

## 動画配信中 | コムズみんなの家庭科 ～はじめてのワクワク料理講座～



料理研究家 中村 和憲さん



全メニューの  
レシピは  
こちらから

今年度コムズは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和2年4月15日～5月11日の期間、臨時休館となりました。緊急事態宣言中の新たな取り組みとして、愛媛CATVに撮影していただき、動画配信を実施することになりました。

リモートワークや休校により、家で食事をする機会が増えている社会状況を踏まえ、日々の食事メニューに悩んでいる方はもちろん、料理をほとんど作ったことのない方や、お子様でも楽しく料理ができるように、簡単なレシピを紹介する料理講座を収録し配信いたしました。講師は、料理研究家の中村和憲さんです。

講座の中で中村さんは、はじめての時にうまくできることが、料理を楽しんで続けるようになるポイントだとおっしゃっていました。また、子どもたちが自分からお手伝いをしたがる年齢は決まっており、2歳の後半からはじまり、5歳でお手伝いをしたいピークを迎え、9歳で終了すると言われているそうです。「この間にお手伝いをたくさんやっていると、その子たちは大人になってからも『料理は楽しいな』と自分でいろんなものをつくるようになるのではないかと、子どもの成長における『料理は楽しい』という体験の大切さを伝えてくださいました。

料理の手順だけではなく、レンジ調理の基礎知識も学べる料理動画は、コムズのHPにて現在も配信中です。ぜひご覧ください。

焼きそば



ズッキーニのマヨサラダ



シーフードグラタン



鶏の照り焼き

## 新たな取り組みはじめました | コムズから情報発信中

### 1 講座のオンライン配信!

講座の様子を愛媛CATVに撮影していただき、期間限定でテレビ放映しております。ぜひご覧ください。

愛媛CATVにご加入の方

愛媛CATV・イベントチャンネル【地デジ122ch】

愛媛CATVに未加入の方

愛媛CATVホームページ上のチャンネル  
【えひめ・まなビジョン 023ch】

放映日時の詳細は、愛媛CATVホームページ内「地域情報番組・番組表」の「放送日一覧」から番組名を検索してご確認ください。

現在配信中の  
講座はコチラ



コムズ公式  
YouTubeチャンネル



### 2 コムズ公式 YouTubeチャンネル開設!

YouTubeチャンネルでは、講座の映像や施設内の紹介動画等を配信しております。今後も様々な動画を配信予定ですので、ぜひチャンネル登録をお願い致します。



### ブックトーク 「ワクワク絵本講座」配信

6/17(水)収録。現在も配信中!

令和2年度上半期、当センターでは男女共同参画社会の実現のために「私、家族、地域から 踏み出そう共同参画への一步」をスローガンに掲げ活動を始めましたが、新型コロナウイルスにより多くのセミナー・講座等を実施することができなくなりました。また、緊急事態宣言が解除された後、来館者数は徐々に回復したものの大人数を集客しての講座の開催はできない状況が続きました。そこで、集客による3密を避けて講座を開催するため、情報を提供する媒体の多様化を図り、愛媛CATVの協力のもとテレビやYouTubeで動画を配信する試みを行いました。

その一つである情報係が企画・運営した「ブックトーク」は、家族が長時間家で過ごすようになった状況に着目し、本の読み方や新しい遊び方の提案を目的として「LAひと」の皆さんを読み手に迎え、当センターのホームページとYouTubeで現在も配信を続けています。

今後も動画の公開は継続予定ですので、お子さんとのふれあいや日々の気分転換に是非役立ててください。



おそろしいよる

ぎゅうにゅうぱくで  
つくろう

かみのうんどうかい



### コムズおはなし会

令和2年10/17(土)、講師に上記のブックトークでも協力していただいた「LAひと」の皆さんを迎え、親子で出かけることのできる場所を作ることと息抜きの時間を得てもらうことを目的とした、おはなし会を開催しました。

講座には0～6歳のお子さん9名とその保護者が参加し、絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなどを楽しまれました。参加した方からは、「体を使ったり、手を使ったり、声掛けしてもらったりして飽きることなくとても楽しめました。また参加したいです」「子どもが積極的に参加している姿が見られてよかったです」「秋にまつわる色々なお話やパネルシアターが楽しかったです。2歳の子もとても楽しめる内容でした」「歌を交えながらのおはなし会で、非常に楽しませていただきました」等の感想をいただきました。

また、当日はコムズの図書コーナーにある絵本を実際に手に取ってもらうコーナーを設置し、子どもの年齢に合わせたおすすめの本の紹介も行いました。



しかけ絵本の  
読み聞かせ

歌に合わせた手遊び

大型パネル  
シアター



### 図書コーナーテーマ本

コムズの図書コーナーには5000冊を超える本があります。まだ読んだことがない本との出会いを楽しんでいただきたいという思いから、様々なテーマの本をピックアップし、特設コーナーを設置して紹介する取り組みを始めました。令和2年5～6月は「男女共同参画週間」、7～8月は「戦争・平和」、9月は「防災関係」、10～11月は「女性に対する暴力をなくす運動週間」にまつわる本を紹介しました。今後も様々なテーマで本を紹介していきます。ぜひコムズ図書コーナーをご利用ください。



7～8月のテーマ



9月のテーマ