



# ほほえみ

Vol.4  
2021.9

鎌ヶ谷市版

## KING OF「おと<sup>ほん</sup>う飯」レシピ決定!!

★ 第1位

1人de(で)タコパ

“たこ焼き器不要”の  
フライパンたこ焼き  
は子どもと一緒に  
盛り上がりそうです。



★ 第2位

照り焼き風チキン

おいしそうです。  
私も作ってみたい  
です。



♥♥どのお料理も簡単で美味しそう!



★さらに詳しくご覧いただくには、右記のQRコードで、男女センターページ内「講座・イベント等」へ





鎌ヶ谷市では男性の家事参画を促進するため、「おとう飯レシピ」を5月に募集。「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」をモットーに、完成度が高く美味しそうなレシピ11点が集まりました。

その中から皆さんの投票で選ばれた「KING OF おとう飯」2点を、作り方も含めてご紹介します。

## 🔥 第1位 1人deタコパ

タナカ ヒカルさん

食べたいものを自分で作りおいしくいただく。「やってみよう！」となるレシピを考えました。他参加者の写真を見て視覚で楽しむ見栄えも大切と感じさせられていましたが、1位に選ばれたことはうれしいです。

(作り方) ♡調理時間 20分♡

- ① タコをサイコロ状にカットし、紅シヨウガと大葉はみじん切りにする。
- ② みじん切りにした大葉を生地の材料と混ぜ合わせる。
- ③ ②は、油をひいたエッグパンの半分ほどの深さに流し込む。
- ④ ある程度火が通ったら、具材を並べて残った生地を上流し込む。
- ⑤ 表面がやや半焼き状態になったら、ひっくり返す。
- ⑥ 好みの焼き加減で取り出し、食べやすい状態にカット。
- ⑦ ソースや青のりなどでトッピングして完成。



材料 1人分 約500円

(生地)薄力粉 100g・卵 1個・水300cc・大葉2枚  
(具材)ポイルタコ300g・天かす、紅シヨウガともに  
お好みで・微粒和風だし 小さじ2杯  
(トッピング)おたふくソース・青のり・かつぶし・  
マヨネーズ

## 🔥 第2位 照り焼き風チキン

仲谷 睦弘さん

今回こういったイベントに参加できた事、関わられたことに、そして投票頂いた皆様には大変感謝しております。

食は喜び、幸せ、感動だと思っています。料理で皆が喜んでもらえることが一番ですね。

(作り方) ♡調理時間 約10分♡

- ① 少し深めの皿に調味料を全て入れて混ぜる。
- ② ①に、鶏モモ肉の皮を下にして全体を漬け込む。
- ③ ②をふんわりとラップし、電子レンジ 500ワットで5分。
- ④ 加熱後電子レンジから出さずに、2分~3分放置する。
- ⑤ お皿にサラダミックスと食べやすい大きさに切った鶏肉を並べて、完成。



材料 1人分 約200円

鶏モモ肉 300g・サラダミックス 2分の1袋・  
ネギ生姜ニンニクチューブ 10g  
(無ければ、生姜チューブで)  
ハチミツ20g・しょう油 150g

※内閣府男女共同参画局では、「おとう飯」はじめようキャンペーンに取り組んでいます。

# コラム

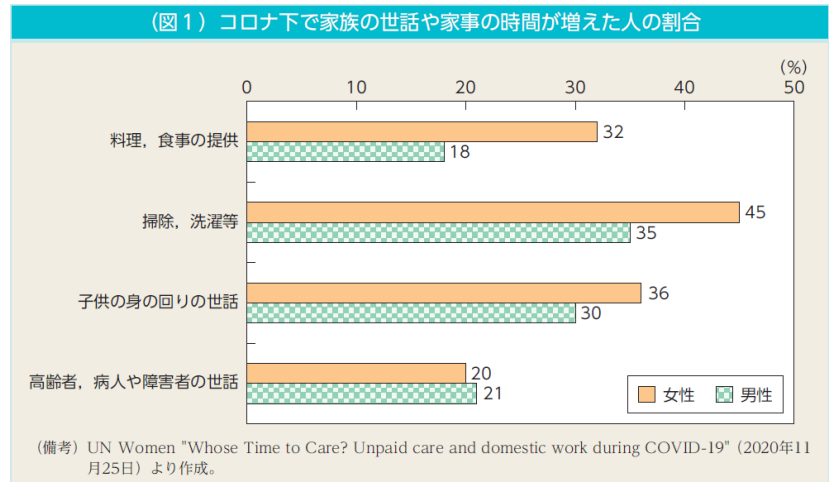
世界規模でのコロナ感染拡大により、私たちの日常生活に大きな変革が起こっています。日常においては、日々の感染対策をはじめ、外出・対面の機会を縮小し、オンラインを活用するなど、「新しい暮らし方」が定着しつつあります。一方、就労面ではテレワーク(在宅勤務)の普及・定着により、男女ともに「新しい働き方」として可能性が広がるだけでなく、家族と過ごす時間が増え、家事・育児等への男性の参画を促す契機ともなっているようです。

