

“すもとのまなび PLUS”2025 **地元の魚を食べよう!**

自分が釣った魚を DOU さぼく! DOU 食べつくす!

自分でもできる簡単魚料理&さぼき方教室

魚を釣って、魚をさぼく、魚の料理を食べる。魚を丸ごと食べることで、魚に含まれている栄養素 DHA や EPA で血管を若く保つ効果が期待できます。

1 日 時

第 1 回目 9 月 6 日 (土)

受 付: 午前 9 時 30 分~ 教 室: 午前 10 時~12 時

申込期限: このチラシを手にしてから 8/15(金) 17 時まで

第 2 回目 10 月 17 日 (金)

受 付: 午前 9 時 30 分~ 教 室: 午前 10 時~12 時

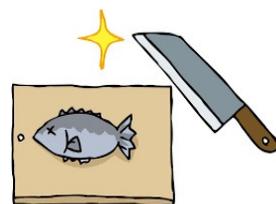
申込期限: このチラシを手にしてから 9/26(金) 17 時まで

2 会 場 五色中央公民館 調理室

3 参加費 ひとり・1 回 500 円

4 定 員 各 16 名 (定員数を超える応募の場合、抽選を行います。)

5 持ち物 エプロン・三角巾・マスク・あれば魚用包丁・骨抜き



ハマチ、ツバス、スズキ、イカ、ガシラ、メバル、アジ、サバ・・・

天気良ければ **魚を釣ってきて、参加 OK**

自分で釣った魚は、格別美味しい~

☆釣れなくても、魚は準備しています。

場 所: 五色中央公民館 講 師: 掛 嘉 春 氏

主 催 洲本市教育委員会

共 催 洲本市漁業振興対策協議会・洲本市健康増進課

主 管 五色中央公民館

お申込み

- ・来館または、F a xでお申し込み下さい。
 - ・募集人数を超過した場合、抽選を行います。先着順ではありません。
 - ・参加の可否を文書又は電話で連絡します。
 - ・2回目の教室で抽選となった場合は、1回目の教室で未受講の方を優先させていただきます
- ※締切日：持参の場合は平日8：30～17：00 締め切り 1回目 8月15日（金）
2回目 9月26日（金）

お問い合わせ先・お申し込み先

五色中央公民館

所在地：〒656-1301

洲本市五色町都志170番地

TEL：0799-33-1930

FAX：0799-33-1320

アクセス：「五色バスセンター」から
南へ徒歩約2分



留意事項

- ・感染症予防の対策を講じて実施します。
- ・参加の際は、必ずマスクを着用してください。
- ・公民館の駐車場をご利用いただけます。（無料）
- ・教室中のけが等は、市加入の補償範囲内での対応となります。
- ・主催者や主催者が認めた報道機関が撮影した写真や映像・記録が、新聞・雑誌・ケーブルテレビホームページ・SNSなどに公開されることがあります。

切り取り

「自分でもできる簡単魚料理&さばき方教室」		参加申込書	
希望日に <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。			
<input type="checkbox"/> ① 9月 6日 (土)		<input type="checkbox"/> ② 10月17日 (金)	
住所	〒 -		
ふりがな			
名前	生年月日	年	月 日
電話	メールアドレス		
(日中連絡のとれる電話番号)			

※ご記入いただいた個人情報は、本事業以外には使用いたしません。