

報道機関 各位

令和6年度「さきがけ！男の料理塾」第3コースに係る塾生募集について

市では、低栄養のリスクの高い高齢男性を対象とし、手軽に作れる料理や、食についての知識を実習や講義を通して学ぶことで、調理のみならず、献立作成、栄養バランス、材料購入、調理手順等のポイントを習得すること等を目的として、「さきがけ！男の料理塾」を開催しています。

今般、令和6年度第3コース(全8回)を以下の通り開催し、その塾生を募集しますので、お知らせします。

1 日程・会場

		開催日	開催時間	会場
入門編	第1回	1月17日(金)	10時～13時半	中央台公民館 (中央台飯野4丁目5-1) 料理実習室 ※第7回のみ会議室1
	第2回	1月24日(金)		
	第3回	1月31日(金)		
	第4回	2月7日(金)		
応用編	第5回	2月14日(金)		
	第6回	2月21日(金)		
まとめ	第7回	2月28日(金)	10時～正午	
	第8回	3月7日(金)	10時～13時半	

2 対象者

いわき市在住の65歳以上の男性(同講座を受講したことのない方)

3 募集人数

12名(先着順にて決定となります。)

4 申込期間及び申込先

- ・令和6年12月16日(月)から
- ・地域包括ケア推進課事業推進係へ直接電話にて申込み下さい。(27-8575)

5 その他

詳細は別紙開催要領のとおり。

(事務担当)

地域包括ケア推進課 事業推進係  
電話 0246-27-8575

## 令和6年度「さきがけ！男の料理塾」3コース開催要領

### 1 目的

低栄養のリスクの高い高齢男性を対象とし、手軽に作れる料理や、食と栄養、口腔についての知識を実習や講義を通して学ぶことで、調理のみならず、献立作成、栄養バランス、食材の選択、材料購入、調理手順、口腔ケア、健康食品の活用等についてポイントの習得を図ること。

また、料理を楽しみながらいつまでも食事の準備が自分で出来るようになること、さらには仲間との交流を通じて新たなつながりのきっかけとし、高齢男性の介護予防の推進に資することを目的とする。

### 2 開催概要

全8回の開催とする。内容は以下のとおり、講義と調理実習を組み合わせで行う。

(1) 入門編 第1回から第4回

入門編では、料理に親しみ、基礎的な調理法を習得する。

(2) 応用編 第5回と第6回

応用編では、応用的な調理方法、食と健康について学ぶ。

(3) まとめ 第7回と第8回

買い物から調理まで自分達で行うことが出来るようにする。

### 3 コース概要

日程・時間・会場は下記のとおり。各回当日の流れは別紙1のとおり。

(1) 3コースの日程・会場

日程	時間	会場
1月17日(金)	午前10時～午後1時半	中央台公民館 (中央台飯野4丁目5-1) 料理実習室
1月24日(金)		
1月31日(金)		
2月7日(金)		
2月14日(金)		
2月21日(金)		
2月28日(金)	午前10時～正午	会議室1
3月7日(金)	午前10時～午後1時半	料理実習室

## (2) コース内容

項目	講義内容	実習テーマ
入門編	第1回 「調理実習の前に基本のキ①」 手洗い・衛生事項について確認	「調理の基本を学ぼう①」
	第2回 「調理実習の前に基本のキ②」 調理器具の使い方、調理方法	「調理の基本を学ぼう②」
	第3回 「タンパク質が長寿のカギ」	「タンパク質が長寿のカギ」
	第4回 「市販食品の活用・健康食品について」 ※薬剤師による講話	「市販品を使って簡単調理」
応用編	第5回 「食塩の摂り過ぎに要注意」	「おいしく食べて減塩」
	第6回 「カルシウムとれていますか」	「骨粗しょう症予防の食事」
まとめ	第7回 「口腔と栄養について」 ※歯科衛生士による講話 ・献立の組み立て方、食材の選び方 ・グループワーク	調理実習は無し。
	第8回	卒業制作発表会

