

広  
報

# 石岡 *Ishioka*

2013  
4 / 1  
NO.180

平成25年度予算特集

誰もがいきいきと暮らし

輝くまちを目指して

## コンテンツ

- 組織名称一部変更と受け付け窓口が一部移転 P2
- 市内各施設の放射線量 P3
- 難病疾患などのある人も障害福祉サービスの対象に P10
- 特別養護老人ホームなどを  
災害時福祉避難所として活用します P10

# 市内各施設の放射線量

2月27日  
～3月18日

測定器：簡易測定器 単位：マイクロシーベルト/時  
●問い合わせ 放射線対策室 ☎23-1111 (内線 141)

主な公共施設 毎月第2・4週測定 測定器 PA-1000 Radi・TCS-172B	3月第2週		
	地表	地上0.5m	地上1m
国府地区公民館	0.191	0.136	0.156
芦穂地区多目的研修センター	0.136	0.133	0.130
瓦会地区多目的研修センター	0.125	0.088	0.097
石岡学校給食センター	0.264	0.182	0.189
農村資料館	0.094	0.096	0.103
ふれあいの里石岡 ひまわりの館	0.169	0.142	0.139
まちかど情報センター	0.099	0.098	0.101
常陸風土記の丘	0.161	0.126	0.140
茨城県フラワーパーク	0.174	0.166	0.161
つくばねオートキャンプ場	0.160	0.136	0.120
朝日里山学校	0.176	0.149	0.156
石岡運動公園	0.186	0.163	0.176
八郷総合運動公園	0.131	0.094	0.102
柏原野球場	0.186	0.170	0.170
柏原サッカー公園	0.096	0.096	0.109
小井戸運動広場	0.136	0.126	0.144
国府公園	0.162	0.156	0.158
石岡ステーションパーク	0.138	0.113	0.113
いしおかイベント広場	0.112	0.086	0.117
やさと温泉ゆりの郷	0.140	0.127	0.125
柏原池公園	0.206	0.188	0.188
八軒向第3公園	0.240	0.164	0.154
フローラル西公園	0.144	0.118	0.113
ばらき台第2公園	0.105	0.156	0.188
池の台住宅記念碑	0.174	0.164	0.164

主な公共施設 平日毎日測定									
測定場所	測定日	市役所	旭台会館	城南地区公民館	龍神山霊園	八郷総合支所	自然休養村センター	恋瀬出張所	園部出張所
		簡易測定器 PA-1000 Radi (地上1m)							
2/27	水	0.135	0.159	0.184	0.153	0.118	0.188	0.102	0.124
28	木	0.112	0.135	0.175	0.131	0.130	0.171	0.096	0.112
3/1	金	0.116	0.151	0.175	0.148	0.123	0.178	0.104	0.117
4	土	0.127	0.153	0.169	0.132	0.123	0.171	0.106	0.105
5	日	0.106	0.151	0.169	0.152	0.113	0.175	0.105	0.125
6	月	0.117	0.151	0.177	0.135	0.112	0.161	0.111	0.109
7	火	0.124	0.151	0.164	0.135	0.133	0.179	0.108	0.101
8	水	0.128	0.140	0.168	0.137	0.121	0.176	0.107	0.112
11	月	0.119	0.145	0.174	0.156	0.132	0.163	0.114	0.113
12	火	0.129	0.152	0.164	0.123	0.126	0.166	0.103	0.111
13	水	0.125	0.143	0.169	0.145	0.123	0.174	0.094	0.121
14	木	0.122	0.132	0.162	0.131	0.115	0.174	0.101	0.100
15	金	0.133	0.145	0.156	0.145	0.119	0.162	0.101	0.116
18	月	0.112	0.142	0.176	0.127	0.128	0.165	0.106	0.106

