



# パパの料理教室



家事の中で最も負担が大きいのが、買い出しや献立作りも含めた「料理」ではないでしょうか。お互い時間がない中で「料理」の負担を夫婦でシェアするコツや、ママやお子さんとのコミュニケーションの取り方などを聞きながら、パパも料理を作ってみませんか？

日時：3月4日（日）午前10時～午後1時  
場所：公民館 実習室  
献立：豚肉のトマト煮、ポトフ  
講師：佐久間修一さん（秘密結社 主夫の友メンバー）  
対象：パートナーの家事負担を軽減したい、お子さん  
に手料理を食べてもらいたい、料理を試みたいなどの  
思いをお持ちの男性とその家族（未婚の方も可）  
定員：30人（申込順）  
保育：1歳～小学2年生のお子さん10人まで  
（申込順、2/26までに申込）  
参加費：食事をする小学3年生以上の方 1人500円  
持ち物：エプロン、三角巾、タオルやふきん数枚（料理を  
する方のみ）、飲み物など  
※食物アレルギーのある方は、ご相談ください。

## <講師プロフィール>

元システムエンジニア。結婚後、  
難病が発覚し“専業主夫”に。快  
癒した今は、5才の男の子を育て  
る「子育て主夫」として各方面で  
活躍中。

## 「秘密結社 主夫の友」とは・・・

「女性管理職を3割に増やすのなら、  
男性の3割を主夫にしよう」という野  
望を掲げ、家事・育児・仕事を夫婦で  
柔軟にシェアし、ワーク・ライフ・バ  
ランスを推進するための様々な情報発  
信を続けている団体です。

## <パパ>

家族の食べる料理を作ります。  
料理が初めてでもOK！



パパが作った料理は  
家族みんなで食べましょう



## <小学3年生以上のお子さん>

パパと一緒に料理に参加できます。

## <ママ>

パパが調理の間は、フリー  
タイム☆  
一人でショッピングでも、  
パパの応援でもOK！



## <1歳～小学2年生のお子さん>

パパが調理の間は、保育室に預ける  
ことができます。

申込受付は2/1～2/28まで

※ 食事をしながら、講演を聞きます。家族構成によって柔軟に対応しますので、ご相談ください。

お申し込みは電話・メール・FAXで企画政策課まで！

お問い合わせ  
電話  
メール  
FAX

昭島市役所企画政策課 男女共同参画担当  
042-544-5111(内線 2373)  
danjyosankaku@city.akishima.lg.jp  
042-546-5496



↑メール用  
QRコード