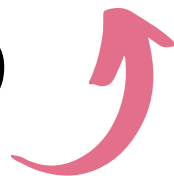


パパたちが  
企画しました

アルザにいがた 令和6年度 男性の生き方講座（子育て期）  
新潟市男女共同参画推進センター

# パパスキルUP



## 幸せがふえる家事育児



家事・育児を楽しむ秘訣を学びます。  
忙しい毎日だからこそ、家事を見直して、  
少しゆとりをもちたい—そんなパパにおすすめです！

## 第1回 9.1日 パパもできる！気軽に「作りおき」

10:00-12:00

作りおきで、翌日からの調理時間に余裕を！

参加費：600円(材料費)

子どもも食べやすいとりそばろ・アレンジメニューのナムルを作ります。

会場：東地区公民館

講師：お惣菜・お弁当Ohka's（オーカーズ） 店主 鷹股 洋輔さん・鷹股 尚子さん



## 第2回 9.21土

10:00-12:00

## 暮らしを整え、心に余裕を ～家事タスクの見える化と整理～

夫婦や家族で分担やシェアを考えるきっかけに。

家事スキルUPとして、妻が喜ぶお風呂掃除のコツをプロから学びます。

講師：おうちのしごと 代表 和田 しょうこさん



## 第3回 9.27金

19:00-20:30

## ぶっちゃけトーク パパの語り場

子育て、育休のリアル、夫婦のことなど、聞いて話して楽しい時間♪

「パパ同士で悩みを共有できる場は貴重」と毎年好評です！

会場：万代市民会館

講師：ファザーリング・ジャパンにいがた 代表 吉田 健太さん



● 会場：【第1回】東地区公民館 3階調理実習室 【第2・3回】万代市民会館 4階 ※裏面参照

● 対象：0才から小学6年生までのお子さんを持つ父親

● 定員：各21人 ※応募多数の場合、3回全て参加できる人を優先して抽選

● 保育：各15人（生後6ヵ月以上の未就学児）※要申込 応募多数の場合、抽選

● 参加費：【第1回】600円（材料費）【第2・3回】無料

● 申込み：オンライン申請システム e-NIIGATA

または電話



締切  
8/18  
(日)

保育  
あり

主催：新潟市男女共同参画推進センター  
「アルザにいがた」

申込み  
問合せ

☎025-246-7713

月～金曜 8:30～17:30（土日祝休日を除く）

連続参加が  
おすすめです♪



## 第1回 お惣菜・お弁当Ohka's (オーカーズ) 店主 鷹股 洋輔さん・鷹股 尚子さん

### 鷹股 洋輔さん

18歳で調理師専門学校に入り日本料理を学び、懐石料理、仕出し料理、居酒屋などの店で修行して日本料理専門調理師の資格を取得。

結婚して子どもが生まれてからは、子どもの食事作りに悩み、同じく子どもがいる家庭の大変さを知り、少しでも手助けができればという思いから知人の夕食を作り始めたのがきっかけで、Ohka'sを開業。

### 鷹股 尚子さん

阿賀野市生まれ。東京の大学を卒業後、27歳で新潟に戻り、会社員として働く。現在は医薬品関係の会社で働きながら、夫の経営する「お惣菜・お弁当Ohka's」を手伝っている。



## 第2回 おうちのしごと 代表 和田しょうこさん



- ・ワーママ専門家事代行サービス「おうちのしごと」代表
- ・子育てしながら夫婦共働き歴 13年。仕事と家庭の両立に悩み続ける。
- ・香港で、夫婦共働きなら「住込みの家政婦がいて普通」という文化に触れ、衝撃を受ける！
- ・自身が家事代行を利用し始め、そのすばらしさに感動！
- ・「仕事、育児、家事。両立に悩んだら最初に手放すべきは家事。全てのママにその選択肢を。」という理念のもと起業。年間300件以上家事サービス提供中。

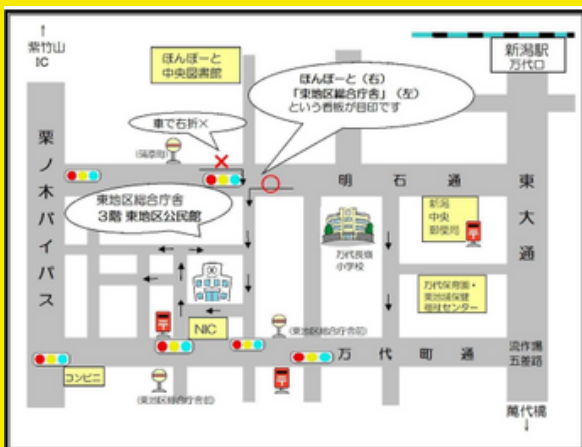
## 第3回 ファザーリング・ジャパンにいがた 代表 吉田 健太さん

夫婦共働き、2児の父。ファザーリング・ジャパンで『「よい父親」ではなく「笑っている父親」を増やそう』をテーマに活動中。子育てイベント等の企画・運営、父親同士のコミュニティ作りを通じ、新たなサードプレイス構築を目指す。その他ワーク・ライフ・バランス啓発、プレパパママ向けセミナーなどで講師を担当する。

県内で健康経営を推進するコンサルティング会社「株式会社アイセック」に在籍。



# 会場



### 第1回 9/1 (日) 東地区公民館

新潟市中央区蒲原町7-1 (東地区総合庁舎3階)

- 駐車場に限りがあります。公共交通機関か、満車の場合は周辺の有料駐車場をご利用ください。

### 第2・3回 9/21 (土)、27 (金) 万代市民会館

下記の地図参照

- 駐車場はありません。公共交通機関か、周辺の有料駐車場をご利用ください。

主催・問合せ



〒950-0082

新潟市中央区東万代町9-1 (万代市民会館3階)

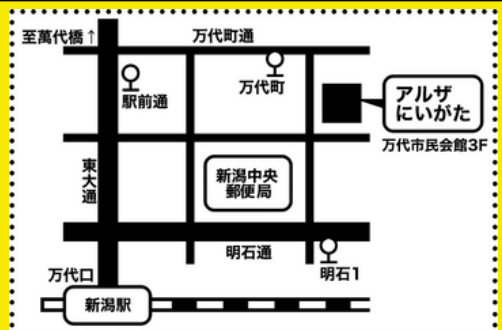
TEL : 025-246-7713

FAX : 025-246-8080

E-mail : alza@city.niigata.lg.jp

電話受付時間 : 月～金曜8:30～17:30 (土日祝休日を除く)

アルザにいがた  
ホームページ



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお願いします。