※国における放射線量の基準値は、地上1m (子どもの場合は地上0.5m) で毎時0.23マイクロシーベルト以下です。

公立 私立 保育所 など 測定器 PA-1000 Radi	測定値 (園庭中央)			
	3月第1週		3月第2週	
	地表	地上0.5m	地表	地上0.5m
第1保育所	0.216	0.150	0.146	0.153
第2保育所	0.128	0.126	0.146	0.127
園部保育所	0.117	0.105	0.144	0.113
みなみ保育所	0.185	0.132	0.131	0.124
やさと中央保育所	0.117	0.122	0.173	0.126
石岡明照保育園	0.115	0.112	0.126	0.118
泉ヶ丘保育園	0.127	0.106	0.136	0.131
国分台ふたば保育園	0.104	0.107	0.130	0.129
ひかり保育園	0.131	0.114	0.142	0.110
わかき保育園	0.123	0.114	0.132	0.126
しらゆり保育園	0.105	0.131	0.117	0.118
そとの保育園	0.064	0.071	0.065	0.072
石岡ひまわり保育園	0.145	0.143	0.195	0.174
りんりん保育園	0.167	0.156	0.163	0.118
ことりの森保育園	0.078	0.075	0.090	0.074
児童館	0.077	0.095	0.089	0.092
児童センター (入口)	0.099	0.108	0.113	0.111

※掲載は園庭中央ですが、園庭の四隅と砂場も測定しています。ホームページで確認できます。

公立 私立 幼稚園 測定器 PA-1000 Radi	測定値 (園庭中央)			
	3月第1週		3月第2週	
	地表	地上0.5m	地表	地上0.5m
府中幼稚園	0.127	0.126	0.123	0.125
国分寺幼稚園	0.182	0.162	0.225	0.181
石岡善隣幼稚園	0.122	0.107	0.126	0.108
ばらき台幼稚園	0.103	0.099	0.121	0.110
石岡幼稚園	0.076	0.116	0.131	0.131
恋瀬ほしのみや幼稚園	0.078	0.075	0.090	0.074
八郷幼稚園	0.128	0.118	0.141	0.117
東幼稚園 (園庭)	0.201	0.171	0.178	0.159

