

戸田市では令和4年度から **配偶者暴力相談支援センター** を開設し、DV被害について悩んでいる方の相談をお受けしています。

秘密は厳守します。一人で悩まず、まずはお問合せください。詳しくはこちらよりご覧ください▶



困った時・悩んでいる時の相談窓口

(DV相談・性に関するお悩み・LGBTQ関連等)

命の危険を感じたら
110番を！

相談の名称	実施機関	相談時間	受付日	電話番号
・夫婦、家族、友達、性 など	上戸田地域交流センター「あいパル」	10:00～17:00 ※要予約(対面相談)	毎日(第3月曜日、年末年始除く。ただし、第3月曜日が祝日の場合は受付可能)	048-229-3133
・暴言、怒鳴る ・性的関係を強要 ・友人や家族間のやりとりをチェック ・生活費を渡さない など	戸田市配偶者暴力相談支援センター	8:30～17:15 ※面接は要予約	月～金曜日 (祝日、年末年始除く)	048-299-5886
・こころの健康についての不安や悩み	戸田市福祉保健センター (「こころの健康相談」)	9:00～12:00 13:00～16:00 電話、面接相談 ※面接は要予約	月～金曜日 (祝日、年末年始除く)	048-446-6453
・これはDV? ・今すぐパートナーから逃げたい ・自分だけでなく子供も心配 など	DV相談プラス (内閣府)	24時間受付 ※チャット相談は12:00～22:00		0120-279-889
男性のための電話相談 ・職場の人間関係 ・家族・夫婦、DV ・生き方など男性全般の相談 など	埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)	11:00～15:00	毎月第1・3日曜日	048-601-2175

その他の埼玉県内相談窓口は
こちらからご覧いただけます



- ・DV、セクハラ等に関する相談
- ・人間関係、家族、夫婦の相談
- ・仕事(就労・職場)に関する相談
- ・犯罪被害に関する相談
- ・法律に関する情報提供・相談など

上戸田地域交流センター「あいパル」は **戸田市の男女共同参画の推進拠点** です！

男女共同参画情報コーナー(1階 階段前)や、書架(2階 図書館分館)などを設置しています。

男女共同参画相談(電話予約→対面相談) 夫婦・家族・友達・性のことなどを相談できます。



あいパルのイベント・講座を Pick up! ※詳細はあいパルのHPをご覧ください。

イベント名	内容	実施日	参加費	事前受付開始日
(市民大学講座含む) あいパルみんなの防災 DAYS	※様々なイベントを開催するので、詳細は、PALDISIE12月号をご覧ください。	1月24日(土)～ 2月1日(日)		
メンズキッチン 料理初心者のための手始めの三品	「楽しい」「簡単」から料理を始めよう！ 2月は「プレゼントクッキー」を作ります。	2月22日(日) 13:30～16:30	2,510円	1月5日(月)～
わくわくサイエンス	小学生のための科学実験教室。理系文系の選択に固定観念を植え付けたくないよう、男女ともに科学実験に親しむ。仕組みを知り、自分の手で工夫しながら実験装置を作ります。	2月15日(日) A13:00～14:30 B15:00～16:30	各1,030円	
【市民大学講座】 男女共同参画フォーラム	全日本川柳協会常任幹事・高鶴礼子氏をお招きし、古川柳から現代川柳までをジェンダーの視点で読み解きながら、時代ごとのジェンダーに対する意識とその変遷をたどります。	2月28日(土) 14:00～16:00	無料	

第15回

性別にかかわらず いきいきと働ける市内の企業を紹介！

戸田市社会福祉協議会

社会福祉法人戸田市社会福祉協議会は、誰もが安心して暮らせるよう、日常生活上の困り事相談、子どもの居場所づくり、ボランティア活動支援、地域包括支援センター、共同募金会などの地域福祉に取り組んでいます。困っている方々の声を聴き、より支援の充実が望まれる分野へ、地域ならではの活動や支援のネットワークづくりを進めています。

