

## 7月27日(日) 子どもフェスティバルすくも

模擬店、ゲーム、アートワークショップなど楽しい催し物を用意してお待ちしています。ご家族そろって、ぜひご来場ください。

**日時** 7月27日(日) 10時～13時

**場所** 宿毛文教センター

- 内容**
- 模擬店 (各 100 円～)
  - かき氷・ジュース・アイスクリーム等
  - ゲーム (各 100 円～ 宝さがしは無料)
  - 宝さがし・お菓子つかみ取り・サッカー的当て
  - 輪投げ・射的・スーパーボールすくい
  - アートワークショップ (無料、定員 90 名、先着順)
  - シャカシャカキーホルダーを作ろう

**問** 中央公民館 ☎ 63-2618

## 8月3日(日) 親子ものづくり体験講座

**日時** 8月3日(日) 9時～12時 (集合8時45分)

**場所** 高知県立宿毛工業高等学校

**参加費** 1組 500円

**対象** 小学生の親子

※子ども・親ともに1名ずつ

- 内容**
- 光るアクリルスタンド作り
  - LEDルーレット作り
  - ソーラーカー作り

**定員** 各 10 組 (先着順)

※定員になり次第締め切ります。

**申込** 電話

**受付** 7月18日(金)～31日(木)  
9時～17時(土・日・祝日を除く)

※内容が変更になる場合があります。

**問** 高知県立宿毛工業高等学校  
野中由紀・山崎桂 ☎ 66-0346

## 7月31日(木) おうちカフェ

2種類の定食を用意しています。ご来店をお待ちしています。

**日時** 7月31日(木) 11時～

**場所** みんなの🏠おうち (中央1丁目1-30)

- メニュー**
- 枝豆ごはん
  - 鶏肉のさっぱりマリネ
  - カボチャとインゲンの煮物
  - ジャガイモと夏野菜サラダ
  - ラタトイユ
  - すまし汁
  - みかん入り牛乳ゼリー
  - 果物

※枝豆ごはんを白ご飯に変更できます。

- 料金**
- 定食 500円
  - お弁当 400円 (要予約)

**主催** こども食堂ゆめ

**後援** 宿毛市

**問** こども食堂ゆめ ☎ 090-5146-7529

## 8月23日(土) おやこの料理教室

おやこで「食」に関心を持ち、食生活を見直すきっかけづくりをしませんか。可愛い!楽しい!簡単!おいしい!料理を、宿毛市の食改(ヘルスメイト)さんと一緒に作ってみましょう。

**日時** 8月23日(土) 10時～12時

**場所** 宿毛文教センター 2階 実習室

**参加費** 無料

**対象** 宿毛市内の小学生とその保護者

**定員** 8組 (先着順)

**持参物** ● エプロン ● マスク

**申込** 電話

**締切** 8月5日(火)

※アレルギーをお持ちの方はご相談ください。

**問** 健康推進課 ☎ 62-1235