

初心者大歓迎！

こんなパパにおすすめ

- ✓ 気軽にスイーツづくりをしたい
- ✓ 子どもと過ごす時間を増やしたい
- ✓ 簡単な料理から始めたい

# 子どもと 楽しくパパ料理

作ってみよう！



## 米粉のパンケーキ & 手作りラッシー

今人気の米粉パンケーキを、パパと子どもでいっしょに作ります。  
自慢の一品にして、家族みんなで楽しみましょう。

日時

7月27日(日) 10:00~12:00

講師

滝村雅晴さん (パパ料理研究家・株式会社ビストロパパ代表取締役)

会場

エル・ソフィア 2階 料理室

対象

おおむね5歳~小学生の子どもと男性の保護者 (区内在住・在勤・在学の方)

定員

12組 (要申込・6月26日から先着順)

参加費

無料



子ども向け有料体験講座の一部を無料化!  
「あだちワークワーく in Summer」

申込方法

電話、FAXまたはオンライン申請 (足立区HP内)

保育

あり



詳しくは裏面へ▶



こちらからも  
お申し込みができます。

申込・問合せ先

足立区 男女参画プラザ(多様性社会推進課)

電話 : 03-3880-5222 (休館日を除く平日8:30~20:00受付)

FAX : 03-3880-0133 (24時間受付)

※都合により内容が変更、中止になる場合があります。ご了承ください。



知ると分かる. すると変わる.



SDGs MODEL ADACHI

5 ジェンダー平等を  
実現しよう



# パパ料理で家族みんなを笑顔にしています

料理は苦手と思っている男性も、子どもと一緒  
に楽しく調理をするという体験を通して、女性に偏  
りがちな家庭の中での食事づくりの大切さや楽し  
さを、実感しませんか？

お子さんの誕生とともに料理の大切さに目覚めた  
講師から、作ってあげる料理から家族と共に楽しむ  
料理へ大転換した話を聞くことで、パパ料理の考え  
方が変わります。



株式会社ビストロパパ代表取締役

**滝村雅晴** (たきむら まさはる)

料理を通して、家族の食育・共食と健康作り、ワーク・ライフ・バランスや  
ウェルビーイングを推進し、ジェンダー平等な社会の実現を目指す日本で  
唯一のパパ料理家として活動。オンライン料理教室の企画・運営・プロ  
デュースを中心に、料理動画の制作などデジタル食育の推進等も行う。著  
書に『パパ料理のスズメ』（赤ちゃん和妈妈社）、『ママと子どもに作ってあ  
げたい パパごはん』（マガジンハウス）。NHK「あさイチ」などメディアに  
も多数出演。農林水産省食育推進会議専門委員を10年務める。

電話、FAXまたは足立区ホームページ内の  
オンライン申請でお申し込みください。

電話 **03-3880-5222**

FAX **03-3880-0133**



## 会場のご案内

エル・ソフィア2階 料理室  
足立区梅田7-33-1

東武スカイツリーライン「梅島駅」  
から徒歩3分

足立区男女参画プラザ パパ料理

検索

講座に参加する間、お子さんをお預かりします。

- 対象 生後6か月～就学前まで
- 定員 5人/要予約
- 申込期限 7月17日(木)



参加申込書

FAX : 03-3880-0133

子どもと楽しくパパ料理		7月27日(日) 10:00~12:00	
参加者名/ 年代	名前(カタカナ)	年代(あてはまるものに○) 10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代以上	
いっしょに参加する 子どもの名前/年齢	名前(カタカナ)	年齢  歳	
お住まいの 地域	(例) 足立区梅田 ※町名まで		
連絡先	電話番号	FAX番号	
保育希望	保育を希望される方は、お子さんの名前(カタカナ)、年齢をお書きください。 お子さんのお名前  /年齢: 歳 ヶ月		

※ご記入いただいた個人情報は、今回の講座の受付以外の目的には使用いたしません。