

広げよう!

ウイング・ウイング高岡開館 10 周年記念イベント  
男女平等 EXPO 高岡 2014～粋メンプロジェクト事業～



# これならできる! 「防災用保存食を使った簡単料理」講座

12/8(月)開催



男女平等EXPO高岡2014～粋メンプロジェクト～第2回目は、「災害が起こった時に…」に視点を置き、防災用保存食を使って簡単に美味しく食べられる料理をテーマに、粋メン養成講座を開催しました。

何処の家庭にも災害が起こった時のために備えてある乾パンや缶詰を使って、男女が力を合わせて作るメニューは、「お好み焼き」と「スープ」、「牛乳もち」。エプロン、三角巾、マスク姿で、いざ調理開始。乾パンをビニール袋に入れて、麺棒片手にトントン潰す男性陣。卵にキャベツに、と次々に材料を入れ、捏ね、焼きました。

真ん丸に焼けて「意外に上手いもんや!」と。スープは、千切りに苦戦しながらも「いい塩味」に仕上がりました。牛乳もちといえば、溶かした片栗粉をひたすら力任せにかき回すと「ぼちゃぼちゃ」のいいあんばいに出来上がりました。料理に手慣れた女性の力も借りながら、男性同士での切り方、焼き方などの情報交換もしながら、終始和やかな雰囲気調理が進められました。

実際に災害が起こった場合には、こんなに和やかにはいかないかもしれませんが、その場にあるものを使って男女が助け合って料理にも関わられることの大切さを実感しました。



メニュー

- 乾パンを使ったお好み焼き
- キャベツと豆のスープ
- デザート(牛乳もち)



## 簡単レシピ紹介 材料(2人分)

お好み焼き	スープ	牛乳もち
乾パン 90g 水 200cc キャベツ 100g 干しエビ 10g 卵 60g	大豆水煮 50g キャベツ 100g 水 300cc A(鶏ガラスープ小さじ1塩・胡椒少々、オリーブオイル少々)	牛乳 300ml 砂糖 30g 片栗粉 40g きな粉 適量
1、乾パンをビニール袋に入れ細かく砕く。 2、砕いた乾パンに水、卵を入れてよく混ぜ、干しエビと細かく切ったキャベツを加えて混ぜる。 3、フライパンで焼く。ソース等をつけて出来上がり。	1、キャベツは茹でて大きめの千切りにする。 2、鍋にキャベツの茹で汁(または水)を沸かし、1と大豆をいれて煮て、Aで調味する。 3、器に盛り好みでオリーブオイルをかける。	1、鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れて中火にかけ、木べらでたえずかき混ぜる。 2、沸騰して糊状になったら火からおろし、1分ほど混ぜ続ける。 3、バットに取り出し、粗熱がとれたら取り分けきな粉をかける。



## 市民企画講座

## 行動に繋がるチームファシリテーション基礎講座

講師 岸 靖久さん(ふぁん・ふぁしい・Café 代表)  
企画 ふぁん・ふぁしい・Café

- 第1回 11/15(土) 意見をいろいろ出しあえる場作りに挑戦
- 第2回 12/14(日) 話しあいの見える化、構造化に挑戦
- 第3回 1/18(日) 意見の違いや対立を乗り越えて行動を引き出そう

昨年度の好評を受けて今年度は、チームが意見の相違や対立を乗り越えて目的を達成するための行動に繋がるファシリテーション講座を開催しました。オープニングセッションで相手の話したいことを引き出すことの大事さや、違いを大切にしてお互いを解消していく方法等学びました。



[受講者の感想]

- 相手の考え方を尊重し、場を温める大切さに気づきました。
- 職場だけでなく、家族、友人など日常生活にも通用するスキルで、大変有意義でした。

## 市民企画講座

## デートDV予防啓発講座 ～いい関係を若者に伝えよう～

講師 第1回:ウィメンズカウンセリング富山  
第2・第3回:高岡デートDV予防啓発チーム  
企画 高岡DV被害者自立支援基金パサバ

- 第1回 10/31(金) なぜ今、デートDV予防啓発活動が必要なのか
- 第2回 11/21(金) 体験してみよう～中学生のためのデートDV予防啓発講座～
- 第3回 12/5(金) 伝えてみよう～暴力を使わない いい関係づくり～



配偶者間でなく、若い世代の親密な人との間でも起こるDVのことを「デートDV」といいます。この講座では、大人として若者にどんな形で「デートDV防止法」を伝えていけばよいか、どんな社会になれば良いのかなどを考え、意見交換をしました。そして、実際に若者に伝える手法や、いい関係づくりに繋がるアイメッセージ等を学びました。

12月5日(金)

市民企画講座【企画:高岡DV被害者自立支援基金パサバ】  
デートDV予防啓発講座【第3回】  
伝えてみよう～暴力を使わない  
いい関係づくり～

8日(月)

ウイング・ウイング高岡開館10周年記念イベント  
男女平等EXPO高岡2014  
～粋メンプロジェクト事業～  
「防災用保存食を使った簡単料理」  
講座

14日(日)

市民企画講座【企画:ふぁん・ふぁしい・café】  
行動に繋がるチームファシリテーション基礎講座【第2回】話しあいの見える化、構造化に挑戦

19日(金)

- 男女平等推進プラン情報誌「ありて」第9回編集会議
- 話スペース「ほこ あ ほこ」女性が安心して話せる場

## 男女平等推進センター目録抄



1月16日(金)

「ありて」第10回編集会議

18日(日)

市民企画講座  
行動に繋がるチームファシリテーション基礎講座【第3回】意見の違いや対立を乗り越えて行動を引き出そう

23日(金)

話スペース「ほこ あ ほこ」

～高岡市は男女平等・共同参画都市を宣言しています。

「認めあい 支えあい 共に輝く ひととまち」をみんなで目指しましょう。～

