

参加
無料

事前
申込

託児
無料

Yutori wo Tukuru Jitan Kalijutu

ゆとりを
つくる

時短家事術

今日から使える！
毎日の家事をラクにこなして
ゆとりをつくる時短術♪

いつもだれかがやっている
“名もなき家事”たち
家族でシェアしませんか？

2023
9/16 [土]

9:30 ▶ 11:30 受付 9:00
平川市役所 4階 大会議室1
(エレベーター有)

お申込み

定員 80名

8/21[月] 9:00 ▶ 受付開始
電話 または 申込フォーム から
(託児は8/31[木]までにお申出ください)

電話 0172-55-5784

詳しくは裏面をご覧ください

知的家事プロデューサー

本間 朝子 (ほんま あさこ) 先生

○出演

- ・あさイチ(NHK)
- ・ヒルナンデス!(日本テレビ)

○掲載

- ・レタスクラブ(KADOKAWA)
- ・クロワッサン(マガジンハウス)

ほか出演・掲載など多数!



お問い合わせ

平川市教育委員会 生涯学習課

電話：0172-55-5784 (課直通) / FAX：0172-55-5809

メール：shougaigakushuu@city.hirakawa.lg.jp

電話でのお問い合わせは 8：15～17：00 (土・日・祝を除く)

最新の情報は▶
ホームページを
ご覧ください



主催／平川市・平川市教育委員会 共催／男女共同参画ネットワーク・津軽広域

講師紹介

名もなき家事って？

ほんま あさこ

本間 朝子 先生 【知的家事プロデューサー】

フードプランニング会社のチーフディレクターを経て独立。

自分自身が仕事と家事の両立に苦勞した経験から、時間と無駄な労力を省く家事メソッド「知的家事」を考案。「時間が無い」「家事が大変」と嘆く多くの主婦の悩みを解決している。

NHK「あさイチ」、日本テレビ「ヒルナンデス！」などのテレビ番組、「クワッサン」「レタスクラブ」ほか雑誌・新聞でも活躍中。

著書に「写真でわかる！家事の手間を9割減らせる部屋づくり」「60歳からの疲れのない家事」（青春出版社）、「ゼロ家事」（大和書房）など計12冊がある。

また、オンライン上で仲間と交流を深めながら、楽しく家事をするコミュニティ「家事トモ☆サロン」を運営している。

料理・洗濯・掃除などの具体的な名前はついていないものの、生活に必要な細々とした作業のこと。

例えば料理は、作るだけでなく、栄養のバランスや彩り、冷蔵庫の中の食品の賞味期限などを考えながら献立をしなければなりません。

このような「名もなき家事」（見えない家事とも呼ばれています）は、家庭での分担から見落とされがちになり、家事の主体を担う方の大きな負担となっています。

お申込み方法

電話からのお申込み 受付時間 8:15～17:00 [土日祝を除く]

0172-55-5784 [直通] / 0172-44-1111 [代表]

▶受付開始

8/21[月] 9:00

申込フォームからのお申込み

QRまたはURLから申込フォームを開き、お申込みください。

https://apply.e-tumo.jp/city-hirakawa-aomori-u/offer/offerList_detail?tempSeq=10406



無料託児について

【対象】生後3か月から小学6年生までの児童

利用される場合は、講演会にお申込みの上、8/31[木]までにお申出ください。

また、児童の年齢などによって人数を調整します。ご利用いただけない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

会場案内



〒036-0104 平川市柏木町藤山25-6 平川市役所

正面入口の自動ドアは 9:00 から開放します
参加される方は 9:00 以降にお越しください