●最新の測定結果は、市のホームページで見ることができます。 <http://www.city.ishioka.lg.jp/>



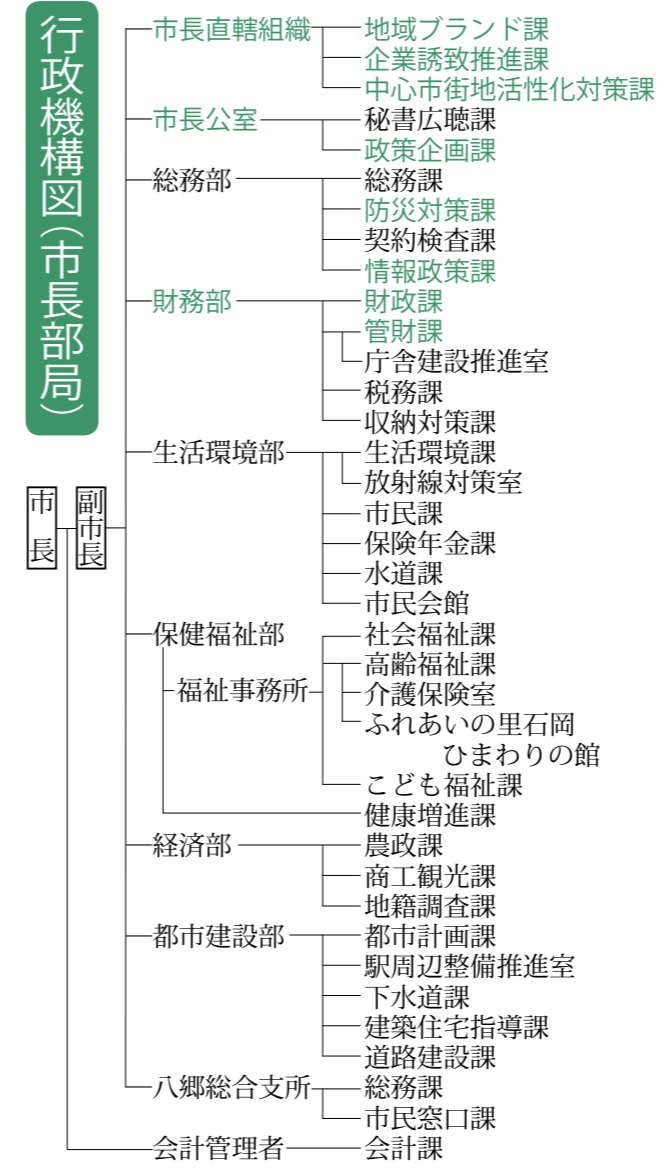
## 4月～ 行政サービスの向上を目指す

組織名称一部変更を受け付け窓口が一部移転

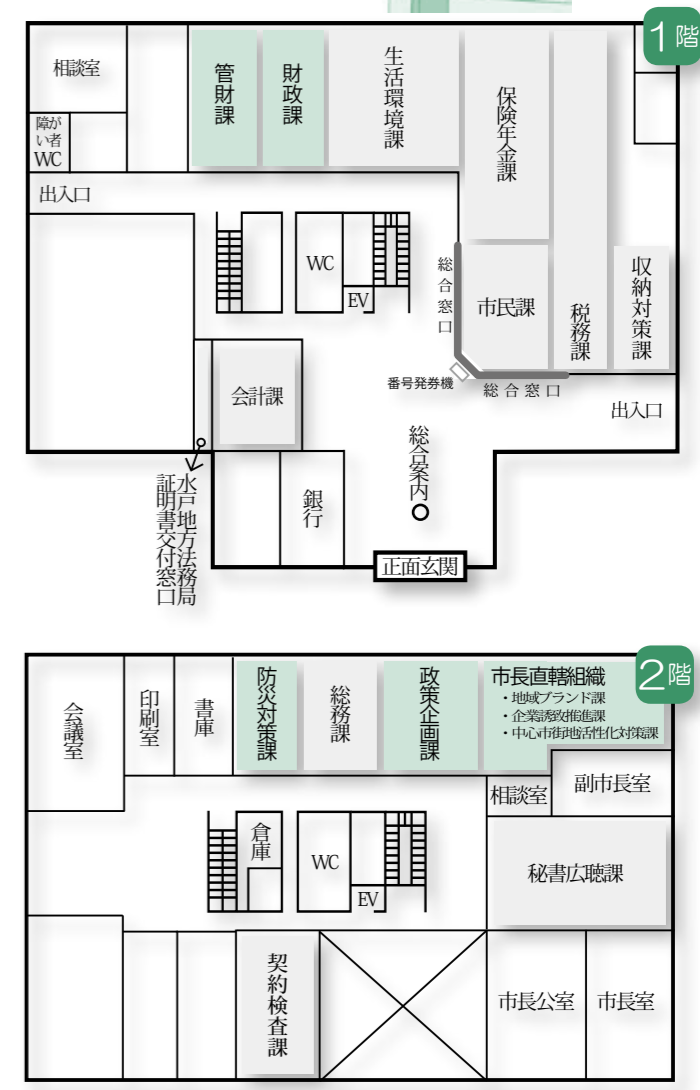
●問い合わせ 総務課 ☎23-1111 (内線 250)

- 新しい部・課名になる部署
- 移転する部署
- ①市長直轄組織 (新設)
  - ・企業誘致推進課
  - ・中心市街地活性化対策課
  - 仮設庁舎1 ↓
- ②財務部 (新設)
  - ・財政課・管財課
  - 市役所庁舎2階 ↓ 1階
- 地域ブランド推進室 ↓ 地域ブランド課
- ・企業誘致推進室 ↓ 企業誘致推進課
- ・中心市街地活性化対策室 ↓ 中心市街地活性化対策課
- ②市長室 ↓ 市長公室
- ・企画課 ↓ 政策企画課
- ③総務部
- ・防災対策室 ↓ 防災対策課
- ・情報システム課 ↓ 情報政策課
- ④企画部 ↓ 財務部
- ・財政課 ↓ 財政課
- ・管財課 ↓ 管財課

## 行政機構図 (市長部局)



## 市役所案内図



# 公民館講座で、学びましょう



料理講座の様子



けやき学級の様子 (AED講習)



ひまわり学級の様子 (ペーパークラフト制作)

