

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よう。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



- 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。

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
A 溶き卵	1/2個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
だし汁	50cc
B 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

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、しんなりと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