

自分でできる
料理のレパートリーを増やそう！



家族を笑顔にしたい！
男性のための



秋のおつまみ5品 クッキング

Let's Cooking !

旬の魚やきのこなど秋の食材を使い、
小皿料理からシメの丼まで、
手軽に作れる5品に挑戦します。

調理の基本から後片付けまで男性同士で楽しく
体験し、家庭でも続けられる料理のコツを学びます。
食卓にもう一品を添えたい方、
家事参加のきっかけを探している方、
料理初心者の方にもおすすめです。

山田 玲子 さん



プロフィール

料理教室「Salon de R」を主宰。
企業の料理教室講師や、国内での
出張料理教室、さらにはNYやHouston、
韓国など海外でも定期的に料理教室を開催。
無理なく楽しく大胆に調理！

開催日時

10/24 土曜日
14時～16時

講師 山田 玲子 氏（料理家）

場所 江東区男女共同参画推進センター（パルシティ江東内）3階 調理実習室

対象 テーマに関心のある男性 16名（申込順・定員になり次第締切）

受講料 1,200円（食材費）

保育 幼児（満1歳6か月～就学前）10人程度（無料・申込時要予約）

手話通訳 ご希望の方は、申込時にお知らせください

申込み 令和8年9月15日（火）午前9時～10月14日（水）17時まで
電話、窓口、ホームページにて受付

【お申込み・お問合せ】江東区総務部人権推進課（男女共同参画推進センター）

〒135-0011 江東区扇橋 3-22-2（パルシティ江東）

TEL / 03-5683-0341 FAX / 03-5683-0340

受付時間 / 午前9時～午後9時（第2・4月曜日休館 ※祝日の場合は開館）

HPアドレス / <https://www.city.koto.lg.jp/kurashi/jinken/danjo/center/kouza/index.html>



5 ジェンダー平等を
実現しよう



令和8年9月15日(火) 午前9時～
～令和8年10月14日(水) 17時まで(申込順)

- ① 電話 03-5683-0341 ② 窓口
③ ホームページ (江東区 講座 男女 検索)

※インターネットによるお申込みは、必要事項にすべてご入力ください。
入力に不備がある場合、電話連絡させていただくか、申込みが無効になる
場合がありますのでご注意ください。



オンライン申込
フォームはこちら

受講者が講座に参加されている間、男女共同参画推進センター内のさくらんぼ保育室でお子さんをお預かりします。

対象： 幼児(満1歳6ヶ月～就学前) / **保育料：** 無料 / **申込み：** 事前予約制

保育希望の方は、講座申込時にあわせてお申込みください。

※希望者が多数の場合には、保育をお受けできないことがございます。その場合は、その旨を電話連絡いたします。

- ◆ 講座にお申込みされた本人のみの受講となります。ご家族などの同伴はご遠慮ください。
- ◆ お申込みの際にいただいた個人情報は、当事業のみに使用し、それ以外の目的に使用いたしません。
- ◆ 対象者の指定のない講座は、高校生以上とさせていただきます。

交通案内

◆ 都営新宿線・東京メトロ半蔵門線

「住吉駅」下車(B1出口)徒歩12分

◆ 都営バス

門前仲町、木場、東陽町、豊洲方面及び、
錦糸町方面からお越しの場合

- 東22系統 錦糸町駅前 ⇄ 東京丸の内北口
(扇橋二丁目下車 徒歩6分)

東砂6丁目、亀高橋、境川及び、
清澄・白河方面からお越しの場合

- 秋26系統 葛西駅前 ⇄ 秋葉原駅前
(扇橋三丁目下車 徒歩3分)

お車でのご来館はご遠慮ください。



お知らせ

男女共同参画推進センターへお越しの方へ

令和6年10月21日から推進センターに隣接する水門橋及び横十間川親水公園の一部が改修工事のため閉鎖されています。
推進センターへお越しの方はご注意ください。(工事期間：令和6年9月中旬から令和9年4月末まで)
周辺地図は、男女共同参画推進センター ホームページの、施設利用案内にてご確認ください。