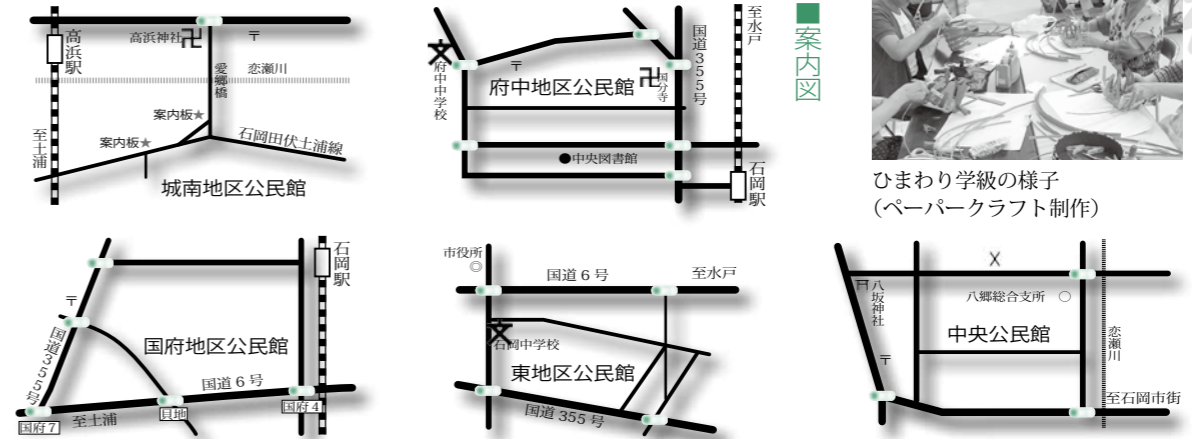
## 学びたい気持ち 応援します

中央公民館と府中・東・城南・国府の各地  
区公民館では、5月から開講する講座の受講  
生を募集します。新たな趣味や余暇の過ごし  
方を見つけてみませんか。

■申込期間  
4月5日(金)～14日(日)  
午前9時～午後5時  
\*4月8日(月)は、休館日のため、各公  
民館とも受け付けはできません。  
\*受講対象は、市内在住か在勤者です。  
\*各講座とも受講希望者が定員を超えた場  
合は、抽選により決定します。

■申込方法  
\*希望する講座を開催する各公民館の窓口  
へ、直接申し込みください。電話、ファッ  
クス、ハガキでの申し込みはできません。  
\*けやき学級(65歳以上)とひまわり学級  
(女性)は、同一館での重複申し込みはで  
きません。また、他館での同じ学級の申し  
込みはできません。重複申し込みは、すべ  
て無効になります。

### 案内図



府中地区公民館 府中五丁目5番17号 ☎24-1530

講座名	講座内容	講師	曜日	開催日	時間	定員	費用
はじめてのパソコン	エクセルの基本的な操作を学び、簡単な表やグラフの作成を学びましょう。	社会教育指導員 専門講師 小黒 静	金(全8回)	7/24、8/7、14、21、28	午前10時～正午	18人	教材費 600円
はじめてのエクセル	エクセルの基本的な操作を学び、簡単な表やグラフの作成を学びましょう。	社会教育指導員 専門講師 小黒 静	金(全8回)	7/24、8/7、14、21、28	午前10時～正午	18人	教材費 600円
はじめてのエクセル	エクセルの基本的な操作を学び、簡単な表やグラフの作成を学びましょう。	社会教育指導員 専門講師 小黒 静	金(全8回)	7/24、8/7、14、21、28	午前10時～正午	18人	教材費 600円
はじめてのエクセル	エクセルの基本的な操作を学び、簡単な表やグラフの作成を学びましょう。	社会教育指導員 専門講師 小黒 静	金(全8回)	7/24、8/7、14、21、28	午前10時～正午	18人	教材費 600円
はじめてのエクセル	エクセルの基本的な操作を学び、簡単な表やグラフの作成を学びましょう。	社会教育指導員 専門講師 小黒 静	金(全8回)	7/24、8/7、14、21、28	午前10時～正午	18人	教材費 600円
はじめてのエクセル	エクセルの基本的な操作を学び、簡単な表やグラフの作成を学びましょう。	社会教育指導員 専門講師 小黒 静	金(全8回)	7/24、8/7、14、21、28	午前10時～正午	18人	教材費 600円
はじめてのエクセル	エクセルの基本的な操作を学び、簡単な表やグラフの作成を学びましょう。	社会教育指導員 専門講師 小黒 静	金(全8回)	7/24、8/7、14、21、28	午前10時～正午	18人	教材費 600円
はじめてのエクセル	エクセルの基本的な操作を学び、簡単な表やグラフの作成を学びましょう。	社会教育指導員 専門講師 小黒 静	金(全8回)	7/24、8/7、14、21、28	午前10時～正午	18人	教材費 600円
はじめてのエクセル	エクセルの基本的な操作を学び、簡単な表やグラフの作成を学びましょう。	社会教育指導員 専門講師 小黒 静	金(全8回)	7/24、8/7、14、21、28	午前10時～正午	18人	教材費 600円
はじめてのエクセル	エクセルの基本的な操作を学び、簡単な表やグラフの作成を学びましょう。	社会教育指導員 専門講師 小黒 静	金(全8回)	7/24、8/7、14、21、28	午前10時～正午	18人	教材費 600円

