

ハートパル

2013年
2月
129号



講座報告

パパといっしょに♪ 簡単クッキング

& ママのセンスアップ講座



1月26日に、コミセン料理室で「パパといっしょに♪簡単クッキング」を開催しました。

クッキングには親子9組、ママのセンスアップ講座には4名の参加があり、竹松地区食生活改善推進員の指導のもと、しゅうまい&レタスチャーハン&コンソメ野菜スープを作りました。

子どもたちに1番人気だったのはしゅうまい♪「豚ひき肉にタマネギと生しいたけを入れて手でこねるところが、ぐにゅぐにゅして楽しかった!」と笑顔で答えてく

れました。しゅうまいの皮にひき肉を包むのは初体験!という子どもたちでしたが、小さな手で上手に形を整えていました。包丁を使って材料を細かく刻む作業や、スープに入れるニンジンの型抜き作業では「もう切るもの無いの〜」という声が続出していました。(*^_^*)

そして、意外だったのはパパたち!野菜をリズムカルに切ったり、チャーハンを手早く炒めたり…「やるなあ〜!」という感じでした♪「普段、料理はしません」というパパたちも「難しいと思っていたしゅうまいが意外と簡単にできたので、帰ったら早速妻に作ってあげます♪」という変身ぶりでした。

お食事タイムでは「こんなに上手に作るとは思っていませんでした!美味しかったです!」というママたちからのお褒めの言葉を頂き、パパも子どもたちも大満足でした。



(センター運営協力員 Y・H記)



パパたちのクッキングの間、ママたちはカラーリストの山本緑さんによるセンスアップ講座を受講されました。“色”の選び方によって、人に与える印象や自分の魅力が大きく変化する「色のエッセンス10カ条」が伝授され、苦手な色が実は自分に合ったパーソナルカラーだったりすることの驚きと発見を楽しめた講座となりました。



開運!

女子力UP講座!!

参加者募集



キャリアコンサルタントの永田あかねさんを講師にお招きして、自分の魅力を再発見して女子力UP!をめざす講座を開催します。

3/5

火

9:30
~
11:30

コミュニケーションカアツ!

覚えてもらえる自己紹介・ステキ度アップの会話術など...

3/6

水

9:30
~
11:30

宝の地図づくり!

叶いたいことをぺたぺた貼りましょう!

託児
あります!

(1歳~未就学児)
ご予約時に
お申込みください

3/7

木

9:30
~
11:30

もっと コミュニケーションカアツ!

サイコロコミュニケーション・長所探しワークなど...

※応募締切 3/1 (金)

※定員 20 人程度(応募多数の場合は抽選となります)

図書紹介



「あなたの人生を盛り上げる加齢に認め印」
西條 節子 (生活思想社)

若返りたい? とんでもない!
せっかく身につけた知識と経験を捨てるなんて。
加齢は華麗なことなのです! 辛くさい話はなし。
あなたの元気にハンコを押します。



内閣府から 平成25年度「男女共同参画週間」のキャッチフレーズ を募集中です!

- 応募内容: 男女共同参画を推進する、特に、女性が様々な分野で活躍することにより、日本が元気になることが伝わるようなキャッチフレーズ
- 応募資格: どなたでも応募できます。なお、応募作品は未発表の自作のものに限ります。
- 応募期間: 平成25年1月15日(火)から同年2月28日(木)まで
- 応募方法: 以下の「応募フォーム」に、キャッチフレーズ(1通につき1作品)・住所・氏名・年齢・性別・電話番号等を記入の上、応募ください。

<https://form.cao.go.jp/gender/opinion-0076.html>

(詳しくは内閣府男女共同参画局のH・Pをご覧ください。<http://www.gender.go.jp/>)

《 連絡先・問合せ先 》 大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0825

大村市西三城町8番地 総合福祉センター3階

TEL: 0957-54-8715 Fax: 0957-54-8700

Eメール: danjyo@city.omura.lg.jp

利用時間 9:00~22:00

問合せ時間 8:30~17:30

(年末年始は休館)