当会では、職員が働きやすい職場となるよう、育児や介護時の制度の改善を図っています。令和7年度では、育児短時間勤務について、子が小学校に入る前までに対象者を拡大し、育児短時間勤務と選択できる養育両立支援休暇も新設したほか、育児短時間勤務や介護休暇取得時に、勤務しない時間帯の自由度を高めるなど制度の改善にも努めています。

また、職員が妊娠、出産、育児、介護を行う際には、丁寧に各種制度の説明を行い、複数の職員が実際に育児や介護を行いながら勤務しております。今後も職員が生活と仕事を両立できるよう、働きやすい職場を目指してまいります。



～戸田市からのお知らせ～

戸田市パートナーシップ・
ファミリーシップ
届出制度の連携拡大



男女共同参画
人材リストの
登録者募集



戸田市男女共同参画情報紙



2026.1
Vol.74

つばさ



戸田市男女共同参画キャラクター
「ピリーちゃん」「リプちゃん」



特集

男子、厨房に入ってみた。

～あいパルのメンズキッチンに潜入！～



＜特集内容＞

- ・メンズキッチンとは？
- ・参加者にインタビューしてみました！
- ・今回の献立写真



「つばさ」の
バックナンバー
はこちらから

■発行／連絡先：戸田市役所協働推進課

〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1 TEL:048-441-1800(代表) FAX:048-433-2200 E-Mail: community@city.toda.saitama.jp

特集

男子、厨房に入ってみた。 ～あいパルのメンズキッチンに潜入!～

社会全体で「男女共同参画」「ジェンダー平等」の考え方が進み、家庭の中では少しずつ家事を分担する動きが広がっていますが、家事の多くは女性が担っているというのが現状です。一方、男性側では一歩踏み出したいけれどきっかけがないなど、悩みを抱えている人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、家事の一つである「料理」を学ぶ男性が、どのようなきっかけで料理教室に参加しているのか、どのような気持ちの変化が生まれたのかを調査するため、あいパルの人気料理教室「メンズキッチン」に潜入取材してみました!

メンズキッチンとは?

上戸地域交流センター(あいパル)で開催している男性を対象とした教室です。包丁を握ったことがない料理初級者から料理が好きな人まで、楽しく料理に挑戦することができます!

メンズキッチンの講師 石田美枝先生へ インタビュー



株式会社Office Nutrie代表取締役

Q 「メンズキッチン」講座を作った経緯や動機は何ですか?

A 「料理ができればいいな」という男性の一言が、メンズキッチンの始まりでした。家族から教わるのは少し気が引けるけれど、自分でもやってみたい—そんな声に応えたいと思いました。料理をしている2〜3時間は自然に会話が生まれ、地域のつながりも広がります。

Q これまでに印象的だった受講者さんはいますか?

A グラタンを作った回では、「こんなに大変なことを子育てで忙しい時期にお願いしていたのか」と驚く声もありました。包丁を握る手から生まれる気づきや感謝が、家庭の温かさを育てていきます。

Q 男性が料理をすることを通じて、参加者の生活や暮らしがどうなってほしいと思いますか?

A 10代から80代まで、参加者は幅広く、すべての人に必要で実践的な場が人気の秘訣かもしれません。メンズキッチンは、家族の健康を支え、地域の絆を深める場でありたいと思っています。

おまけ情報

この本を読めば、料理がもっと楽しくなります! 『新装版 一生使える。包丁の基本』(主婦の友社) 『毎日新しいおいしさが見つかる! たれソース700』(永岡書店)

参加者にインタビューしてみました!

Q 質問した項目 ※番号と回答は対応しています。

1. なぜ参加しようと思ったのですか?
2. 普段の生活の中で、料理以外に実践している家事はありますか?
3. 講座に参加して変わったことや、気づいたことはありましたか?
4. この講座での体験を、今後どう活かしていきたいですか?



