

東京の“おいしい”大発見！ 食べて学ぼう、地産地消の魅力

受講料
無料
要申込

地元で採れた野菜や果物を、地元でおいしく食べる「地産地消」。
私たちの未来の食を守るための大切な取組です。

今回の講座では、講義と調理実習を通じて、東京産農林水産物を活かすためのヒントやレシピを楽しく学びます。

身近な食材をムダなくおいしく。みんなで体験してみませんか？



講師 有限会社シンクネクスト代表取締役 料理研究家／栄養士

今別府 靖子 先生

「健康とおいしい」をテーマに、広告、書籍、雑誌等の監修、テレビ出演・講演など幅広く活躍中。
地方自治体や企業向けのレシピ開発、学校給食米粉普及活動などにも積極的に参画し、食育活動に取り組んでいる。



集合講座（調理実習あり）

開催日時 **3月4日(水)・5日(木) 13:30～16:00**
(各日とも同じ内容です)

定員 **各日 18名**

申込多数の場合は抽選。2月17日(火)までに結果をメールで通知

会場 **多摩消費生活センター 実習室**

立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階
(JR立川駅南口より徒歩10分、モノレール立川南駅より徒歩8分)

申込期限 **令和8年2月8日(日) 受信有効**

申し込みは「東京くらしWEB」の講座案内ページから
※電子申請が難しい場合はご相談ください。

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20260304.html>

対象 **都内在住・在勤・在学の方**

講座終了後、講師監修のレシピを公開予定。詳しくはWEBで！



※ 個人情報は、講座目的以外には使用いたしません。

【お問合せ先】

東京都多摩消費生活センター TEL：042-522-5119