

**家族で楽しい！食育フェスタ in のぼりべつを開催します**  
HBCテレビ出演の料理研究家 東海林明子さんがやってくる

月日 10月4日(日)  
場所 市民会館

**家族で楽しい♪クッキング講座**

13時30分～15時45分

『家族の健康づくりは食生活から！』をテーマに、料理研究家 東海林明子さんを招いて、毎日の生活に取り入れたい健康メニューを実演・試食します。

▶料理内容 シーフードデミカレー、かぼちゃと豆のクリーミーサラダ、チキンロール、りんごのボックスケーキ

▶対象 18歳以上

▶定員 100人(申込順)

▶参加料 無料

▶申し込み 健康推進グループ (☎01100)

※入場整理券を送ります。



東海林 明子(しょうじ あけみ)  
料理研究家、栄養士  
札幌市エルプラザで『東海林明子の料理教室』を主宰、HBCテレビ、ラジオに出演。  
北海道新聞『ポケットブック』製作、著書『おいしいものたべようよ』出版

**相談・展示コーナー**

10時30分～16時30分

- 栄養相談コーナー
- 健康相談コーナー(体脂肪・血圧測定)
- 栄養・バランスガイドパネル展示
- その他コーナー(健康食品コーナー)

**問い合わせ**

健康推進グループ (☎01100)

**『わが家のおすすめ健康朝食レシピ』募集**

朝食は体を目覚めさせる活力となり、健康を保つ上で大切な役割を果たします。

ご家庭の、朝食の一品をご紹介します。

応募いただいたメニューは、応募者全員にレシピ集を作り郵送にてお送りするほか、健康通信『きらり』などで紹介します。

**募集内容**

主食・主菜・副菜・汁物などジャンルは問いません。  
※一品料理とします。

**応募方法**

9月25日(金)までに料理名、4人分の材料、作り方、料理の出来上がり写真を健康推進グループへ持参または郵送、Eメールで提出してください。

**【送付先】**

〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1  
登別市健康推進グループ  
Eメール：shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

**問い合わせ**

健康推進グループ ☎01100

**『メッテさんのデンマーク料理教室』**

国際理解講座③

登別市と友好都市を結んでいるデンマークのファポー・ミッドフュン市から登別デンマーク協会が毎年招いている研修生を講師に、デンマークの料理教室を開催します。

デンマークの家庭料理を、味わってみませんか？



- ▶日時 9月18日(金) 10時～
- ▶場所 市民会館調理室
- ▶講師 メッテ・スミスさん(26歳・女性)
- ▶定員 20人
- ▶参加料 700円

申し込み 9月14日(月)までに  
企画グループ (☎01122)