東地区公民館 東石岡四丁目6番24号 ☎26-6503

講座名	講座内容	講師	曜日	開催日	時間	定員	費用
骨盤調整エクササイズ	あなたの骨盤を整え、姿勢を良くしましょう。	長 由貴	土(全5回)	6/5、12、19、26、3	午後1時30分～3時30分	30人	無料
世界を広く英語で話そう	楽しく英語を勉強して、世界を広く話しましょう。	角川 ジーナ	水・金(全5回)	7/6、13、20、27、3	午前10時～正午	15人	資料代 100円
パソコン入門	ワードの基本操作を覚え、文書作成や印刷を学びましょう。	糸賀 芳子	金(全8回)	7/6、13、20、27、3、10、17、24、31	午後2時～4時	20人	教材費 700円
低山登山	美しい自然と対話し、体力を鍛えましょう。	飯塚 正雄	水・土(全3回)	5/22、29、6/5	その都度計画	26人	連絡用ハガキ代ほか 300円 館外は実費
地元の土をかけた陶芸	陶芸の基礎を学び、地元の土を使った作品を作ります。	都賀 俊雄	火(全4回)	5/14、21、28、4/11	午前9時30分～11時30分	15人	材料費 3,500円
親子で参加しよう	親子で参加し、読書や工作を楽しみましょう。	荒井 澄子	木(全5回)	7/6、13、20、27、3	午前10時～正午	15組	材料費 (写真代含む) 550円
あなたの胸にアコースティックギター	アコースティックギターを弾き、オリジナルの曲を作ります。	宮内 洋子	土(全5回)	7/5、12、19、26、3	午前10時～正午	12人	材料費 750円 資料代 80円
たのしい童謡	楽しい童謡を歌い、思い出を作ります。	杉本 左登子	木(全7回)	7/6、13、20、27、3、10、17	午前10時～正午	50人	資料代 50円
アラカルト料理	季節の食材を使ったアラカルト料理を作ります。	竹村 啓子	木(全5回)	7/5、12、19、26、3	午前9時30分～正午	24人	材料費 800円 資料代 100円
健康増進 かんたん尺八	尺八の演奏を体験し、健康増進を図ります。	須澤 二郎	水(全5回)	7/5、12、19、26、3	午前10時～正午	12人	教材費 800円 資料代 100円
ひまわり学級	女性を対象とした、生活に関する講座です。	社会教育指導員 専門講師	水(全7回)	10/7、14、21、28、4/12、19	午前10時～正午	50人	連絡用ハガキ代ほか 350円 館外は実費
けやき学級	65歳以上の高齢者向けの、生活に関する講座です。	社会教育指導員 専門講師	水(全7回)	10/7、14、21、28、4/12、19	午前10時～正午	50人	連絡用ハガキ代ほか 350円 館外は実費

