

一品だけでも！

おとう飯^{はん}作ってみた チャレンジ募集

男性のみなさん、
「料理は苦手」と思っていますか？

ひと昔前と比べ、近年は「家事をする男性」が増えてきた印象ですが、統計を見ると、男性と女性の家事従事時間にはまだまだ差があります。

市では料理の側面から男性の家事参加を応援するため、簡単に手間をかけず作れる“おとう飯^{はん}レシピ”を5年にわたり募集してきました。これまでに提供いただいたレシピはなんと48レシピ！

そこで今回は、レシピをどれでも一つ選んで実際に挑戦してみる【おとう飯作ってみた】企画を実施します。

挑戦者には抽選で記念品をプレゼント！たくさんのレシピに挑戦するほど記念品の当選確率がアップします。

料理初心者でも簡単に作れる火を使わないレシピ、包丁を使わないレシピ、洗い物が少ないレシピもたくさんあるので、料理に不慣れな方も安心です。

お子さんや家族、お友達に喜ばれる“おとう飯^{はん}”、まずは一品だけでも作ってみませんか？

料理が得意な男性からの応募もお待ちしております！

募集期間

令和7年6月23日(月)
～ 8月24日(日)

抽選で3名様に
記念品プレゼント！
(当たらなかった人にも参加賞)

スマホから簡単応募
詳細は裏面へ

誰でも、どこでも、自分らしく

6月23日から29日は男女共同参画週間です。

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人ひとりの取組が必要です。

はん おとう飯作ってみた チャレンジ募集要領



応募フォーム

右の二次元コードからアクセスしてください。
(<https://logoform.jp/f/6UIBk>)

対象

市内在住・在学・在勤の男性

※年齢、既婚未婚、料理の得意不得意は問いません。

募集期間

令和7年6月23日(月)から令和7年8月24日(日)まで

応募方法

応募フォームに以下を入力して送信してください。

1. 作ってみたレシピ名
2. 完成した料理の写真1枚
3. 料理と作った人が一緒に写っている写真1枚（調理中、完成後いずれも可）
4. 作った人又は食べた人からの感想（一言）
5. 氏名
6. ハンドルネーム（任意）
7. 日中連絡が取れる電話番号
8. メールアドレス
9. 住所
10. 勤務先又は所属校（市外在住で市内在勤・在学の方のみ）
11. 食品ロスに関するアンケート（選択式）

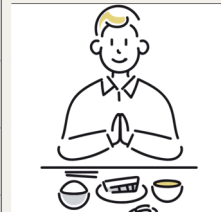
料理だけ
の写真も忘れずに！



応募写真OK例



料理中の様子



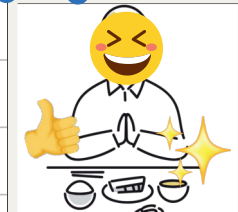
完成した料理と



顔は映さなくてもO



NG例



スタンプ加工は×

“鎌ヶ谷市版おとう飯”
全48レシピは
ホームページで公開中！



&

選りすぐりの10レシピを収録した
「レシピブック」を数量限定で配布中★

配布場所

- ・ 鎌ヶ谷市役所 本庁舎1階 市民活動推進課
- ・ 鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター
（きらり鎌ヶ谷市民会館内）

