



# エコ楽クッキングセミナー in 北海道

地元を食べよう!

ひと手間減らして電気・ガス代も節約、  
なのにおいしい

札幌

12/5(土)

北見

12/14(月)

旭川

12/15(火)

函館

1/16(土)

釧路

1/23(土)

10:30 ~ 13:30 (各地共通) ● 参加費 500円 / 材料・資料代

どなたでもご参加できます (当日と1ヶ月後に送付するアンケートにご協力いただける方) ● 定員20名 (各地共通)

札幌エルプラザ

夕陽ヶ丘  
オレンジスタジオ

ときわ市民ホール  
\*託児保育あり(要申込み)

亀田福祉センター

まなぼっと幣舞

締切 12月2日(水)

締切 12月10日(木)

締切 12月10日(木)

締切 1月13日(水)

締切 1月20日(水)

## 講師

宮森芳子氏

北海道地球温暖化防止活動推進委員  
エコ・クッキングナビゲーター

【専門・得意分野】

家庭の省エネ、消費生活、環境教育

平成17年度から推進員、道内各地で地球温暖化防止に関わる講座、イベント等で講師を務める。消費生活アドバイザー、家庭の省エネエキスパート、日本医療大学、中村記念病院 附属看護学校 生活科学非常勤講師

## エコ楽クッキングとは?

省エネ……?  
CO<sub>2</sub>……? 地産地消……?  
なんだか難しくてかた苦しそうですが、ちょっとした工夫が冴える! なるほどなっとく! なことばかり。  
文字どおり「エコで楽ちん」「エコで楽しく」な料理のスタイルです。

## プログラム ● 各開催地共通

※若干変更になる場合があります

- 10:00 開場
- 10:30 ごあいさつ・講師紹介
- 10:35 【講義】  
本日のメニューとフードマイレージについて  
*免疫力アップスープほか*
- 11:00~12:20 みんなで調理
- 12:20 いただきます!  
農家さんによる地元野菜などのお話タイム
- 13:20 後片付け
- 13:30 終了

COOL CHOICE

毎日の  
“食べる”を、  
エコで楽しく。

選ばれるのは10冊!  
エコ楽  
レシピ  
コンテスト

レシピコンテストも 2016年 1/8 まで開催中!  
下記サイト(QRコード)で、省エネにつながるおいしいレシピを募集しています。  
選ばれた方全員にクオカード(1,000円分)をプレゼント。  
\*\*\*郵送でも受付しています

この事業は、二酸化炭素排出抑制対策事業費等補助金  
(地域における草の根活動支援事業)により行われています

主催

NPO法人北海道ふるさと回帰支援センター (札幌市)  
NPO法人旭川NPOサポートセンター (旭川市)  
NPO法人NPOサポートはこだて (函館市)  
NPO法人Bonos (釧路市) NPO法人耳をすませば (北見市)

協力

札幌市環境プラザ (札幌市開催)

後援  
(予定)

北海道、札幌市、旭川市、函館市、釧路市、北見市

セミナーも  
コンテストも

お申込み  
お問合せ

NPO法人北海道ふるさと回帰支援センター (担当: 松本、佐藤)  
札幌市中央区南8条西2丁目 市民活動プラザ星園405号室

tel. 011-211-0261 fax. 011-211-0271

Eメール info@furusato-kaiki.jp

URL http://www.furusato-kaiki.jp/



※各会場とも駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関でお越しください

札幌 12/5(土)

(札幌市男女共同参画センター)  
札幌エルプラザ 4F 料理実習室  
札幌市北区北8条西3丁目 札幌駅北口地下直結

JR「札幌」駅下車、徒歩3分  
地下鉄南北線・東豊線「さっぽろ」駅下車、徒歩5分



北見 12/14(月)

夕陽ヶ丘オレンジスタジオ 料理室  
北見市寿町1丁目6-20

北見バス 夕陽ヶ丘線「緑園通」下車、徒歩1分



旭川 12/15(火)

旭川市ときわ市民ホール 調理実習室  
旭川市5条通4丁目

\*託児保育あり (こども1名: 500円)  
申込みが必要です。  
ご利用される方は、余白に「保育希望」の旨をお書き添え下さい。

旭川駅より徒歩15分



函館 1/16(土)

亀田福祉センター 調理室  
函館市美原1丁目26番12号

函館バス「亀田支所前」下車、徒歩3分



釧路 1/23(土)

(釧路市生涯学習センター)  
まなぼっと幣舞 クッキングスタジオ  
釧路市幣舞町4丁目28

くしろバス「釧路三慈(さんじ)会病院」下車、徒歩1分



下記申し込み事項に記入のうえ、FAXかメールでお送りください

参加会場	札幌 12/5(土)	北見 12/14(月)	旭川 12/15(火)	函館 1/16(土)	釧路 1/23(土)
	*いずれかひとつに○をつけてください				
ふりがな 氏名					
連絡先	住所				
	電話番号 または メールアドレス				

\*ご記入いただいた内容は、個人情報の保護に関する法令を遵守し、厳正に管理いたします



FAX: 011-211-0271

e-mail: info@furusato-kaiki.jp