



ビギナーパパさん、
未来のパパさん
大歓迎!



令和7年度
宮崎県「家事・育児」シェア推進事業

すべての
受講料
無料!

パパ向け 「家事・育児」 ワークショップ

パン作り教室も開催!

裏面もチェック!

MENU

家族に喜んでほしい
「ほっこり和食」
●五目炊き込みご飯
●豚汁 ●野菜の白和え



講座1

パパさん料理教室

家庭のキッチンで手軽にできる和食料理をご伝授!
ご家族で参加の場合は、お子さまと作業を分担して
親子で料理に挑戦してもらうことも可能です。

※参加する方(または親子)はエプロンをご持参ください。

※料理教室に参加できるお子様は各家庭2名までとさせていただきます。



講師 江夏敬子先生

- 子ども料理教室LOVEらぼキッチン主催
- 源点回帰食・食心育アドバイザー

料理教室は県内3地域で開催!

ご都合の良い日程と会場を選んでお申込ください ※お申込方法は裏面をご覧ください

宮崎会場 開催日 12月7日(日)

MAP



時間 10:00~13:00
定員 8組
申込締切 11月25日(火)18:00
会場 宮崎ガス
ガスの情報館 宮崎
宮崎市大字本郷北方高山2485番20

都城会場 開催日 12月6日(土)

MAP



時間 10:00~13:00
定員 7組
申込締切 11月25日(火)18:00
会場 宮崎ガス
ガスの情報館 都城
都城市吉尾町2145番地1

延岡会場 開催日 11月22日(土)

MAP



時間 10:00~13:00
定員 7組
申込締切 11月10日(月)18:00
会場 宮崎ガス
ガスの情報館 延岡
延岡市昭和町1丁目7番地4

※申込組数が定員に達した場合、申込締切前であっても早期に受付を締め切る場合がありますので、お早めのお申込をお勧めします。

主催：宮崎県（福祉保健部こども政策課）

講座2

パパのお片付け & おうちでパン作り教室

開催日 2025年12月13日(土)

第1部

10:00~

「家族でつくる快適空間！ 簡単お片付け術」



講師 成井富左子先生

- フリーアナウンサー
- 整理収納アドバイザー1級

ほっとできる場所、心地いい場所、
家族みんなが快適に過ごせる場所。
そんな環境をつくっていくことが、
かわいい子どもたちへの贈り物で
はないでしょうか。方法がわかれば、
きっと誰でもできるはず。
すぐに実践できる整理整頓術をお
伝えします！

第2部

11:00~

「おうちでパン作り教室」



講師 渡邊玲子先生

- 料理 & パン教室らキッチン主宰

1時間程度で自宅でもできる簡単な
パン作りの秘訣をお教えします！
子どもも大喜びの人気メニュー「ごち
そうピザ」を親子で協力しながら作り
ましょう。

📍ガスの情報館

時 間 10:00~13:30
定 員 8組
申込締切 11月28日(金)18:00
会 場 宮崎ガス
ガスの情報館 宮崎
宮崎市大字本郷北方高山2485番20

📍MAP



講座3

ベビーマッサージ & 離乳食・幼児食講座

0歳~1歳までの
赤ちゃんと
そのパパ・ママ向けの
講座です。

開催日 2026年1月31日(土)

第1部

10:00~

「ベビーマッサージ教室」



講師 高橋由美子先生

- クークータッチ主宰

赤ちゃんが洋服を着たまま気軽に
試すことのできる「体験コース」でベ
ビーマッサージや親子のコミュニケ
ーションの方法をお教えします。
子育てや夫婦のあり方について、ピ
アノ伴奏付きの紙芝居形式でお話
します。

第2部

11:00~

「離乳食 & 幼児食講座」



講師 木本江美先生

- 宮崎県栄養士会
管理栄養士

「離乳食ってどうやって作るの?」「ど
う食べさせたらいいの?」そんな離乳
食に対する疑問や不安を一緒に調理
しながら楽しく解消します。幼児向け
の料理レシピもご紹介します。

📍九州電力 宮崎支店 SUNQテラス

時 間 10:00~12:00
定 員 8組
申込締切 1月16日(金)18:00
会 場 九州電力宮崎支店
宮崎市橋通西4丁目2-23

📍MAP



申し込み方法

参加ご希望の方は、事務局(テレビ宮崎商事内)へインターネット・電話のいずれかでお申込みください。

インターネット

スマホやPCから申込みフォームにて送信ください。

テレビ宮崎商事

検索

電話

事務局(テレビ宮崎商事) TEL:0985-27-8980 (9:00~18:00 土日祝日を除く)

申込組数が定員に達した場合、締切前であっても受付を締め切る場合がありますので、あらかじめご了承ください。



一
簡
単
申
込
ま
し
よ
う

お問い合わせ

事務局(テレビ宮崎商事内) ☎880-0032 宮崎市霧島4丁目129番地1 TEL.0985-27-8980 (平日 9:00~18:00)

受講に
際して

- ※講座途中からの参加や退席は基本的にできませんので、集合時間厳守及び最後まで参加をお願いいたします。
- ※少人数のイベントとなりますので、申込締切後のキャンセルはご遠慮ください。
- ※託児施設をご用意しておりません。お子様連れて参加される場合は、お子様同伴での受講をお願いいたします。
- ※貴重品などは、ご自身で管理をお願いいたします。紛失・盗難等、事故やトラブルについて運営側は一切の責任を負うことが出来ませんので、ご了承ください。
- ※講座途中、予告なく取材や撮影が入る場合があります。県で記録写真を広報に活用する可能性もあります。あらかじめご了承ください。
- ※参加する親子ともエプロンをご持参ください。

アレルギーをお持ちの方へ

材料の代替対応や器具の使い分けなど、個別のアレルギー対策は行っておりません。アレルギーをお持ちの方は、ご自身の責任でご参加ください。なお、使用食材につきましてはお申し込み前に事務局へお問い合わせください。

主催：宮崎県(福祉保健部こども政策課)