

子ども体験講座「すまいるキッズキッチン」

- 講師：藤江あき美 さん（お惣菜まんじゅう藤江）
- 日時：8月8日（土）10：00～11：30
- 会場：調理実習室
- 対象：5歳～12歳の子ども 8名
- 持ち物：エプロン、お手ふき、バンダナまたは三角巾、上履き、マスク
- 参加費：200円（材料費）

将来を担う子どもたちに、料理を作ることを通して、小さな達成感や自信を積み重ねることで、食の知識や技術の習得、協力し合うこと、食や命の大切さ、感謝の気持ちを持つことなどを養い、将来を見通した自己形成を図るとともに、家庭における男女共同参画を推進する。



今回は、ホットケーキミックスなどを使用した国産野菜入りのおまんじゅう（じゃがバター、あんこ、かぼちゃの3種類）作りを体験します。

男性の家庭参画推進講座

男性の料理教室「Men'sキッチン」

- 講師：守屋若奈 さん（野菜料理研究家）
- 日時：8月29日（土）10：00～12：00
- 会場：調理実習室
- 対象：一般男性 10名（夫婦参加可）
- 持ち物：お弁当箱、エプロン、お手ふき、バンダナまたは三角巾、上履き、保冷剤、保冷バック、マスク
- 参加費：1,000円（材料費）



男性の家庭生活への参画に向け、男性の家庭において果たす役割の重要性について、家事を通して意識啓発をおこなう機会として男性の料理教室を開催します。

今回は行楽におすすめなお弁当作りです。

メニューは、色どりおにぎり3種類、冷めても美味しい唐揚げ、たまごときゅうりの飾り切り、にんじんサラダ、紫キャベツのマリネ、ローストビーフ

女性の活躍支援講座エンパワメント

おしゃべりルーム「リモート講座を体験してみよう」

- 講師：早川亜希子 さん（NPO法人マンマメルカート代表理事）（(株)TryMam 代表取締役社長）（NPO 法人HappySpace ゆうゆうゆう理事）（パン倶楽部ぷう主宰）
- 日時：9月7日（月）10：00～11：30
- 会場：各自好きな場所
- 対象：一般女性 20名
- 参加無料（要事前申込）申し込みは、メールにてお願いいたします。氏名・年代・お住いの市町村・連絡先・メールアドレス（こちらから当日 ZOOM 講座に参加するための ID とパスワードを送るために必要です）

女性の新しい働き方の提案や起業支援などで活躍されている女性講師に、ご自身の現在に至るまでの経緯や今後の活動などを伺い、女性の積極的な社会参画推進の学習機会を提供します。また、講師と参加者同士で互いに意見を述べ合う交流会も行います。今回は ZOOM アプリを使い仕事などを始めてみたいという考えの方も大歓迎です。

女性の活躍支援講座エンパワメント

女性のおしゃべりルーム「心と体のリフレッシュ～体の調子を整えるストレッチ&気分爽快簡単エアロビクス～」

- 講師：小林 泉 さん（健康運動実践指導者）
- 日時：9月30日（水）10：00～11：30
- 会場：レクリエーション室
- 対象：一般女性 10名
- 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、室内運動靴、飲み物、タオル、マスク
- 参加無料（要事前申込）

さまざまな分野で活躍している女性を講師に招いて、現在までの足跡や今後の活動などを伺い、女性の積極的な社会参画推進の学習機会を提供します。また、育児や家事・仕事などにおけるストレスの軽減や運動不足解消を目的に、日常に取り入れやすい簡単なエクササイズで心身のバランスを整え、健康活動の推進を図っていきます。



お申込みは、

TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663

pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp

掲載事業には託児サービスがあります。（要事前予約）
詳しくは、ぴゅあ富士までおたずねください。

ぴゅあオススメ book review

「ぴゅあ」3館では、さまざまな事業を開催するだけでなく、情報提供の一つとして、働き方、子育て、介護、DV など、男女共同参画に関する書籍を多数取り揃えています。

そこで今回は「ぴゅあ」職員のオススメの一冊を紹介します。このほかにも絵本から専門書まで、いろいろな書籍がありますので、「ぴゅあ」館内で読んでいただくこともできますし、それぞれの館で貸出もできます。受付でお気軽にお問い合わせください。

『ヨチヨチ父 ーとまどう日々ー』 ヨシタケシンスケ

株式会社赤ちゃん和妈妈社 2017年 990円(税込み)

人気絵本作家、ヨシタケシンスケ氏が「パパ目線の初めての育児」というテーマで描くイラストエッセイ。子どもが生まれ、育児に携わるようになった父親の姿が、作者の経験によりリアルに描かれています。一児の父として、私自身もページをめくるたび「あるある(笑)」とか「これはないかな～(笑)」とか、ニヤニヤが止まりません。子育てってほんとに大変で、でも、大小いろいろな喜びが散りばめられていて。そんなことに改めて気付ける、かもしれない、そんな一冊。世のパパ達はもちろん、ママにも、いやママ達にこそお勧めしたい。もしかしたら、あなたの夫もこんな風を感じているかもしれませんよ。



『おむかえパパ』

ナディーヌ・ブランコム 絵：オレリー・ギュレ 訳：中川ひろたか

主婦の友社 2017年 1,320円(税込み)

アメリカやメキシコなど、世界6か国で翻訳され大人気のフランスの絵本。愛車の調子が悪くても、隣のおじさんのトラクターが使えなくても、暖炉のドラゴンが背中に乗せてくれなくても、パパは愛する我が子を迎えに行きます。そして無事、お家に帰ってくるとそこには…。

かわいらしいイラストと、ファンタジーなストーリーの中に、パパの我が子への愛情が溢れています。これを読めば、毎日の送り迎えがきっと楽しくなる、かも。ぜひ、親子で一緒にご覧下さい。私もこれを書き終えたら、坊やお迎えに向かいます。



『男のええ加減料理 60歳からの超入門書』 石蔵文信

株式会社講談社 2014年 1,540円(税込み)

「男性更年期」を専門とする医師の著者が教える「オトコの料理本」ですが、男性にも女性にも楽しい一冊。

別にレシピ通りの材料がなくても、冷蔵庫にある「似たようなもの」で代用可。土鍋でなくても大丈夫。たとえばコロナ禍の下に定年してそのまま自粛生活で時間を持て余している男性に、今日もコドモもダンナも一日家にいるけどゴハン何にしようと思ひ女性に、本書の「実作業時間5分の缶詰さば大根」と炊きたてご飯のコンビは最強です。

時間をかけて作るこだわりの料理もちろん美味しいけれど、手近な材料でパパッと作れる料理も美味しいし、なにより楽しい。そう、料理は苦しくて面倒なものではなく、楽しいものだということをこの本を読むと改めて思います。

