

ラクうまごはんから始める 家事シェア

～がんばりすぎない毎日の食卓づくり～



日時

令和8年8月30日(日)

午前10時から12時まで

会場

キッチンスタジオiGot(いろは蔵パークB館)

対象

ご夫婦、パートナー(2人1組でお申し込みください)

定員

先着8組16名

参加費

1人400円(1組800円)

1組で1人前を調理します

託児

3名程度:満1歳から就学前児童(無料)

託児場所:NPO法人にこっと(酒田市二番町7-8)

※8/21(金)までウィズへ

持ち物

エプロン、三角巾(バンダナ等)、手拭き用タオル、筆記用具
※衛生管理上、調理した料理のお持ち帰りはできませんので、
あらかじめご了承ください。

講師 管理栄養士
榎本 美歩 氏

第1部

ミニ講義

「無理なく続ける家事シェア」

- ✓ 家事シェアがうまくいくコツ
- ✓ 「料理は大変」という思い込みをなくすヒント
- ✓ 時短・ラクを叶える料理の工夫
- ✓ 献立づくりや栄養バランスのポイント
- ✓ 家族みんなが料理に参加しやすくなる工夫

💡 今日から実践できるアイデアが満載!

第2部

時短料理教室

「誰でも作れるラクうまごはん」

- ✓ 初心者でも安心!時短レシピ3品を調理
- ✓ 忙しい日でも作れるラクうまレシピ
- ✓ 洗い物や手間を減らす調理のコツ
- ✓ 試食&交流で家庭での実践イメージが広がる

- 💡 料理に苦手意識のある方でも安心の内容です!
- 💡 普段あまり料理をしない方も大歓迎!
- 💡 毎日の食卓づくりがもっとラクになるコツを
楽しく学びましょう!

お申込み

申込開始:令和8年8月3日(月)午前9時から

上記二次元コードから、
または裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、ウィズまで郵送、メール、FAXまたは持参。
お電話でもお申込みを受け付けます。



詳細は市HP
をチェック▶



講師紹介

【管理栄養士・料理家】

管理栄養士として、レシピ開発、料理撮影・スタイリング、動画制作、食育活動など幅広く手がける。「毎日の食事は、手軽でおいしく、栄養バランスよく」をテーマに、忙しい家庭でも取り入れやすいレシピを提案。Instagramでは、お弁当や時短レシピを中心に発信し、多くの子育て世代から支持を集める。山形県では、庄内総合支庁のInstagramアカウント「食の都庄内」のレシピ開発・リール動画制作や、鷲田民蔵商店の商品を使用したレシピ開発・動画制作を担当。

地域の食材や食文化の魅力を発信している。料理教室や食育講座の講師としても活動し、家庭ですぐに実践できる、手軽で栄養バランスのよい料理を伝えている。

この講座はこんな方におすすめです

- ✓ 共働きで毎日の食事づくりをラクにしたい方
- ✓ 忙しい毎日だからこそ、献立づくりや栄養バランスのポイントを学びたい方
- ✓ 家族で家事を上手にシェアしたい方
- ✓ 時短でもおいしく作れる料理を知りたい方
- ✓ 料理初心者・料理に自信がない方
- ✓ 家族との時間をもっと大切にしたい方

FAX申込書

令和8年8月30日(日)開催 酒田市男女共同参画推進センター ウィズ講座
ラクうまごはんで始める家事シェア～がんばりすぎない毎日の食卓づくり～

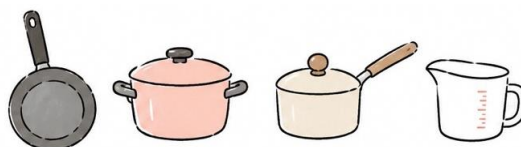
《あて先》酒田市男女共同参画推進センター・ウィズ **FAX.0234-26-5617**

フリガナ 氏 名	連絡先（電話番号）	お住まいの市町村	年 代
			～20代・30代・40代 50代・60代・70代～
			～20代・30代・40代 50代・60代・70代～

★託児を希望される方はご記入ください

託 児 希 望	
お子さんのお名前 (フリガナ) 年齢	(才 ヶ月)
	(才 ヶ月)
※3人以上の託児を希望される方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。	

※いただいた個人情報は、本講座以外の目的では使用いたしません。



【お問い合わせ】

市共生社会課 男女共同参画推進センター・ウィズ
〒998-0044 酒田市中町3-4-5(交流ひろば内)
TEL:0234-26-5616 FAX:0234-26-5617 E-mail:kyousei-with@city.sakata.lg.jp