（別記様式第１２号）（第３の８関係）

（南信州地域）

令和７年度　地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	肩の力を抜いていこう！～時短レシピ講座～
事業主体 （連絡先）	高森町 長野県下伊那郡高森町下市田2183-1
事業区分	(8)その他地域の元気を生み出す地域づくりに資する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	481,656　円 （うち支援金：　306,000　円）

事　業　内　容

・以下日程で時短レシピ講座を開催した。
（2024年5月16日、8月4日、11月8日、2026年2月14日）
・講座講師はそれぞれ次の方にお務めいただいた。
（第1回：町管理栄養士、第2回：町給食職員、調理員、第3回：時短料理家若菜まりえさん、第4回：旭松食品株式会社　栄養士）
・場所　高森中学校調理室
・目的　「時短調理」を通じて、家事の時短化について家族で考えるきっかけとしてもらう。さらに、家事の分担についても家族で話し、家族の最適解に合わせて世帯員の行動を変容させていく。



【第1回講座の様子】

【目標・ねらい】

①時短調理を知る
②家事の時短化について考える
③家族で話し合う
④考え方と行動を変える

事　業　効　果

①時短調理を広めることが出来た。
- 講座参加者：29世帯（延べ78人）
- 各種媒体視聴可能数：町公式You tubeフォロワー682人、町公式LINE友達4,674人、町CATV契約数1,881世帯、飯田CATV契約数12,600世帯

②家事の時短化について考えるきっかけを提供できた。
　講座後アンケート［なぜ時短調理に申し込んだか？］
- 家事の時間の使い方を見直したかった11.1%
※本講座を通して、１割強の参加者が家事時間の見直しに取り組みたいと申し込んでくださり、考える機会を提供できた。

③家族で話し合うきっかけが提供できた。
　講座直後アンケート［実際に参加してみてどうだったか？］
- 家族にも今回学んだことを教えてあげたいと思った15.6%
　［講座後、一緒に参加した家族は家事に積極的になったか？］
- はい64.7%
※時短調理の共有を通し、家族と家事について話すきっかけを提供することが出来た。また、講座に参加した家族の多くは行動が変化していることが分かった。

④講座を通して参加者の行動変容は促せたが、参加しなかった世帯員の考え方と行動変容を促すことまでは難しいと感じた。参加者の多くが母と子の組み合わせだったため、例えば講座に参加しない父親をどう巻き込むかという

※自己評価【A】

【理由】
目標・ねらいについて、大方達成できた。また、講座参加者が講座で習得した内容を家でも実践したり、他の家族にも教えたりと、活用することが出来ている。非参加者である世帯員の行動変容を促すところまでは難しい側面があったと思われるが、次年度については講座のバリエーションを増やし、より間口を広げることで、より多

※より踏み込んだ話が出来ている方もいれば、そうでない方もいた。家族ごとのバランスの取り方もあるため一概には言えないが、自分事として取り組んでいる世帯員が多ければ多いほど一人ずつの負担感が減るということに気付いてもらうためにも、継続して取り組んでいく。その他、アンケートの自由記述欄には、男女共同参画に関する多くのご意見をたまわった。女性の参加者が多かったため女性側からの意見がほとんどだったが、相互理解を進め家族の最適解を探していくためには、当事者同士の意識と行動を変容させること、またそこに至るための対話が重要だと感じた。

今後の取り組み

講座を開催することで参加者である町民の方との接点が生まれ、当日の会話やアンケートを通じて意見を集めることが出来た。引き続き本講座を行うことで、より多くの町民の方との接点を創出し、課題感をより的確にとらえていきたい。併せて、多様な切り口を設けるため、R8年度は南信州地域の企業様にご協力いただき「働きやすい職場」に関する座談会を開催。さらに母親側が多くを担っている家計管理についても講座を開催する予定となっている。一人でも多くの住民と直接繋がり対話しながら、一人一人がなりたい姿を実現できるようサポートする。人口減少下にあっても、多様な人が暮らし相互に影響しあう町を維持できるよう、引き続き取り組んでいく。