

Plum



March
2026

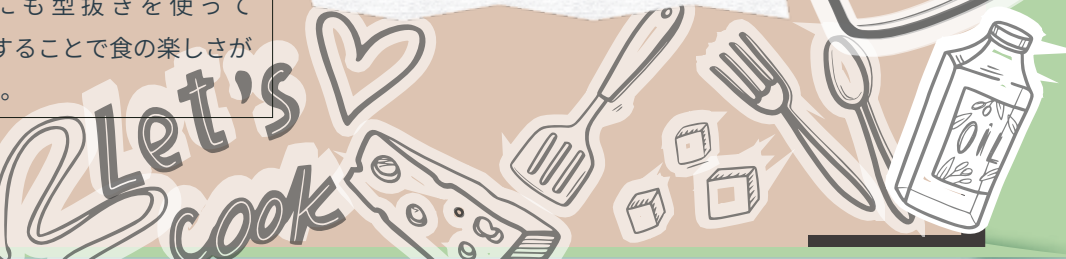
Issue
#14



12/9 金 ちょこっとクリスマス料理
1/9 金 かんたん中華料理

男性のセカンドライフを応援！IDC家事教室

男性が自立した生活を送れるよう、家事を楽しむことをテーマにした講座。「ちょこっとクリスマス料理」では鮭のパン粉焼き・山芋のグラタン・サラダを作成。「かんたん中華」では回鍋肉・トマトと卵のスープ・豆苗とツナのサラダを作成。普段はほとんど料理をされない方も「しめじが可愛く見えてくる」といながら集中して取り組まれている様子が印象的でした。サラダを作る際には、単純に盛り付けるわけではなく、ザルに黄身をスプーンで押し付けてミモザサラダにしたり、料理のトッピングにも型抜きを使って華やかにするなど、少し工夫することで食の楽しさがより伝わったように感じました。



Let's
Cook

多文化共生事業

1/26
MON

ルーリーピン 魯礼萍さんと一緒に ギョウザづくり

IDC 多文化共生講座

中国出身の魯さんから、ギョウザの作り方を教えていただきました。ギョウザの皮作りは、ほとんどの参加者が初体験。小さな麺棒を使い、器用に、そしてあっという間にギョウザの皮を伸ばしていく魯さんの姿に一同感心！見ていると簡単そうに見えて、いざやってみると、とても難しい作業でした。試食をしながら、魯さんを囲んでみなさんからの質問タイム。池田での生活やご家族のことなど、たくさんお話できました。かわいらしい魯さんの、意外な一面?! も知ることができ、とても楽しい時間を過ごしました。



IDC 国際理解教室 出前講座

1/22
THU

呉服小学校

呉服小学校 5年生を対象に、やさしい日本語について出前講座を実施しました。子どもたちは、学んだことを活かして、防災に必要な様々な情報をやさしい日本語にしてポスターを作成。IDCにほんごカフェで学ぶ皆さんに、オンラインでプレゼンテーションしました。「やさしい日本語」って、簡単そうで難しいことを、みんなで実感する時間になりました。



2/10
TUE

ほそごう学園

南アフリカ出身のロビンさんにご自身の国についてお話していただきました。多様な人種が共に暮らす南アフリカには、12の言語があること（ロビンさんも3つの言語を勉強していたこと）や、国旗に“白人と黒人が共存する”という意味があることなど、とても興味深い話を聞くことができました。動物やスポーツの話題は、クイズ形式で、子どもたちも大盛り上がりでした。



3/7
SAT

第3回多文化共生トークイベント

地域に暮らす外国人

今回で3回目となった多文化共生トークイベントでは、4人のパネリストの皆さんに出身国のことや、仕事や家庭のこと、日本に暮らしている中で印象に残ったことなど、身近なエピソードを聞かせていただきました。それぞれのプレゼンテーションの後には、パネリストから会場の皆さんへ向けた質問、そして会場の皆さんからパネリストの方たちへ向けた質問を相互に質問しあうQ&Aコーナーをしました。

国も業種も違う4人の個性あふれるお話には、多くの気づきや驚きがあるのと同時に、国境を越え深く共感することも多くありました。そして、4人のパネリストの皆さんとの対話には、多文化共生社会とは何かを考えるためのヒントが沢山詰まっていました。



韓国



アメリカ



フランス
カナダ



インドネシア

多文化共生事業

12/19
FRI

防災って特別な仕事？～誰もが担い手になれる地域づくり～

防災セミナー

ダイバーシティセンター
×
危機管理課
×
いけだウォンパット塾
池田市



小山内 世喜子さんをお招きし、防災がいかに大切で自分たちがまずできることは何なのかについて、実際に撮影された写真を見ながらご講演いただきました。



後半はグループワークを行い、災害時にも安心して支えあえるコミュニティづくりについて学びました。老若男女幅広い世代の参加者が集まり、様々な意見を出し合えたことで性別や年齢、立場の違いを超えて「皆で考え、皆で備える」というテーマを共有することができました。

