



バックナンバーはこちら

# み い な

みんなで

いっしょに

なかよく

▶問い合わせ 市民協働推進課 ☎0287(62)7019

誰もが輝く  
まちづくりを  
めざして

## ★おとう飯（おとうはん）レシピ紹介コーナー★

おとう飯(おとうはん)とは、多少見た目が地味でも手間をかけず簡単に作るおいしい料理のことです。これまで料理をしたことがない方、特に男性のみなさん！この機会にチャレンジしてみませんか？意外と簡単なのでお子様と作っても楽しいですよ！



### ★レンジで簡単！「うどん焼き」★



#### 【材料（1人前）】

- ・冷凍うどん\_\_\_\_\_1玉
- ・豚バラスライス\_\_\_\_\_50グラム
- ・キャベツ\_\_\_\_\_大1枚
- ・ピーマン\_\_\_\_\_1/2個
- ・ごま油\_\_\_\_\_小さじ1

#### ・ソースの材料

- A 顆粒出汁の素\_\_\_\_\_小さじ1/2
- A しょうゆ\_\_\_\_\_小さじ1/3
- A お好み焼きソース\_\_\_\_\_大さじ1
- A 酒\_\_\_\_\_小さじ1

#### 【作り方】

- 1 豚肉とキャベツを3センチ幅に切り、ピーマンを5ミリくらいに細く切ります。
- 2 耐熱容器に冷凍うどんを入れて、その上に豚肉、混ぜたソースの材料A、ピーマンの順に乗せていきます。
- 3 最後に上にキャベツを乗せて、ふんわりとラップをかけ電子レンジ600wで6分ほど加熱します。
- 4 ごま油をかけて混ぜ合わせれば完成！

#### ★ワンポイント★

お好みでかつお節やマヨネーズをかけてね！  
具材は順番に乗せていくと味がなじみやすいです。



### ★フライパンを使わない簡単じゃがベー★



#### 【材料（1人前）】

- ・じゃがいも\_\_\_\_\_大1個
- ・ベーコン\_\_\_\_\_1パック
- ・マヨネーズ\_\_\_\_\_お好みの量
- ・クレイジーソルト\_\_\_\_\_少々



#### 【作り方】

- 1 じゃがいもをきれいに洗い、皮をむきます。
- 2 洗ったじゃがいもを2ミリくらいの薄さの輪切りにし、水にさらします。
- 3 水にさらしたじゃがいもを耐熱のお皿にならべ、ラップをかけてレンジで4分加熱します。
- 4 じゃがいもを加熱している間にベーコン1パックを5ミリくらいの細切りにしておきます。
- 5 加熱したじゃがいもの上に細切りにしたベーコンをまんべんなく乗せ、ラップをかけて再びレンジで3分加熱します。
- 6 最後にお好みの量のマヨネーズとクレイジーソルトをかけてできあがりです！



「おとう飯」始めよう」キャンペーンサイト

<https://www.gender.go.jp/public/otouhan/index.html>



# 毎年6月23日から29日までの1週間は「男女共同参画週間」です。

周囲から「男だから」「女だから」といった性別役割意識の「思い込み」「決めつけ」「押しつけ」を感じたことはありませんか？

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには政府や地方公共団体だけでなく、国民のみなさん一人ひとりの取組が必要です。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？



令和6年度のキャッチフレーズ

**だれもが どれも 選べる社会に**

このキャッチフレーズは、2,348作品の中から選ばれた最優秀作品です。そして、男女ともに自らの個性と能力を最大限に発揮できる社会を実現していくためのキャッチフレーズです。

「男だから」「女だから」といった性別役割意識にとらわれず、ライフスタイルを選択し、全ての人が希望に応じて、学校や職場などの様々な場面で、活躍できる社会へ切り替えていく必要があります。



## 那須塩原市にもパートナーシップ宣誓制度あります！

### 那須塩原市にもパートナーシップ宣誓制度あるんです！

パートナーシップ宣誓制度とは性的マイノリティ(性的少数者)である同性の2人が、本人の意思に基づき、お互いを人生のパートナーとして、日常生活で、経済的、物理的、精神的に協力しあうことを約束した関係であることを市長に対し宣誓し、那須塩原市がその事実を公的に証する制度です。

#### 【サービス事例】

- 病院での面会
- 携帯電話会社の家族割
- 公営住宅の入居申し込みなど…



那須塩原市では今後もサービスの拡大を目指し、市民の皆様が性的指向や性自認にかかわらず、誰もが自分らしく生きることのできる社会の実現に挑戦します。

なすしおばらパートナーシップ宣誓制度の詳細は[こちら](#)(市役所 HP)

**なすしおばら**  
**パートナーシップ**  
**宣誓制度**

令和4(2022)年  
10月1日  
開始

那須塩原市は、性的指向及び性自認にかかわらず一人ひとりの人権が尊重され、多様な生き方や価値観を認め合い、だれもが自分らしく生きることができる社会の実現を目指しています。この制度は一方又は双方が性的マイノリティである2者の間の関係であって、お互いに人生のパートナーとして、日常生活において相互に協力し合うことを約束した人に対して、パートナーシップ宣誓したことを市が証明し宣誓者受領証の交付を行う制度です。

**宣誓ができる方**

1. 2人とも18歳に達している。
2. 那須塩原市市民、または那須塩原市に転入予定。
3. 配偶者がいない。
4. 宣誓者以外の方とパートナーシップの関係がない。
5. 宣誓者同士が近親者でない。

**問い合わせ先**

那須塩原市 企画部 市民協働推進課  
ダイバーシティ推進係  
電話：0287-62-7019  
Mail：kyousuisuishi@city.nasushiobara.lg.jp

事業者の皆様へ  
市では、宣誓した2人が利用できる民間サービスの調査を行っています。  
また、新たな風俗サービスとして取り入れ可能なサービスを、協力依頼しています。