今回は、在宅時間の増加による男女の家事・育児の役割分担と満足度について考えます。



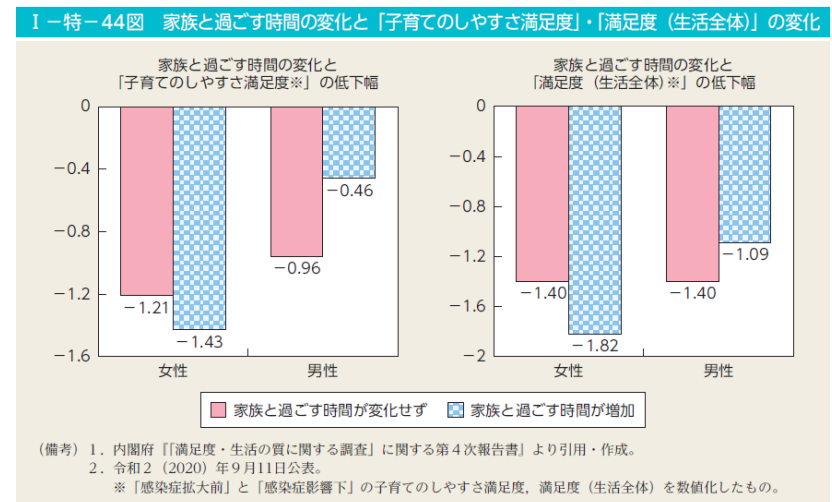
## コロナ下における男女の家事等の時間増加は世界共通

国連女性機関(UN Women)が38か国を対象に行った調査(2020年)によると、コロナ下での男女の家事・育児時間の増加は世界共通ともいえる現象です。しかし、時間が増えた人の割合を男女別に比較すると、「料理・食事の提供」「掃除・洗濯」「子どもの身の回りの世話」は男性より女性の方が高く、依然として男女間の不均衡は解消されていません。



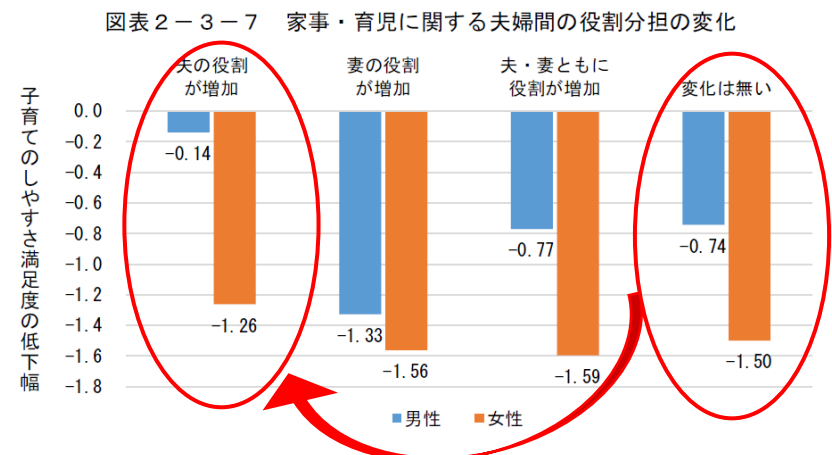
## 家族と過ごす時間の増加は男性の子育てのしやすさ満足度を改善

内閣府の調査(2020年9月公表)によると、子育て世帯の70.3%が家族と過ごす時間が増加したと回答しており、家族と過ごす時間の変化と「子育てのしやすさ満足度」「生活全体の満足度」の関係を見ると、男女で異なる結果となりました。男性の場合は、家族と過ごす時間が増加した方が「子育てのしやすさ満足度」も「生活全体の満足度」も改善されていることがわかります。



## 家事・育児に対する夫の役割の増加は、夫婦の子育て満足度にプラス効果

同じ調査によると、夫の役割が増加すると、男性も女性も、子育て満足度にプラスの効果もたされることがわかります。男性の役割の増加は、満足度の向上だけでなく、役割分担の不均衡を解決していくためには重要なことでもあります。在宅時間が増えた今だからこそ、家事・育児の分担について家族で話し合うチャンスかもしれません。