1/10
SAT

自分の気持ちによりそうために こころのケア講座



今回は「暴力の子どもへの影響とアタッチメント～自分を癒し、安心の絆を育む～」と題した講座でした。熊田さんには、生まれたばかりで自分と世界の境目がない状態を「カオスに生まれる」と表現し、快・不快のみの世界に誰かが介入・世話することで他人とのつながりを覚えると解説していただきました。人は成長の中で安全、危険を感じ分ける「サバイバルスイッチ」

と危険時の「行動マニュアル」を獲得しますが、暴力を受けることで常に危険を感じる状態となり、それがトラウマに繋がると理解できました。また、回復の過程で人とのつながり・安心を体感することでトラウマや生きづらさにアプローチできることを学びました。

1/24
SAT

IWN チャレンジ支援金 交付式・修了式

2025年12月6日に参加者の皆さんの「チャレンジ宣言」をもって、最終回を迎えた全5回のプログラムIWN。2026年1月24日には修了式を行いました。瀧澤市長からの皆さん一人ひとりへのメッセージと、1回目にお越しいただいた浜田敬子さん、3回目にお越しいただいた蒲生智会さん、ファシリテーターの小安美和さんからのメッセージが書かれた修了証が、市長から皆さんに手渡されました。



また、プログラム内で提出されたチャレンジ計画書の中から、地域におけるダイバーシティ社会の推進につながるものとして、審査会にて選考されたチャレンジ計画を作成された2名(中野さん、古川さん)にチャレンジ支援金を交付しました。

2/7
SAT

いけだパバスクール 産後ケアとパートナーシップ

産後ケア教室を運営する認定NPO 法人マドレボニータの山本さんを講師として招き、プレパパと育児中のパパ向けに産後のパートナーシップについて学びました。産後2年以内の夫婦の離婚率が最も多い理由として、女性の心身の変化はもちろん、環境の変化により男女ともに産後うつリスクが高いことが分かり、驚きの声が上がりました。講座は山本さんのリードのもと他の参加者との対話を中心にリラックスした雰囲気

進められ、理想のパートナーシップの在り方や、そのためにどのようなコミュニケーションが必要かを参加者自身で表現することができました。



世界の暮らしが見えてくる

男女のパートナーシップのかたち



2/20
FRI

オーストラリア編



オーストラリアで暮らすローラさんとオンラインでつながり、オーストラリアの育児や働き方における男女の役割分担、LGBTQを含む多様性への配慮、女性のリーダーシップ登用の現状などについて学びました。後半では参加者との意見交換や質疑応答も行い、リアルなオーストラリアの現状を知ることができました。ローラさんからの「色々な生き方で良い、違うことが当たり前」「Take it easy (無理しないで)」という言葉をぜひ大切にしたいです。



3/7
MON

メキシコ編



メキシコで暮らす滝石さんとオンラインでつながり、女性大統領の誕生とリーダーシップ、女性の社会進出とその背景にある文化や歴史、ジェンダーに関する法整備と課題、メキシコでの子育てや働き方などについて学びました。

メキシコでは友達など信頼できる人は皆家族という考えが根付いているようですが、それは長い間国が不安定で国から守られない分「家族」がセーフティネットになっているためとのこと。陽気で優しく多様な生き方を認め合う反面、麻薬や差別などメキシコの長年の歴史や経済状況から起こっている問題もまだまだ存在している現状を学びました。



今後の予定



※イラストはイメージです。



ピヤラットさん
と作る

タイ料理



定員：10名

日時 2026年3月23日（月）午前10時～午後2時

場所 池田市ダイバーシティセンター 多目的スペース

費用 500円 メニュー グリーンカレーそうめん

申込

3月1日(日)～11日(水)に、
二次元コードより申し込んでください。
※定員を超えた場合は抽選します。



問い合わせ 池田市ダイバーシティセンター ☎072-735-7588

池田市ダイバーシティセンター
Ikeda Diversity Center
大阪府池田市石橋1丁目23番6号ツナガリエ石橋5階
☎072-735-7588 072-735-7589 idc@city.ikeda.osaka.jp

池田市ダイバーシティセンターニュースプログラムは
年4回6月、9月、12月、3月に発行します。
[Facebook] facebook.com/ikedadiversitycenter



FACEBOOK

IDCの事業ご案内

女性相談、外国人相談、日本語教室、子ども日本語教室のほか、様々なセミナーやイベント、出前講座を実施しています。
詳しくは市のホームページや広報誌、ダイバーシティセンターフェイスブックを見てください。