

# 帯広市民大学講座

3月

今月も様々なジャンルの講座をご用意しました！

帯広市、十勝管内に限らず、どなた様もお気軽にご参加ください♪

第47集

## 【帯広大谷短期大学連携】

会場受講のみ

野菜がもぐもぐ食べられるレシピ

■日 程：3月14日（土） 10:00～12:00

■講 師：小田原 良栄 氏（株）日清医療食品 栄養士）、

林 千登勢 氏（帯広大谷短期大学地域共生学科講師）

■会 場：帯広大谷短期大学 調理実習室

■定 員：12名 ■受講料：500円（親子で参加の場合、お子様分は無料）

■持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル・上履き



第48集

## 【大塚製薬出前講座】

会場受講のみ

食について考える～いま見直したい食習慣～

■日 程：3月17日（火） 14:30～16:00

■講 師：大塚製薬（株）ニュートラシユーティカルズ事業部

■会 場：とかちプラザ2階 視聴覚室

■定 員：50名 ■受講料：無料



第49集

## 【男女共同参画講座】

Zoom受講可

「柔軟な働き方」で、仕事と暮らしを変えよう！

～ワークライフバランスが、働くあなたにもたらす未来～

■日 程：3月24日（火） 19:00～20:30

■講 師：田澤 由利 氏

（株式会社テレワークマネジメント 代表取締役）

■会 場：帯広市役所10階 第5B会議室

■定 員：40名 ■受講料：無料



## 第47集 【帯広大谷短期大学連携】

### 野菜がもぐもぐ食べられるレシピ

「子どもが野菜を食べてくれない」「無理に食べさせようすると嫌い度がさらにアップしちゃった」お悩みのパパ・ママも多いのではないでしょうか。子どもたちが好きになるのも嫌いになるのも何か「きっかけ」があるはずです。今回の講座では、子どもが野菜を好きになる「きっかけ」をご紹介し、さらに子どもが嫌いな野菜上位ランキングのピーマンとナスを使った「グラタン」と「餃子」を作ってみませんか？お悩みの方はもちろん、ご興味のある方も大歓迎です。ぜひお越しください。

## 第48集 【大塚製薬出前講座】

### 食について考える～いま見直したい食習慣～

本講座では、栄養を考える視点を中心に

- ・バランスの良い食事づくり
  - ・朝食の大切さ
  - ・世代別に必要な栄養や食習慣のポイント
- など、毎日の食生活に役立つ内容をお伝えします。



## 第49集 【男女共同参画講座】

### 「柔軟な働き方」で、仕事と暮らしを 変えよう！

～ワークライフバランスが、働くあなたにもたらす未来～

育児・介護休業法の改正などにより、企業にはより「柔軟な働き方」への対応が求められています。「仕事は続けたいが、子育てとの両立が難しい」「在宅勤務したいが制度がない」「親の介護で退職を考えている」……。こうした悩みは、働く個人だけでなく、貴重な人材を失いたくない企業にとっても共通の課題です。本講座では、ワーク・ライフ・バランス(WLB)を単なる理想で終わらせないためのヒントや、制度をどう活用し、組織としてどう支え合うべきかをお伝えします。働き手と人事担当者、それぞれの視点から、誰もが自分らしく働き続けられる環境づくりを共に考えてみませんか。

#### 【申込方法】

- ・開催前日（土日祝日除く）までに電話・ホームページから帯広市生涯学習文化課までお申込みください。第49集のZoom受講希望は3月19日（木）までに、ホームページからお申込みください。

**TEL** (0155) 65-4192

（受付時間 9:00～17:00）

ホームページQRコード→  
最新情報はこちらです。

QRコードは(株)アソシエートの登録商標です



#### 【お願い】

- ・講座の中止、内容変更等の可能性があるため、市ホームページにて最新情報をご確認ください。

#### 【託児】

- ・第48集・第49集で託児希望の場合は、ともに3月10日（火）までに お申し出ください。

とかちプラザ住所：帯広市西4条南13丁目1番地