

炊飯器で
時短!
簡単!
失敗しにくい!

お父さん・おじいちゃん向け /
子育て・孫育て実践講座

子どもと作る

炊飯器料理



第1回



第2回



第3回

日時	2026年9月13日(日) 10:00~12:00(受付9:50~)	2026年10月4日(日) 10:00~12:00(受付9:50~)	2026年11月15日(日) 10:00~12:00(受付9:50~)
講座内容	炊飯器料理の魅力 かていかやHitoshi(調理指導、ミニ講座)	父親の子育ての 楽しみ方 かていかやHitoshi(調理指導) 小川健大朗(ミニ講座、子育て団体パパとも代表)	家事を親子の時間にする 意味とコツ かていかやHitoshi(調理指導) 小林洋子(ミニ講座、NPO法人まちのおやこテーブル理事長)
メニュー (予定)	秋晴れの日を楽しむ ピクニックごはん	みんなでワクワク! ハロウィンパーティごはん	少し早めのクリスマス 家族で囲むごちそうごはん
申込フォーム 8月3日(月) 8:30~ 受付開始			

※親子で笑顔のヒントや炊飯器レシピ掲載の冊子「家事は最高のおやこ時間」プレゼント ※毎回作った料理をお持ち帰りいただけます。※アレルギー対応はしていません。

開催場所

ウェルファーム杉並 3階 第3教室・消費生活学習室
杉並区天沼3丁目19番16号



令和8年度 杉並区立
男女平等推進センター
啓発講座

受講対象者… 杉並区在住・在勤・在学のお父さん、または、おじいちゃん
と未就学児1名(2~6歳)

定員… 各回 12組(先着順)

参加費… 各回 1,200円 / 組(材料費、保険料込み)

持ち物… エプロン、三角巾、食器用布巾、持ち帰り用容器

申込… 杉並区民生部管理課 男女共同・犯罪被害者支援係
上記フォームよりお申し込みください

お問い合わせ… TEL: 03-5307-0347(平日8:30~17:00)

託児申込… 生後7ヶ月 ~ 未就学児の託児あり
(事前申込制・定員あり・申込順)



料理指導(全3回)
かていかや Hitoshi

主催 杉並区

企画運営 NPO法人まちのおやこテーブル <https://machinooyako.com>

まちのおやこテーブルについてはこちら

@machino_oyako

