



できることから始めよう！ 男性の料理のススメ



わが国では、「男は仕事、女は家事・育児」といった性別による役割分担意識がいまだ根深く残っています。

しかしながら、近年では、若い世代を中心に『カジメン』、『カジダン』、『弁当男子』という言葉がテレビ、新聞などの各種メディアに取り上げられていることなどから、男性の家事参画に対する機運も高まりつつあります。

家庭生活における男女共同参画を推進していくためには、私たち一人ひとりの自覚と積極的な参画が必要です。

そこで今回は、男性の家事参加、中でも「料理」にスポットをあて、ご紹介します。

料理は、やってみたら意外と楽しいものです。料理が苦手という人も、まずはできることから始めてみませんか。

簡単レシピ

～市販の調味料で、簡単味付け～

様々な調理器具や調味料を駆使した料理にもあこがれますが、実際に台所に立ってみると、なかなか上手いかないという人もいるのではないでしょうか。あれこれ味を調えるうちに、「味が濃くなり、かえってまずくなってしまった！」という失敗を防ぐために、「焼肉のタレ」など市販のあわせ調味料ひとつで味付けするのもオススメです。

ひとつの鍋で具だくさん味噌汁やラーメンなどを作るのもいいですね。



弁当男子

～健康維持+節約+楽しみ～

お弁当を作って出勤する「弁当男子」も増えてきているそうです。お弁当を作ると、自分自身の健康にも気を遣うようになり、外食するよりもお金も節約できて、「いい事尽くし」です。なにより、「作るのが楽しくなってきた！」という声も聞かれます。自分自身で好きなものを作って食べることができ、ちょっと失敗しても大丈夫なところが、お弁当のいいところ。料理をはじめるきっかけにもオススメです。



八尾市では、男女がともに多様な働き方、生き方ができるよう、ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組んでおり、その一環として、男性を対象とした家事・育児等への積極的な参画を支援する講座を実施しています。

親子で参加していただける料理講座なども冬期に開催予定ですので、ふるってご参加ください。

男女共同参画講座

各講座に一時保育あり

(事前申込が必要です。申込締切は各実施日の10日前まで)

申し込み開始は、7月1日(火)午前9時～

講座名	実施日	開催時間	内容
女性限定 私のためのひとり時間講座 ～アロマでリラックス～	8月21日 (木)	午前10時～11時30分	お母さん、妻、娘・・・さまざまな立場、役割から少し離れて作業をし、自分自身の生活や家族の関係を振り返りましょう。 講師は英国IFA認定アロマセラピストの市居利絵さん。
男性限定 スターティングノート講座 退職後の“男の居場所”を考える	8月28日 (木)	午後2時～4時	定年世代の男性を対象に、退職後の居場所作りや自分の特性を活かす方法等について学びます。 講師はシニア産業カウンセラーの吉岡俊介さん。
親子対象 親子のためのアート講座	8月30日 (土)	午前10時30分～正午	親子で絵を描き、アートセラピー(芸術療法)をします。 講師はNPO法人IATH認定チャイルドセラピストの堀登希子さん。
防災セミナー ～もしものときのために防災“脳”を活性化させよう!!～ (全2回)	①9月4日 (木) ②9月11日 (木)	午前10時30分～正午	テーマは①「女性と防災について」②「災害時のスマホ・ケイタイ活用のコツ」 講師は①大阪市男女共同参画のまち創生協会の岸上真巳さん。②スマートデバイスアドバイザーの松本佐知子さん。
ころろ・からだ・健康サロン ～男だってツライ うつ病に勝つ・うつ病を予防する～	9月6日 (土)	午後2時～3時30分	男性がこころとからだを病んだとき、自分自身で何ができるか、また周りの家族がどのように協力することができるのかを考えます。 講師は心理相談員の松尾秀人さん。
大人が楽しむ 絵本のよみきかせ講座	9月10日 (水)	午後2時～3時30分	絵本は子どものためだけのものではありません。大人も読み聞かせを楽しんでみませんか。 読み聞かせの実践のコツなどについて学びます。講師は絵本講師の河野京子さん、野田祐子さん。
女性限定 私のためのひとり時間講座 ～キャンドルリースづくり～	9月12日 (金)	午前10時30分～正午	お母さん、妻、娘・・・さまざまな立場、役割から少し離れて作業をし、自分自身の生活や家族の関係を振り返りましょう。 講師はフラワーアレンジメント講師の柏木恵美子さん。

女性相談

あなた自身の気持ちを見つめ直して、悩んでいることと向き合ってみませんか？
人とのつきあい、性格、仕事、夫、子どものことなど…。女性カウンセラーが面接
でお話を伺います。

予約先電話番号 **072-923-4940**
午前9時～午後5時（日・月曜日、祝日、年末年始を除く）

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6★	7	8	9☆
10	11	12◆	13	14	15	16
17	18	19	20	21☆	22	23★
24	25	26◆	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3★	4	5	6
7	8	9◆	10	11	12	13☆
14	15	16	17	18☆	19	20
21	22	23	24	25	26	27★
28	29	30※◆				