中央公民館 柿岡 5680 番地 1 ☎43-6262

講座名	講座内容	講師	曜日	開催日	時間	定員	費用
パソコン(初級)	パソコンの基本的な操作を学び、インターネットの利用方法を学びます。	石井 広行	土(全8回)	9/7、14、21、28、4/15、22、29	午前9時30分～11時30分	20人	資料代 100円
楽しい唱歌とコーラス	日本や世界の名曲を楽しく歌いましょう。	白井 珠枝	木(全5回)	8/5、12、19、26、3	午前10時30分～正午	25人	教材費・資料代 2,250円 テキスト持参者 1,250円
ペットボトル体操	身近なペットボトルを使った体操を行い、体を動かします。	木村 幸子	火(全8回)	8/7、14、21、28、4/9、16、23、30	午前10時～11時30分	20人	無料
和太鼓(小学生以上対象)	勇ましく和太鼓を叩き、心も体もリフレッシュしましょう。	平井 隆	土(全8回)	7/6、13、20、27、3、10、17、24、31	午後1時10分～3時10分	15人	無料
自力整体健康法	自身の抱えている痛みや凝りを、自分で治療する方法を学びます。	中村 博美	土(全8回)	7/6、13、20、27、3、10、17、24、31	午前10時30分～正午	20人	無料
エコクラフト(中級)	地球に優しい紙バンドを使った、便利なバックや小物を作ります。	宮澤 郁子	金(全10回)	9/7、14、21、28、4/6、13、20、27、3、10、17	午前9時30分～11時30分	20人	材料費 1,000円
パンでブランチ	手作りパンで、カフェ気分を味わいましょう。	竹村 啓子	水(全5回)	8/5、12、19、26、3	午前9時30分～午後0時30分	24人	材料費 4,100円
素敵な手編み	素敵なサマーベストやカバンを編んでみましょう。	吉田 純子	火(全8回)	7/5、12、19、26、3、10、17、24、31	午前10時～正午	20人	資料代 100円
足利を足利で訪ねて	足利の歴史を学び、足利のまちを訪ねてみましょう。	公民館職員	木	7/4	午前8時30分～午後4時30分	30人	連絡用ハガキ代 50円 他は実費

旭台会館

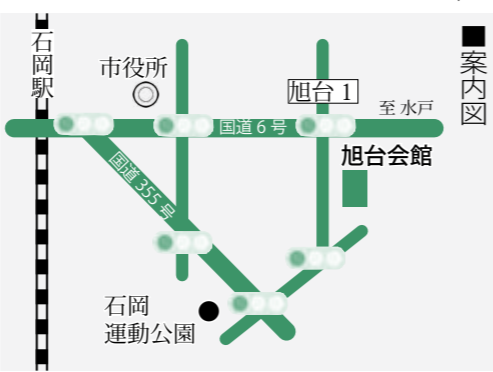
講座名	講座内容	講師	曜日	開催日	時間	定員	費用
やさしい手芸講座	手芸作品を創り出し、完成を目指すことの楽しさを体験してみてください。	大久保 シゲ子	木 (全6回)	8/6 5/18 23 7/6 5/18 23 6/5 18 20	午後1時30分～3時30分	15人	2,000円
フラワーアレンジメント講座	あなたもお部屋のインテリアに、おもしろい、美しいお花を飾ってみませんか？	高橋 街子	金 (全4回)	7/6 1214 6 2628	午前10時～正午	15人	8,800円
お茶のお稽古 茶道入門講座	初心者歓迎、礼儀作法、お茶の心を学びながら、ゆつたりとしたひと時を過ごしましょう！	藤井 芳江	金 (全6回)	8/7 6/5 24 7 5 7 24 6 19 21	午前10時～正午	15人	1,000円
着付けでみつげる講座	基本的な着物の着付けを学びます。初心者の人も大歓迎です。着物で美しい気持ちになりましょう！	小池 俊枝	土 (全6回)	6/5 1 25 5 8 15 22 29	午後1時30分～3時30分	15人	無料
和紙細工講座	学び心、遊び心で気楽に和紙の伝統文化に触れてみませんか。	見明 節子	木 (全5回)	7/6 5/4 6 23 6 18 20	午前10時～正午	15人	2,000円
コーヒーをもっと楽しむ講座 (ケーキ付き)	コーヒーにまつわる豆知識からおいしい淹れ方のコツなどを学びましょう。(ケーキ付き)	鈴木 誉志男	日 (全1回)	5/26	午前10時～正午	20人	500円

**■申込期間**  
4月9日(火)～27日(土)  
午前9時～午後5時

**■申し込み・問い合わせ**  
旭台会館  
旭台二丁目18番3号  
☎ 26・1366  
☎ 26・1780  
FAX 26・1780  
✉ asahidai@smile.ocn.ne.jp

※参考作品は、会館に展示しています。

**■申込方法**  
受講希望者は、旭台会館に直接申し込みください。電話・ファックス・電子メールでも申し込みできます。  
※月曜日は休館のため、申し込みはできません。各講座とも、定員を超えた場合は、抽選により決定します。また、申し込みが少数の場合は、中止することもあります。



