



# ホタテ貝でナイスガイ！ 男の料理教室

## 内容

- 調理実習 メニュー ホタテときのこのミルク炊き込みご飯  
ホタテのミミと野菜の中華和え
- 健康づくりに関するお話、ゲーム等

## 日時

令和5年11月18日(土)  
10時30分～12時30分

## 場所

稚内市総合勤労者会館  
稚内市大黒3丁目4-30

## 中期 込間

11月6日(月)  
から11月10日(金)  
(8:45～17:30)

初心者、料理に自信のない方も大歓迎です！

参加費	無料
持ち物	エプロン、三角巾、筆記用具
対象者	男性(18歳以上)
定員	12名(申し込みが定員を超えた場合、抽選とします。)

12月18日(月)は女性(18歳以上)を対象に開催予定です。

申込先 北海道稚内保健所 企画総務課 企画係  
申込方法 電話により申し込み願います。

電話番号  
0162-33-2989