D.Iさん/40代

1. 料理のレパートリーを増やしたくて参加しました。妻から背中を押されたこともきっかけになりました。
2. ゴミ出しや洗濯などです。
3. 今まで、火の加減もわからなかったのですが、実際にお手本を見ることができて、とても勉強になりました。このまま調理を進めても良いのだろうか? という不安感もなくなりました。
4. 習った料理を自宅で挑戦して、家族にふるまって感想を聞いてみたいです。「料理ができる」と言えるくらい、これから頑張っていこうと思っています。

10月25日(土)の参加メンバーと先生



今回の献立
鮭の塩焼き

今回の献立
ほうれん草のごま和え

今回の献立
きんぴらごぼう



N.Hさん/50代

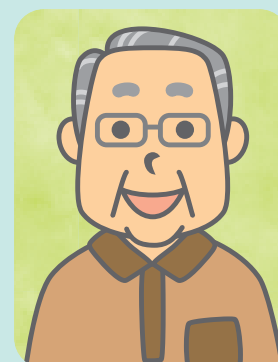
1. 身体のことが気になり始めたのをきっかけに、食の大切さについて考えるようになりました。今では食生活アドバイザーの資格を取り、戸田市の「健幸アンバサダー」もしていることもあり、料理を学びたいと思いました。
2. 家事は全て自分で行き、毎日の食事も作っています。
3. レンジグリルは、魚を焼く場合など、最初に温めておくとういことを知りました。
4. これからは一品はちゃんと作るとしても、もっと素早くできるようフライパン1つや電子レンジでできる料理にも挑戦したいです。5つの色(赤・白・黄・緑・黒)の食材を意識的にとるようにしています。人生100年時代、セカンドライフでは料理を頑張っていきたいです。

1. 「家事は女性がするもの」という意識がずっとありましたが、この年齢になって、友人の妻が亡くなったときの話を聞いたりしたことが料理を始めてみようと思うきっかけの一つとなりました。
2. 掃除、洗濯、アイロンは単身赴任の時代からやっているので慣れています。
3. デパートの料理教室の様子や、本屋の料理コーナーが気になりだして、料理がだんだん面白くなってきました。
4. 1週間以内に習ったことを実践しています。娘から料理は頭も使うし、体にも良いといわれています(笑) 今後も家事だけの面ではなく、健康面も考えて継続していきたいです。

祝 メンズキッチン当日は結婚50周年!



M.Sさん/70代



K.Mさん/70代

1. 妻にメンズキッチンをすすめられました。今回で8回目となり、毎回楽しく参加しています。家でも、講座で習った長芋料理やカレーライス、冷やし中華などを作りました。
2. 掃除(部屋、トイレ、風呂掃除全般)はしています。ゴミ出しもしています。
3. 講座で教えていただいたことに関連してより世間が広がったと思います。これまでは関心のなかった料理番組を見るようになり、買い物に行っても食材の産地を見たりするようになりました。先日、初めて「料理をする夢」を見ました。自分でも意外なほど情熱があるのか、プレッシャーなのかわかりませんが(笑)、嬉しかったですね。
4. 初めて作ったクッキーをあげたところ、とても喜ばれました。あれは感動的な体験でしたね。また、誰かのために料理をつくって贈り物をしたいです。

今回は家事の一つである「料理」について取り上げました。料理一つをとっても、目に見えない気配りや段取りがたくさんあることを、参加者の方は感じられているようでした。

家事はメインである料理、洗濯、掃除などのほか「献立を考える」「買い出しに行く」「トイレトペーパーの補充をする」といった名もなき家事がたくさんあります。今回の特集が、家事の分担や一人ひとりの取り組み方について考えるきっかけになれば嬉しいです。男女が共に協力し、いきいきと暮らせる社会を目指していきましょう!