

ワーク・ライフ・バランス
できてますか？
有休を使うチャンスです！
学生さんもぜひ！

【男性向け料理講座】

2種の本格

インド カレー

5種のスライス で作る！



12月4日(火)

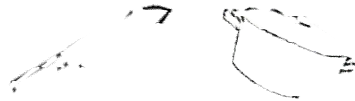
午後2時～4時
(午後1時40分開場)

日本初の本格カレー料理屋として有名な銀座「ナイルレストラン」の三代目・ナイル善己さんをお迎えし、スパイスから本格インドカレー作りチャレンジしてみましょ！同じ5種類のスパイスを使い、バターチキンカレーとほうれん草カレーという味の違う2種類のカレーを三人一組になって作ります。

①料理の作り方確認

②料理にチャレンジ

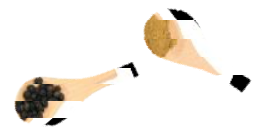
…肉を切り、たまねぎをみじん切りにし、スパイスと炒める。試食。



講師 **ナイル善己**(ないる・よしみ)さん



1976年東京生まれ、インド国籍。銀座「ナイルレストラン」三代目。南インド・ケララ州出身のインド独立運動家であり、「ナイルレストラン」初代創業者のA.M.ナイルを祖父に持つ。南インド・ゴア州に渡り、アカデミー・オブ・カリナリー・エデュケーション(A.C.E)で料理を学び、ゴアの最高級ホテル・シダデゴア(Cida de GOA)の厨房で修業。現在、テレビや雑誌などのメディアでも活躍中。2016年にソムリエ資格を取得。



■会場 港区立男女平等参画センター リーブラ 料理室(みなとパーク芝浦 2階)

■対象 おもに区内在住・在勤・在学の16歳以上の男性。定員12名。

■参加費 1,000円(材料費。申込受付後、11月27日(火)までにリーブラ窓口でお支払いください)

■申込 事前申込制(先着順、11月12日(月)より受付開始)。

※電話・FAX・ホームページ・リーブラ窓口にて申込。詳細はチラシ裏面かホームページをご覧ください。

■保育 対象は4ヶ月以上、未就学児 ※保育は11月22日(木)までに要予約。申込順、定員あり。

※11/17(土)～11/18(日)は、みなとパーク芝浦の施設点検につき休館



◆◆男性向け料理講座 5種のスパイスで作る2種の本格カレー（12月4日（火）開催） 申込書 ◆◆

FAX 送信先：03-3456-1254

（ふりがな） お名前			年代
			歳代
電話番号	（必須）	Eメール アドレス	
港区との関係（いずれかに○）	在住・在勤・在学・その他（お住まいの市区）		
何で知ったか（いずれかに○）	ちらし（受取場所）・リーブラHP・その他（）		

保育をご希望の場合は下記にご記入ください（申込順、定員あり）※ 保育申込みは11/22（木）まで

お子さんの名前・年齢 ※ 生後4ヶ月～未就学児	ふりがな （ ）	12月4日時点で 歳 カ月
ご住所	〒 -	

※後日、このご住所に保育利用票を郵送します

【港区立男女平等参画センター・リーブラの取得個人情報の利用目的】

皆さまから必要に応じて、情報を収集させていただく場合があります。ただし、個人を特定できる情報を法令に基づくものを除き、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、当社が定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。

参加費のお支払について

- 参加費：1,000円(税込) ※材料費
- お支払方法：
講座申込み時（または申込み後）、リーブラ受付（2階）にお越しいただきお支払ください。お支払いは現金のみです。つり銭のないようご注意ください。
- お支払期日：11月27日（火）まで
- 持ち物：バンダナ、エプロン
- お支払受付時間：
午前9時～午後8時（月～日曜日）

※11/17（土）～11/18（日）は、みなとパーク芝浦の施設点検につき休館。

※お支払期限をすぎますとキャンセルとなる場合がありますのでご注意ください。

※参加費をお支払後、お申込みの方のご都合でキャンセルされた場合の返金はいたしかねます。ご了承ください。

申込み方法

11月12日（月）から電話/FAX/リーブラ受付窓口/ホームページにて受付

FAX、ホームページからの申込みは当方より返信し受付完了となります。3日経っても返信がない場合はリーブラまでお問い合わせください。



◎電車でお越しの方

- ◆JR「田町駅」東口(芝浦口) 徒歩5分
- ◆都営地下鉄「三田駅」A6出口 徒歩6分

◎バスでお越しの方

- ◆ちいばす
芝ルート・芝浦港南ルート（品川駅港南口行）
「みなとパーク芝浦」徒歩0分
- 芝浦港南ルート（田町駅東口行）「芝浦一丁目」徒歩4分
- ◆お台場レインボーバス「田町駅東口」徒歩7分
- ◆都営バス（田92・99）「田町駅東口」徒歩6分

港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 東京都港区芝浦1-16-1

みなとパーク芝浦 2階

TEL：03-3456-4149

FAX：03-3456-1254

HP：<http://www.minatolibra.jp>