



6月は志木市男女共同参画推進月間 「家事分担」から「家事シェア」へ

問合せ／人権推進室
内線2217

近年、共働き世帯が増え、料理は女性、掃除は男性など家事を分担する家庭が増えてきましたが、相手に任せっきりの「家事分担」だと、夫婦のどちらかに家事の負担が偏ったり、思い通りにいかないことも…。そこで、家事を分担するのではなく、家族で協力して家事を共有する「家事シェア」について家族で話し合ってみませんか。

家族で協力して家事を共有する「家事シェア」

家事の全体像を把握し、家族で話し合いながら、みんなで家事をするという考え方です。うまく家事をシェアすると、一人に集中しがちな家事の負担やストレスを減らすことができます。

家事シェアのコツは、 話し合いと感謝の気持ち

1. 右のシートを活用して、皆さんが行っている家事に○をつけましょう。
2. シートを見ながら、負担に感じている家事、家族に協力してほしい家事などを話し合しましょう。
3. 家事シェアを実施し、家族に「ありがとう」などの感謝の気持ちを伝えましょう。

	項目	夫	妻	()
料理	1 食事の献立を考える			
	2 食材を買う			
	3 食事(お弁当)を作る			
洗濯	4 食器を洗う、片付ける			
	5 洗濯機をまわす			
	6 洗濯物を干す、たたむ			
	7 洗剤などを補充する			
掃除	8 部屋を掃除する			
	9 お風呂、トイレなどを掃除する			
	10 ごみを分類、収集して出す			

志木市とハウス食品グループによる共同事業

「しょく(食・職)場づくり」サポーター育成講座(第2期) 参加者を募集します

問合せ／健康政策課 内線2477

「しょく(食・職)場づくり講座」は、食が好きな人、これから何か地域で活動したい人、人と出会いたい人…そんな皆さんに役立つ食や栄養のこと、地域活動の情報を学べるグループ講座です。

「しょく(食・職)場づくり」サポーター育成講座

ご近所に健康的で安心な「共食の場」を増やす市民活動です。年間参加者には「しょく(食・職)場づくりサポーター認定証」を呈呈します。

育成講座では、健康的な食生活に役立つ知識や地域活動の実践的な情報が、グループワークや調理実習など、多様な形式でわかりやすく学べます。料理や健康に関心のある人はもちろん、これから何か活動したいと考えている初心者の方も大歓迎です。

ところ／いろは遊学館

定員／各回10人(先着順)

持ち物／筆記用具、飲み物、タオル、マスク着用

申込み・問合せ／6月11日(木)から、名前、性別、年齢、連絡先、お住まい、参加希望日を記入のうえ、下記QRコードまたはメール、FAXでハウス食品グループ本社株式会社へ

ハウス食品グループ本社株式会社
新規事業開発部(担当:酒井・渡辺)

☎ 080(8939)3309

✉ kanako-sakai@housefoods.co.jp

FAX 03(5211)6030



▲申込フォーム
QRコード

とき・テーマ・費用／午前の部:10時~12時 午後の部:13時~15時
※各回の午前・午後の講座内容は同じです。

日程	テーマ	費用
6月17日(水) (地域編・第1回)	アフターコロナの社会を考えるワークショップ~これからの志木に必要なコミュニティの場とは?~	無料 (次回半額券付)
6月26日(金) (食育編・第1回)	作り置きに便利!冷凍OK♪「野菜たっぷりソース&アレンジメニュー」	500円
7月22日(水) (地域編・第2回)	人目を惹くチラシを作る、インターネットで告知する方法	1,000円
7月29日(水) (食育編・第2回)	夏バテ防止の調味料「水キムチ」を作ろう。栄養講座「生姜、ニンニク、乳酸菌で免疫アップ」	

※6月は感染症予防対策のため、参加者の調理と試食はありません。
※7月以降にはじめて参加する人は初回のみ無料となります。