

報道機関各位

## 子供の在宅時間を快適に！ 使える！お役立ち情報の掲載について

新型コロナウイルス感染予防による子供の在宅期間長期化を受け、家族みんなが協力しあい、助けあう、温かな家庭づくりに役立つ情報を、町ホームページへ下記のとおり公開しましたので、お知らせします。

### 目 的

この取組みは、箕輪町男女共同参画計画 基本目標2「共に担う環境づくり 家族が協力しあう家庭づくりの啓発」を推進することを目的としています。

### 掲載内容

「食べる」・「学ぶ・働く」・「体を動かす」・「手作りマスク」・「コミュニケーションアドバイス」などカテゴリー別に、インターネットサイトを紹介しています。

◇ 箕輪町 HP-町政情報-男女共同参画・女性活躍

### そ の 他

町主催のセミナーやイベントにご協力いただいた方のHPを紹介しています。

掲載してほしい情報がありましたら箕輪町役場企画振興課までご連絡ください。

添付資料  有  無

育てる男が、家族を変える。社会が動く。



箕輪町は、  
イクボス・温かボス  
イクメンを応援します！

企画振興課 若者・女性活躍推進係  
(課長) 毛利岳夫 (担当) 中野友美  
電 話：0265-79-3111 内線 234  
F A X：0265-79-0230  
E - mail：katsuyaku@town.minowa.lg.jp

# 子供の在宅時間を快適に！使える！お役立ち情報

新型コロナ感染予防による子供の在宅期間長期化を受け、家族みんなが協力しあい、助けあう、温かな家庭づくりに役立つ情報を紹介します。

## 【食べる】

### ① 子供だけで作れる料理動画

YouTube: おおぐっちゃんねる

小口知子さん 長野市

(一社)キッチン育児協会理事/食ライター/ゆめサポママ@ながの共同代表/ゆうがた Get 木曜レギュラー



■内容 幼児でもできる！子供向け料理動画。☆ゲーム風に紹介されているが本格レシピ。

■サイト [https://youtu.be/UW\\_6zLHUp4k](https://youtu.be/UW_6zLHUp4k)

### ② 料理を作り置いておける、家事代行サービス紹介

アメブロ: マミーズケア笑顔のたね

木村万理子さん 飯田市 産褥シッター・家事代行・料理代行

■内容 お家訪問型家事。忙しいママを応援する。家主在宅時に自宅へ訪問し、料理を作り置く。(2時間で家族3日分など)。その他、買出し、掃除など。

■サイト

<https://ameblo.jp/elmodorothy1213km/entry-12588708849.html>



### ③ -1

外食できなくても家でお店のご飯が食べられるお店一覧

箕輪町「町デリ! (仮称)

花菱 大内 学(代表) 箕輪町 飲食店

■内容 デリバリー・テイクアウトができる飲食店の一覧

■サイト **作成中**

※みのわ町デリのサイトが出来上がり次第差し替えます



③ -2

外食できなくても家でお店のご飯が食べられるお店一覧

上伊那広域 テイクアウト・デリバリー

米田 章代 伊那市 在宅ママ

■内容 デリバリー・テイクアウトができる飲食店の一覧

■サイト やまこ母長野移住ブログ

<https://nagano-life.com/take-out>



## 【学ぶ・働く】

④ 集合してミーティングできない方のための、オンライン会議のやり方動画

YouTube いなわくTV オンライン会議 ZOOM ダウンロードや設定方法

川島玲子 伊那市 いなわくファクトリーパソコン講師

■内容 オンライン会議システムの設定方法や使用方法の解説

■サイト <https://inawakutv.com/2020/03/22/zoom3/>



⑤ mamanoshuugyousoudansaito

(mamanoshuugyoushigotosoudan サポートセンター)

箕輪町

■内容 女性の就業トータルサポート 仕事と家庭の両立に関すること全般の相談

■サイト <https://minamiminowa.jp/>



## 【体を動かす】

⑥ Undoubusokuwokaishousuruoyakotaisou

山岸和成 伊那市 地域おこし協力隊 スポーツ

振興コーディネーター

■内容 親子体操

■サイト

[http://www.inacity.jp/iryo\\_kenko\\_fukushi/iryo\\_kenko/kenkozukuri/kazutaisou.html](http://www.inacity.jp/iryo_kenko_fukushi/iryo_kenko/kenkozukuri/kazutaisou.html)



## 【手作りマスク】

### ⑦ 手作りマスクの動画

五十嵐裕子 箕輪町 Taki's Design

■内容 手作りプリーツマスクの型紙・作り方

■サイト

○<https://www.facebook.com/Takisjp/?ref=bookmarks>

○<https://www.youtube.com/watch?v=u4PB2cB75-0&t=2s>

○型紙 pdf.



## 【コミュニケーションアドバイス】

### ⑧ 在宅時間の長い家族のコミュニケーションを楽にするひと事 アドバイスメール配信

メールマガジン:子育てサプリ

株式会社アビリティトレーニング 木下晴弘 大阪市 教育研修  
事業

■内容 今日から読むだけで気持ちがすーっとラクになる。あなただけのオリジナル子育て  
応援メールが届く(無料登録制)

■サイト <https://www.abtr.co.jp/kosodate.php>



## 【募集】

現在、町主催セミナー及びイベント参加者等の方のHPを紹介しています。

このページに掲載して欲しい情報がありましたら、箕輪町役場までご連絡ください。

■メールアドレス [katsuyaku@town.minowa.lg.jp](mailto:katsuyaku@town.minowa.lg.jp)