

第9回国際交流サロン

たぶんか しよくたく へん  
多文化の食卓 フィリピン編

りょうり つく こうりゅう  
フィリピン料理を作って交流しよう！



ひ ねん がつ にち にちようび  
日にち 2025年11月16日 (日)

じ かん ごぜん じ ご ご じ  
時間 午前10時から午後2時

ば しょ し みんそうれん りょうりこうしゅうしつ  
場所 市民創錬センター 料理講習室

じゅうしょ さく し さるく ぼ  
(住所：佐久市猿久保165-1)

も もの さんかくきん  
持ち物 エプロン、三角巾

むりょう  
無料



イメージ画像

パンシットパラボック  
(Pancit Palabok)  
エビのソースがかかったビーフン。フィリピンのパーティー料理



イメージ画像

ギナタンビロビロ  
(Ginataang Bilo-Bilo)  
甘いココナッツミルクで煮たもちもちの白玉団子

かた ちゅうい  
※アレルギーがある方はご注意ください

＼申込みは11月10日 (月) まで！／

もうしこ さく し こうしき でんわ  
申込みは、佐久市公式LINE、電話、メールにて！

きがる もうしこ  
どなたでもお気軽にお申込みください♪

詳しい情報は  
こちらから！



【問い合わせ・申し込み先】

国際交流ネットワーク佐久・佐久市国際交流ボランティア合同会議事務局  
(佐久市役所移住交流推進課)

住所：佐久市中込3056

TEL：0267-62-3283

Mail：kouryu@city.saku.nagano.jp



れいわ ねんどだい かいこくさいこうりゅう  
**令和7年度第9回国際交流サロン**  
 たぶんか しょくたく へん もうしこみしょ  
**「多文化の食卓フィリピン編」申込書**

	さんかしゃ なまえ 参加者の名前 (ただ なまえ 正しい名前を か 書いてください)	ねんれい 年齢	こくせき 国籍	じゅうしょ 住所
1				
2				
3				
4				
5				



※外国の人は、**在留カードと同じ、英語か漢字で名前**を書いてください。

※名前だけではなく、**名字も入れた名前全部**を書いてください。

だいひょうしゃ なまえ 代表者の名前	でんわばんごう 電話番号	じゅうしょ 住所

もうしこみしょ ていしゅつさき と あ さき  
**【申込書の提出先・問い合わせ先】**

住所: 〒385-8501

佐久市中込 3056 移住交流推進課

TEL: 0267-62-3283

FAX: 0267-63-3313

✉: kouryu@city.saku.nagano.jp