自分らしく大人になるヒントを学ぶお子さん向け講座です。2026年度は小学生を対象に、全4回実施予定です。

講座申込書

申込方法

- ・電話、FAX、ホームページ、リーブラ2階受付窓口にて申込みできます。
- ・FAXで申込みの場合はこちらの用紙に記入し送信してください。
- ・定員数を超えた場合は、申込み3日以内にリーブラからご連絡します。

Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254 HP:<https://www.minatolibra.jp/>

第3回いっしょにチャレンジ！パパと楽しむぽかぽか料理の家事修行 2026年11月15日(日)午前10時30分～午後0時30分(開場:午前10時15分～)

保護者氏名 必須	ふりがな	ご年代
		歳代
昼間の連絡先 必須	電 話 または メールアドレス	※メールアドレスご記入の場合 ・受信に支障のないアドレスを記入してください。 ・講座3日前までに、リマインドメールをお送りいたします。
港区との関係	在住 ・ 在勤 ・ 在学 ・ その他()	
この講座を知った 方法	区広報 ・ リーブラHP ・ チラシ(場所:)・その他()	
一緒に参加される お子さんについて 必須	性別	学年
	※講座にあたって伝えたい性別でかまいません	年生

一時保育を希望する場合は、ご記入ください(10月29日(木)〆切)

- ①リーブラからお送りした「一時保育利用票」フォームにお子さんの様子をご入力いただき(当日。講座1時間前まで)、講座の開始15分前に【りぶら 子どもと大人ルーム】(旧:保育室)へお越しください。
- ②持ち物:飲み物、タオル、ビニール袋。必要であれば、おむつ(おしりふき)、着替え。

お子さんの月年齢	年齢・月齢
※対象は開催日時時点で 4 か月～就学前	歳 カ月

個人情報の 利用目的 について

ご提供いただいた個人情報は、以下の目的で使用いたします。

- ・お申込みいただいた講座に関する連絡(受付確認、リマインドメール、緊急時のご連絡、一時保育のご連絡)等
- ・当施設のサービス向上のための統計的な分析(個人を特定しない形での利用)

なお、個人情報の取り扱いについては、当施設の【個人情報の取扱い】に基づき、適切に管理いたします。(右記二次元コードにてご覧いただけます。)



港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦
Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254
HP:<https://www.minatolibra.jp/>
SNS:@libraminato

講座情報等をメールマガジン「クラブL」で
配信しています。登録はこちらから ➡



アクセス

- ▶ JR「田町駅」東口(芝浦口)徒歩5分
- ▶ 都営地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- ▶ ちいばす 芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」徒歩0分
芝浦港南ルート「芝浦一丁目」徒歩4分
- ▶ 都営バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩6分