■案内図

講座名	講座内容	講師	曜日	開催日	時間	定員	費用
けやき学級 (65歳以上対象)	豊かな人生経験を生かして新たな自分を作ってみよう。	社会教育指導員 専門講師	主に木 (全7回)	10/17 18 10/21 19 27	午前または午後	50人	連絡用ハガキ代 300円 他は実費
ひまわり学級 (女性対象)	幅広い体験や学習を通して新たな自分を発見しましょう。	社会教育指導員 専門講師	主に木 (全7回)	10/3 18 10/11 13 28 12 13	午前または午後	50人	連絡用ハガキ代 300円 他は実費
霞ヶ浦の環境と歴史を学ぶ講座	霞ヶ浦を取り巻く歴史・文化・自然などについて見聞を広めましょう。	社会教育指導員 専門講師	主に金 (全6回)	10/9 10/17 10/25	午前または午後	50人	連絡用ハガキ代 250円 他は実費
パソコンワード・エクセル基礎体験	パソコンの基礎を体験して活用してみよう。	糸賀 芳子	木 (全8回)	7/6 4/6 11 13 18 20 25 27	午前9時30分～11時30分	20人	教材費 700円
男性の料理 (塩麹料理)	塩麹を使ったいろいろなレシピに挑戦しましょう。	竹村 啓子	土 (全5回)	7/6 5/6 1 25	午前9時30分～正午	20人	材料費など 4,100円
フランスの家庭料理	身近な食材で手軽に作れるような家庭料理を作ります。	加藤 裕子	土 (全5回)	7/6 5/3 8 11 27 22	午前10時～午後0時30分	24人	材料費など 5,100円
里山ウォーキング	新緑のシーズンを楽しみ、健康を維持しましょう。	伊藤 政男	水・金 (全4回)	6/5 5/8 21 22	午前9時～正午	40人	保険料など 400円
木工作品作り	木の温もり、癒しを感じる作品作りをしましょう。(テーブル椅子セットまたは肘掛つきベンチ)	関口 昌之	日 (全5回)	7/6 5/7 9 19 16 23	午前9時～正午	15人	材料費 3600円 または 6500円
楽しいパッチワーク	暖かい雰囲気になるような作品を作りましょう。	渡辺 敬子	火 (全4回)	7/6 9/11 30 25	午後1時30分～3時30分	20人	材料費 2,900円
続・源氏物語	原文を講読する楽しさを味わいましょう。	吉澤 中正	木 (全6回)	7/6 5/4 6 30 13 20 27	午後1時30分～3時30分	30人	資料代 300円
初めてのスロージョギング	スロージョギングを楽しく実践し、健康効果を高めましょう。	鈴木 敏夫	火 (全4回)	6/4 11 25 7/2	午前9時～正午	20人	資料代 224円 保険料代
ボーセリングペインティング	白磁器に絵を描き、自分だけのオリジナル作品を作りましょう。	峯 陽子	土 (全6回)	6/5 1/18 25 8 15 22	午前9時30分～正午	20人	材料費 1,200円

ふれあいの里石岡ひまわりの館

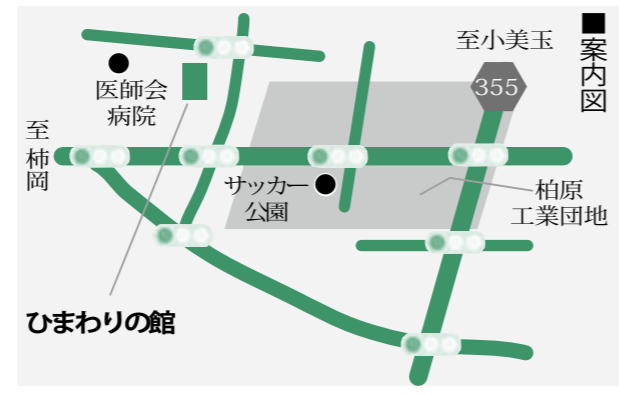
講座名	講座内容	講師	曜日	開催日	時間	定員	費用
はじめての大正琴講座	はじめての人を対象に楽しく丁寧に教えます。	小林 正江	金	7/6 5/12 14 10 26 28 24	午前10時～正午	10人	無料
ママとベビーママのリズム体操	母子のふれあいや産後の母体回復、友達作り、ママと手遊び、リズムの促しをリズムに合わせて行います。	佐藤 直子	木 (全5回)	7/6 5/11 13 16 27 30	午前10時30分～11時30分	30組	1,000円 (5回)
ターゲットボードゴルフ教室	ターゲットボードゴルフのルール説明や技術の指導を楽しく教えます。道具の貸し出しもあります。	ニューススポーツ指導員有資格者	火～木 (全3回)	5/21 22 23	午前10時～11時30分	15人	無料