内閣府「満足度・生活の質に関する調査」に関する第4次報告書より

# 講座のご案内



## 女性のためのパソコンおしごと準備講座(全8回)

就職に役立つパソコン検定 3 級取得レベルのスキルを身につけたい女性のための講座です。

日 時 : 2021 年 10 月 2 日(土)、6 日(水)、13 日(水)、16 日(土)、23 日(土)、27 日(水)  
11 月 2 日(火)、6 日(土)  
いずれも 9:30~12:30

会 場 : まなびいプラザ3階 研修室2

内 容 : Word/Excel 操作スキル・情報モラルとセキュリティ等

対象者 : 再就職を希望している市内在住の女性

定 員 : 10名

費 用 : 2,200 円(テキスト代)

応募方法 : A4 用紙(縦)に、住所・氏名(フリガナ)年代・電話番号・応募の動機(字数制限なし)を記入し、  
男女共同参画センターまたは男女共同参画室の窓口を持参もしくは郵送してください。

※保育希望の方には後日保育資料を送付します。応募用紙にお子さんの名前(フリガナ)と生年月日を記入してください。

応募〆切: 9 月 17 日(金) ※ 9 月 24 日(金)までに選考結果をご連絡します。

〈問合せ〉男女共同参画室(市役所 1 階) 〒273-0195 鎌ヶ谷市新鎌ヶ谷 2-6-1 TEL: 047-445-1277

保育あり



※講座内容等の詳細については、市広報  
またはセンターHPにてご案内します。

## DV 被害者支援養成講座(基本編・応用編)

この講座は NPO 法人女性ネット Saya-Saya が主催(市が後援)する事業です。  
基本編では、DV や児童虐待をはじめとした暴力の問題や支援のあり方を体系的に、  
応用編では、被害を受けた方々の回復や生活再建に効果的な支援の方法を学びます。



対象 これから DV 被害者支援をしたいと思う方、支援活動中でさらに支援のスキルを高めたい方、DV や虐待などの暴力防止やその対応を体系的に学びたい方、行政職員、司法、教育、保健・福祉に関わる方など

### 〈基本編〉

日 時 : 2021 年 10 月 10 日(日)、30 日(土)  
11 月 3 日(水)、27 日(土)  
いずれも 10:00~17:00

費 用 : 4,000 円(テキスト代・受講当日持参)

申込〆切: 9 月 30 日(木)

### 〈応用編: 基本編修了者が対象です。〉

日 時 : 2021 年 12 月 18 日(土)、19 日(日)  
2022 年 1 月 15 日(土)、16 日(日)  
29 日(土)、30 日(日)

いずれも 10:00~17:00

費 用 : 6,000 円(テキスト代・受講当日持参)

申込〆切: 11 月 30 日(火)

会 場 : 鎌ヶ谷市役所団体研修室(本庁舎地下 1 階)

〈申込・問合せ〉NPO 法人女性ネット Saya-Saya FAX: 03-6807-8442 メール: [saya3@sa6.gyao.ne.jp](mailto:saya3@sa6.gyao.ne.jp)

## リボンを飾ってキャンペーンに参加しよう

男女共同参画推進センターでは、コーナーにツリーを設置し、キャンペーンに賛同して下さる方にリボンを飾っていただきます。ひとりでも多くの方のご参加をお待ちしています。



10 月 **ピンクリボン**

(乳がん予防週間)

11 月 **オレンジリボン**

(児童虐待防止推進月間)

**パープルリボン**

(女性に対する暴力根絶)

11/12(金)~25(木)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。



ツリー設置期間: 10 月 1 日(金)~11 月 30 日(火) 場所: 鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター

鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター(〒273-0101 鎌ヶ谷市富岡 1-1-3 ショッピングプラザ鎌ヶ谷 3 階)

TEL: 047-401-0891 FAX: 047-401-0892

Web: [http://www.city.kamagaya.chiba.jp/sesakumidashi/sesaku-danjokyoudo/danjo\\_center/](http://www.city.kamagaya.chiba.jp/sesakumidashi/sesaku-danjokyoudo/danjo_center/)

開所時間: 9 時~22 時 ※ 緊急事態宣言若しくは蔓延防止期間中は 20 時まで(施設休所日を除く)

※月~金曜日の午後4時以降および土・日・祝日は職員不在