



日時

テーマ・内容

講師

第1回

7/7(金)  
10:00~  
12:00

パートナーとの関係が  
うまくいく話し方テクニック

- ・お互いの価値観を尊重しあえる相棒になるために必要なことは？
- ・話し方実践型ワークショップ

松岡 理恵氏

ラジオパーソナリティ画家  
エフエム石川アナウンサーとして2008年より看板番組に多数出演。2018年からフリーとなり、画家としての活動もスタート。個展やアートイベントのプロデュースを行う。また、金沢学生のまち市民交流館のコーディネーターとして、ラジオとアートの魅力を活かしたまちづくりに取り組む。

第2回

7/14(金)  
10:00~  
12:00

時短家事 厳選テクニック

- ・時短家事ってナニ？
- ・すぐ使いたい！厳選テクニック
- ・時短家事洗い出してみよう
- ・我が家の時短家事 No.1 発表

佐治 直氏

時短家事コーディネーター®エキスパート、社会教育士  
3人の子育て中の共働き家庭、妻は看護師、両親はともに県外在住。今年度から二拠点生活が始まり、限られた時間の中でどのように仕事と家事、育児を両立しているか、我が家での実践事例を交えながら秘訣をお伝えします。

場所 金沢市女性センター 3階研修室

対象 金沢市在住または在勤の方  
(男性もぜひご参加ください)

定員 15名(先着順)

受講料 無料

託児 無料 要予約 申込締切6月21日(水)  
持ち物 筆記用具

<お申込みについては裏面をご覧ください>

## お申込み方法

▼お申込み受付開始日時: **2023年6月6日(火)午前9時から**

▼インターネットからのお申込みの場合は、右の二次元コードから申込みフォームへアクセスできます。



▼ハガキ・FAX・E-mailでのお申込みの場合は下記の項目をご記入の上ご応募ください。

①セミナー名「ハッピー家事シェア」

②ご氏名 \_\_\_\_\_ (フリガナ) \_\_\_\_\_

③〒 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

④電話番号 \_\_\_\_\_

⑤**託児の利用**をご希望の方はお子様について以下も併せてご記入ください

氏名 \_\_\_\_\_ (フリガナ) \_\_\_\_\_

男・女 月年齢 \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_ ヶ月(原則4ヶ月～未就学児まで)

⑥女性センターとダイバーシティ人権政策課からイベントのお知らせをお送りしてもよろしいでしょうか。 はい ・ いいえ



※ 当面の間、講座の開催にあたっては、感染症防止対策を講じながら開催いたします。

ご参加の皆様におかれましてもご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

※ いただいた個人情報はセミナーの案内に関する事・感染症防止に関する事のみを使用いたします。

お申込み・お問合せ: 金沢市女性センター

〒920-0861 金沢市三社町1番44号

TEL: 076-223-1265

FAX: 076-223-6299

E-mail: [jyosei@city.kanazawa.lg.jp](mailto:jyosei@city.kanazawa.lg.jp)

金沢市女性センター