**■申込期間**  
4月10日(水)～  
午前8時30分～午後5時

**■申し込み・問い合わせ**  
ふれあいの里石岡ひまわりの館  
☎ 35・1126

子育て中のおかあさん向けや、健康に暮らしたい高齢者向けなど幅広い世代が活用できる講座です。ぜひ、利用ください。

**■申込方法**  
ふれあいの里石岡ひまわりの館に電話で申し込みください。



■案内図

ひまわりの館講座

講座名	講座内容	講師	曜日	開催日	時間	定員	費用
けやき学級 (65歳以上対象)	健康で豊かな人生を送るための学習を通して仲間づくりをしましょう。	社会教育指導員 専門講師	主に木 (全7回)	11/7 5/6 11 10 6 11 10	午前または午後	50人	連絡用ハガキ代 300円 他は実費
ひまわり学級 (女性対象)	心豊かな生活を送るために仲間と楽しく学ぶ機会を設けよう。	社会教育指導員 専門講師	主に木 (全7回)	11/8 5/2 21 10 30 9 3 7 11	午前または午後	50人	連絡用ハガキ代 300円 他は実費
パソコンワード応用	ワード機能を見直しながら、魅力的な文書を作成しましょう。	糸賀 芳子	主に木 (全7回)	11/8 5/2 4 14 19 22 10 30 9 3 7 11	午前9時30分～11時30分	50人	連絡用ハガキ代 300円 他は実費
花寿司	巻き方の基本から学び、色んな花の巻き寿司を作ります。	菊地 ふみ	木 (全3回)	5/9 6/6 7/4	午前9時30分～正午	20人	材料費 資料代 2,300円
写経	般若心経の意味を学び、心を清く整えよう。	片岡 広哉	火 (全6回)	7/6 5/9 11 14 23 25 28	午後3時～4時30分	24人	用紙代 200円
懐かしい童謡	懐かしい童謡をみんなで楽しく歌いましょう。	佐藤 榮二	金 (全8回)	8/7 5/2 5 17 23 19 6 9 7 21	午前9時30分～11時30分	60人	テキスト代 850円 資料代 100円
方丈記を読む	方丈記を読み、天変地異の世の対処法を探ります。	吉澤 中正	水 (全6回)	7/5 3/22 17 6 31 5 19	午後1時30分～3時30分	20人	資料代 200円
ズンバ	正しい姿勢を身につけ、リズムを楽しくながら汗をかきます。	新井 友紀恵	金 (全6回)	7/5 12 31 26 6 8 14 9 28	午前10時～11時30分	50人	無料
ハイキング (初心者対象)	自分の体力を知り、ハイキングの基礎を学びましょう。	平田 寿一	水 (全3回)	7/6 5/17 26 15	午前8時30分～午後1時	30人	連絡用ハガキ代 保険代 800円
歴史探訪 (史跡めぐり)	歴史と文化が息づく関東の街を散策することによって、教養を深めましょう。	地域ボランティア	木	9/7 6/5 11 20 5 11 20	午前8時～午後5時	各31人	連絡用ハガキ代 50円 他は実費
ヒップホップ (初心者対象)	ダンスを通して体を動かす楽しさを習得しましょう。	佐々木 翔平	日 (全8回)	8/7 6/5 11 7 9 12 25 2 12 3 26	午後1時～2時30分	50人	無料
キャラ弁	キャラクターを作るコツを覚えよう。ごはん作りをしましょう。	小島 優子	木 (全2回)	6/20 7/18	午前10時～午後0時30分	16人	材料費 資料代 1,700円