## 4 講師

管理栄養士、歯科衛生士、薬剤師

## 5 食材費

- (1) 食材費は各回 500 円とする。
- (2) 第 1 回目に 6 回分 3,000 円 を参加者より徴収する。  
※食材費の不足分について別途徴収の可能性有り。
- (3) 第 8 回は別途自己負担有り。(上限 1 人 2,000 円まで)
- (4) 欠席の場合、原則返金を行わない。

## 6 対象者

いわき市在住の 65 歳以上の男性 (講座を受講したことのない方)

## 7 募集人数

12 名 (調理台 1 台につき 3 名まで)

## 8 申込期間

令和 6 年 12 月 16 日(月)から

**9 申込方法**

地域包括ケア推進課 事業推進係（27-8575）へ直接電話。

**10 受講決定方法**

先着順にて受講決定とし、定員になり次第締め切りとする。

## さきがけ！男の料理塾 当日のおおまかな流れ

※時間は前後する場合があります。

別紙1

### <第1回>

9:45	調理室入口にて受付開始（地域包括ケア推進課） 入室時に手指のアルコール消毒・検温・体調の確認、食材費の集金を行う。
↓	
10:00	集合。事前に振り分けた班のテーブルに座る。事前アンケートの記入。 開講式、オリエンテーションの実施。 自己紹介ワークシートを用いて、参加者1人ずつ自己紹介を行う。 20分程度栄養・調理に関する講話を行う。
↓	
10:50	各自身支度を整える。（エプロン・バンダナを着用し、手を洗う。）
↓	
10:55	講師より、事前に調理実習の流れや調理のポイント等を説明。 各テーブルにボランティア1名が調理補助として入り、班ごとに分かれて調理。
↓	
11:50	調理の終了。各テーブルの最終確認を行い、食器に盛り付ける。
↓	
12:30	各班の調理台にて会食を行う。
↓	
13:30	会食の終了、使用した食器を洗浄し、片付けを行い、解散とする。

### <第2回から第6回まで>

9:45	調理室入口にて受付開始（地域包括ケア推進課） 入室時に手指のアルコール消毒・検温・体調の確認を行う。
↓	
10:00	集合。事前に振り分けた班のテーブルに座る。20分程度栄養・調理に関する講話を行う。
↓	
10:50	各自身支度を整える。（エプロン・バンダナを着用し、手を洗う。）
↓	
10:55	講師より、事前に調理実習の流れや調理のポイント等を説明。 各テーブルにボランティア1名が調理補助として入り、班ごとに分かれて調理。
↓	
11:50	調理の終了。各テーブルの最終確認を行い、食器に盛り付ける。
↓	
12:30	各班の調理台にて会食を行う。
↓	
13:30	会食の終了、使用した食器を洗浄し、片付けを行い、解散とする。

## &lt;第7回&gt;

9:45	会議室入口にて受付開始（地域包括ケア推進課）
↓	
10:00	「口腔と栄養について」歯科衛生士による講話。 ボランティアポイント事業について紹介（地域包括ケア推進課）
↓	
10:40	休憩（10分間）、グループワーク準備
↓	
10:50	バランスの良い献立の作り方についての講話。 グループワークの実施方法について事前説明を行う。
↓	
11:00	第8回の調理実習に向け各班ごとに話し合いを行う。
↓	
12:00	終了・会場の消毒、施錠、撤収。（地域包括ケア推進課）

## &lt;第8回&gt;

9:45	教室にて受付開始（地域包括ケア推進課）
↓	
10:00	班ごとに10分程度事前ミーティングの実施。
↓	
10:10	班ごとに決めた献立で調理実習を行う。 講師・スタッフは火加減等安全に実施できているかの見守りを行う。
↓	
11:30	調理の終了。各テーブルの最終確認を行い、食器に盛り付ける。 各班の代表が、自分達の班で作成した料理について説明を行う。 講師・塾長よりそれぞれコメントする。
↓	
11:50	修了式を行う（塾長より修了証書・レシピ本の配布）
↓	
12:10	各班の調理台にて会食を行う。実施後アンケートの記入。
↓	
13:30	使用した食器を洗浄し、片付けを行い、集合写真撮影・解散とする。