

最近、夫婦で会話をしていますか？ 自分の気持ちを上手く相手に伝えられず、モヤモヤしていませんか？ このシートを使うと、すんなり話ができ、2人の仲も深まります。楽しく真剣に、これからの2人のこと、家族のことを話してみましょう。

※問合せ先 まちづくり課 協働推進係 ☎92-7920

**パート1. 素直な気持ちを伝えてみよう！**

自分がどんな暮らしをしているのか、日々どんなことを思っているのか。下の空欄を埋めて、パートナーとシェアしましょう。

私の1日は（楽しい・忙しい・充実している・辛い・ゆったり・疲れる）。

\_\_\_\_\_には満足している。  
でも、本当はもっと \_\_\_\_\_  
（したい・やってみたい）。

夫・妻には \_\_\_\_\_に感謝しています。  
欲を言えばもっと、（家事に関わってくると・仕事を頑張ってくると・育児に関わってくると・2人の時間が持てると・ \_\_\_\_\_）嬉しい。

書いた内容を読み上げましょう。聞いてみて意外だったところ、知らなかったところなど、感想を伝えましょう。

**パート2. 2人の今を再確認！**

理想の暮らしに近づけるために… パートナーにお願いしたい・伝えたいことはありますか。どれか一つに好きな文章をご記入ください。（例：早く家に帰ってきてほしい、奥さんにも仕事をしてほしい、週末は夫婦でビールを飲む時間を作りたいなど）

もっと \_\_\_\_\_に時間を使いたい！  
もっと \_\_\_\_\_してほしい！  
実は \_\_\_\_\_してみたい！

相手をお願いされたことについて違和感がある・疑問がある人は、それについて話し合しましょう。お互いの今、理想の時間の使い方、ギャップについても話してみましょう。新しく発見したこと・意外なことがあれば、相手に伝えましょう。

（シートは、内閣府男女共同参画局ホームページに公表されています。）

**今月の料理** ～ヘルスマイト養成講座より～

（12ページに関連記事を掲載）

**キャベツとひき肉の重ね蒸し**

他の献立：麦ごはん、カブとほうれん草の和え物、のっぺい汁、マカロニきなこ



材料（4人分）

キャベツ	400g
ニンジン	400g
タマネギ	80g
生シイタケ	60g
合いびき肉	80g
サラダ油	小さじ1
パン粉	大さじ2
牛乳	大さじ1と1/2
溶き卵	1/2個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
だし汁	50cc
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	適量

エネルギー…310kcal 脂質…24.1g  
たんぱく質…9.0g 塩分…0.7g

- 1枚ずつに剥がしたキャベツを熱湯で硬めにゆでる。芯の部分をそぎ落とす。
- タマネギはみじん切り、ニンジンは千切り、生シイタケは軸を切り落として薄切りにする。
- タマネギを熱したサラダ油で炒めて、冷ます。
- ポウルに③、ひき肉、Aを加え、混ぜ合わせる。
- 直径16～18cmのポウルの中に①の半量を全体に敷き、④の半量をおさえつけるように広げる。その上に、ニンジンと生シイタケの半量を重ねる。残った①の半量を重ね、④、ニンジン、生シイタケを重ねる。残った①で蓋をする。
- ⑤のポウルにBを混ぜてから注ぎ、蒸気のあがった蒸し器で30分蒸す。

**大豆のトマトシチュー**

他の献立：麦ごはん、サワラの鍋照り焼き、ツナとアボカドのサラダ、ニラの卵とじ汁



材料（4人分）

豚肩かたまり肉	150g
大豆の水煮	100g
シメジ	80g
ニンジン	60g
トマトの水煮	200g
タマネギ	80g
ニンニク	1片
サラダ油	大さじ1
ローリエ	1枚
塩・こしょう	少量
パセリ	適量

エネルギー…222kcal  
たんぱく質…11.2g  
脂質…15.7g  
塩分…0.8g

- 豚肉は2cm角、ニンジンは厚さ1cmの半月切り、タマネギとニンニクはみじん切りにする。シメジは石づきを切り落とし小房に分ける。トマトの水煮は手でつぶす。
- 鍋でサラダ油を熱し、豚肉を炒め、一度取り出す。
- ②の鍋でタマネギとニンニクを炒め、しんなりしたらシメジとニンジンを加えて炒める。
- 豚肉、トマトの水煮、大豆を加え、煮立ったらアクを取り除き、ローリエを加えて弱火で30～35分煮込む。
- 塩・こしょうで味を調える。パセリの葉を大きくちぎって加え、ひと煮する。

※問合せ・献立レシピは 基山町保健センター ☎92-2045 ☒92-2148