



盛岡市プレスリリース

～性別等に関わらず誰もが尊重され活躍できるまち盛岡の実現～

令和6年7月31日
盛岡市市民部
市民協働推進課
男女共同参画推進室

市政記者クラブ加盟社 各位

テトラパック(株)助成事業 「キッチンから笑顔 子どものための(地球に優しい)クッキング体験& シンママのリラックスタイム」を開催します。

シングルで子育てしている母親とその子どもを応援し、環境問題の意識醸成をすることを目的に、日本テトラパック社(株)の助成事業を活用し、「子どもクッキング+母親プログラム」を実施します。

記

【日 時】 9月7日(土)10:30～13:30

【場 所】 ①子どもプログラム

もりおか女性センター 生活アトリエ(中ノ橋通1丁目1-10 プラザおでって5階)

②母親プログラム

プラザおでって 第1・第2会議室(中ノ橋通1丁目1-10 プラザおでって3階)

【内 容】 ①【子どもの食事づくりワークショップ】

子どもの料理への関心を促すため、簡単に作れるランチやデザート作りに挑戦、実食から片付けまでを体験。

講師 小屋敷 由美子さん(農園食堂おゆみ)

②【母親のためのリラックス講座】

子どもが食事作りをしている間、自分の時間を見つめなおしつながることで、自分自身と向き合い、日々の疲れを軽減する。心とからだをリラックスさせるための講和と簡単な運動(いすヨガ)を行う

講師 もりや ゆみこさん(ヨガスタジオ Oasis 代表)

【対 象】 シングルマザーとその子ども(小学1年生から3年生)

【定 員】 10組

【費 用】 無料

【託 児】 無料(6か月から未就学児。3人まで受付)

【申込方法】 令和6年8月7日(水)午前10時から申込みフォームにて先着順に受付

【主 催】 盛岡市、もりおか女性センター

【共 催】 NPO 法人全国女性会館協議会、日本テトラパック(株)

【協力団体】 MCL 菜園調理師専門学校

【添付資料】 講座ちらし

【問い合わせ先】

もりおか女性センター
担当：青柳(あおやぎ)、田村(たむら)
TEL：019-604-3303

令和6年度事業テーマ「チェンジ！誰もが自分らしく生きる未来へ」

キッチンから笑顔 ☺

子どものための地球に優しいクッキング体験&シンママのリラックスタイム

子どもの食事づくりワークショップ



過去回の様子

9/7 土

時間
10:30~13:30

会場:プラザおでって5階
もりおか女性センター生活アトリエ
内容:環境に配慮したクッキング

母親のためのリラックス講座



会場:プラザおでって3階
第1・第2会議室
内容:いすヨガ

対象・定員

シングルマザーとその子ども(小学校1~3年生)先着10組
※託児付(未就学児)先着3人



講師 小屋敷 由美子 さん

【農園食堂おゆみ】代表。盛岡市在住。
無農薬・無化学肥料で野菜を育てながら講師として活動中。
昨年「ストアカ」のオンライン講師としてデビュー。オンライン講師の中から、異例の3か月目にして料理講師部門でTOP10入りを果たす。
いくつになっても夢を諦めず、やりたいことはかなえられる！をモットーに、日々勉強苦闘しながら、最高の笑顔で過ごしている。
野菜と発酵・菌が大好きなちょっとマニアックな料理講師です。



講師 もりや ゆみこ さん

50歳以上の女性のための少人数制ヨガ教室【ヨガスタジオOasis】代表
シニアヨガインストラクター
『できるが続く、笑顔が増える。』をモットーに県内外で活動中。
いすヨガは、椅子に座ったままで行うヨガです。簡単な動きが多く呼吸に集中できて、終わった後は想像以上にすっきりリフレッシュ！
いつも頑張っている方達に、あなただけのための癒し時間をお届けします。

MENU

- ・チキンと野菜のクリームシチュー
- ・手焼きピザ
- ・スティック野菜
- ・お豆腐の月見団子アイス添え

お土産付き

を時間内で作ります。作り終わった後は一緒にランチ♪調理中はMCL菜園調理師専門学校がアシスタントに入ります♪

母親は、子どもたちの料理時間の間、いすヨガでリラックスタイム&リフレッシュ♪

※食物アレルギーが心配な方は上記メニューをご確認ください
※講座の記録、HP掲載のため講座風景を撮影いたします。予めご了承ください。不都合のある方は事前にお申し出ください。

当日、子どもは中履き・エプロン・三角巾をご持参ください
お母さんは、動きやすい恰好と汗拭き用タオルをご持参ください

※受講申込時にお預かりする個人情報受領書は受講者名簿の作成及び、必要な連絡以外の目的には使用いたしません



親子・子どもクッキングで
シングルペアレントを応援事業



8月7日(水)10時から
先着順に受付



お申込はこちらから

お問い合わせ先

もりおか女性センター

盛岡市中ノ橋通1丁目1-10 プラザおでって5階
TEL:019-604-3303

主催:盛岡市、もりおか女性センター
共催:日本テトラパック株式会社
特定非営利活動法人全国女性会館協議会
協力:MCL菜園調理師専門学校