

≪ “おとう飯” 始めよう「食欲の秋！点心講座」（10月1日）を開催しました ≫

今回のメニューは、肉まん、いか焼売、中華スープ、杏仁豆腐の4品。

小学生から80代までの10名にご参加いただきました。

肉まんの皮を作る作業では、思うようにまとまらない生地に大半の方が苦戦されていましたが、具材のみじん切りでは華麗な包丁さばきを披露！見事なみじん切りが出来上がりました。（右写真）



一生懸命つくった料理をととても美味しそうに試食されていました。

【参加された方の感想（アンケートより抜粋）】

- ★ 肉まん、シューマイ等は生地から作ることはないので勉強になりました。
- ☆ 肉まんを初めて作った。思ったより簡単にできたのがうれしかった。息子の料理を見るいい機会になった。
- ★ 久しぶりに料理をしましたが、とても楽しかったです。先生の教え方も分かりやすく、おいしい肉まんが作れました。
- ☆ 初めて生地から作ったのでいい経験になりました。



\*\*\*\*主催サイドより\*\*\*\*

令和4年度“おとう飯”始めよう「楽うま屋ごはん講座」及び「食欲の秋！点心講座」を無事に終えることができました。たくさんの方にご参加いただき、誠にありがとうございました。この場をお借りして、心より御礼申し上げます。

料理講座後、何名の方がご自宅で料理にチャレンジされたのでしょうか。料理に向いてるかも！と、ご自身の新たな可能性を実感された方も少なくないと思います。

“おとう飯”は、『手早く・簡単に・リーズナブルな食材で・家の調味料を使う・後片付けは最後まで』の心得と、『簡単で手間を掛けず、多少見た目が悪くても、美味しければいいんです。』をコンセプトに、内閣府男女共同参画局が実施している事業の名称です。（ちなみに、いかにも特定の男性を対象にしたようなネーミングになっていますが、女性の参加も大歓迎です。）

料理を始めるきっかけは何でもいいんです。大事なのは、料理を「楽しむ」こと。今まで料理にかかわる機会が少なかった人ほど、むしろ伸びしろしかありません。自分のために、誰かのために、積極的かつ気楽に、これからも料理にチャレンジしていただきたいと思います。

男女共同参画センターでは、来年度もたくさんの方にご参加いただけるような講座を企画しています。皆様のご参加をお待ちしております！

※前回と今回の“おとう飯”は内閣府イベントページに掲載されています。簡単レシピ等の情報もありますので、興味を持たれた方はどうぞご覧ください。

「楽うま屋ごはん講座」[https://www.gender.go.jp/public/otouhan/topics/20220723\\_01.html](https://www.gender.go.jp/public/otouhan/topics/20220723_01.html)

「食欲の秋！点心講座」[https://www.gender.go.jp/public/otouhan/topics/20221001\\_01.html](https://www.gender.go.jp/public/otouhan/topics/20221001_01.html)

## 《令和4年度 寄り添い支援講座（9月8日、他）を開催しました》

生きづらさ、働きづらさに悩んでいたりと、新型コロナウイルス感染症拡大により悩みを抱える方、就業への一歩を踏み出したい方を対象とした寄り添い支援講座を開催しました。



初回は「生き方、働き方を考える」をテーマに、ジェンダーと固定的性別役割分担意識、アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）等について、講師が実際にサウジアラビアで体験したことをお話しいただきました。

また、キャリアトランプゲームでは、「自分」と「周りから見た自分」のギャップを、「こんな自分でありたい」と思い描く将来に向け、どう活かすかを考えました。飛び入り参加された林市長から「面白かった。ああいうのはいいね。とても勉強になるよ。」と嬉しいお言葉をいただきました。

第5回「ポジティブシンキングでいこう！」では、グループになり、それぞれの短所をいくつかあげて言葉のリフレーミング（言い換え）を行いました。自分が思う短所を周りから肯定的に捉えてもらうことで、相手への信頼につながり、良好な人間関係を築くきっかけになるのではないのでしょうか。

### 言葉のリフレーミング（言い換え）にトライ！

ネガティブな意味で使われがちな次の言葉を、ポジティブな言葉に変換してみましょう。

あきっぽい	>>>	( )	のんびりした	>>>	( )
うるさい	>>>	( )	いいかげんな	>>>	( )
おとなしい	>>>	( )	頑固	>>>	( )
かっとしやすい	>>>	( )	気が弱い	>>>	( )
調子にのりやすい	>>>	( )	あきらめが悪い	>>>	( )
わがまま	>>>	( )	消極的な	>>>	( )

第6回は「お正月しめ飾り」を実施しました。色も形も違うしめ縄に思い思いの飾りを施すなど、型にとらわれることなく自由に個性を表現し、とても華やかな自分だけのお正月用しめ飾りが出来上がりました。将来の収入につながる可能性もありますし、こんなに素敵なしめ飾りで迎えるお正月は、きっと特別なものになるのではないかと思います。



### 【参加された方の感想（アンケートより抜粋）】

- ★ プラスの言葉、マイナスの言葉への変換は、すぐに思いつく言葉とそうでない言葉と差があったように思う。日ごろから考えるようにしたい。
- ☆ 久々笑いながら初対面の方と楽しい時間が持てました。
- ★ 自分のことを見直してみる機会になって良かった。
- ☆ 知識として得ることが大きかった。
- ★ 造花としめ縄の組み合わせを考える時間が、大変楽しいと思いました。お正月が楽しみになりました。



◆次回は、就業支援「介護事務講座」、子育て支援「親子料理講座」について掲載します。

朝倉市男女共同参画センター あすみん 〒838-1592 朝倉市杷木池田 483-1  
TEL : 0946-28-7595 FAX : 0946-63-3178 メール : danjo@city.asakura.lg.jp