■ 開館時間 午前9時～午後5時

■ 休館日

日曜日、月曜日、祝日ただし、月曜が祝日の場合は、その翌日以降の直近の平日も休館。
年末年始（12月29日～1月3日）

■ 女性相談実施日

★ 第1水曜日、第4土曜日 午後1時～午後5時
☆ 第2土曜日、第3木曜日 正午～午後4時
◆ 第2・第4火曜日 午前10時～午後1時

※相談日が祝日の場合及び生涯学習センターが休館日の場合は、相談日を変更しています。

お知らせ

八尾市男女共同参画審議会 市民委員募集について

男女共同参画の推進に関する施策について検討する審議会の市民委員を募集します。対象は市内在住の20歳以上で、本市のほかの審議会などの委員でない人。任期は11月16日～2年間。募集人数2人程度（選考）。

応募・問合せ 8月22日（必着）まで。FAX・郵送・Eメール。「八尾市における男女共同参画を進めるために必要だと思うこと」についての作文（800字程度）・住所・氏名・生年月日・性別・電話番号・ボランティアなどの活動経験・応募理由を記入のこと。 市役所内・人権政策課 TEL924-3894 FAX924-0175

気象警報発令時の対応について

八尾市男女共同参画センター「すみれ」では、気象警報発令時における講座事業・相談事業の取り扱いについて、下記のとおりとさせていただきますので、ご留意くださいますようお願いいたします。

対応時点	対応
午前の事業 （講座・相談）	当日午前8時現在で東部大阪または八尾市に「大雨」「洪水」「暴風」「大雪」警報が発令されている場合、午前の事業を休講とする。
午後の事業 （講座・相談）	当日午前11時現在で東部大阪または八尾市に「大雨」「洪水」「暴風」「大雪」警報が発令されている場合、午後の事業を休講とする。

注① 事業実施中に気象状況が急変した場合、急遽繰り上げて終了するなど処置をとる場合があり、その際は担当スタッフの指示に従っていただくことがあります。

注② 休講になった場合の事業の振替実施等については、講師の先生方と調整の後、後日お知らせいたします。

男女共同参画センター

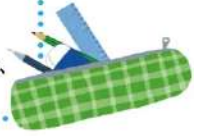
すみれの図書コーナー



《図書コーナー》

開館時間中は、読書や学習にご利用いただけます。
貸出もおこなっています。

*申込書に記入すると、一度に3冊の本を、2週間借りることができます。



すみれの図書のご紹介

ママがおうちにかえってくる！

ケイト・バンクス／文 トメク・ボガツキ／絵

ママがもうすぐ仕事から帰ってくる！その頃うちではパパが夕食の準備にとりかかり、お兄ちゃんたちはおもちゃを片付け、パパのお手伝い。末っ子坊やにペット達もママの帰りを心待ち。ママも突然の雨にも街の雑踏にもひるむことなく、ひたすら我が家をめざします。

一日の終わり、みんなが笑顔で食卓にそろうまでをリズムカルに描いた絵本です。協力しあう素敵な両親に囲まれて、3人の男の子たちの幸せそうな姿が印象的です。

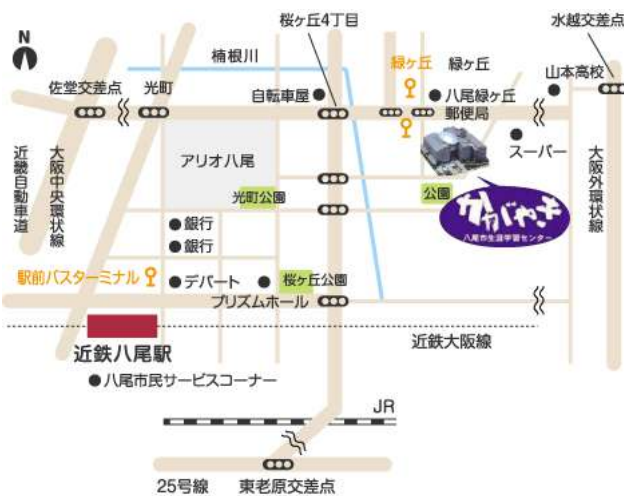
夫源病 こんなアタシに誰がした

石蔵文信／著

男性更年期外来を開設されて10年、約600名の相談に応じてきた著者が、同席する多くの妻が夫の看病や世話に疲れ果て、夫の心無い暴言で心がずたずたになっていることを知り、女性の更年期障害の本質に迫ります。

まずは妻自身が辛さに気づき、悪循環を絶つことが改善に大きくかかわっているようですが、その事実を夫にも自覚してもらうことが大切だそうです。

もっと楽にやっていける夫婦関係が、ユーモアたっぷりに楽しく提案されています。



かがやき「学習プラザ」4階です。
お気軽にお立ち寄りください！



〈編集・発行〉

八尾市男女共同参画センターすみれ

〒581-0833 八尾市旭ヶ丘 5-85-16 電話/FAX : 072-923-4940

八尾市ホームページ <http://www.city.yao.osaka.jp>

すみれホームページ <http://danjo.osaka.jp/yao/>