

家事は、しくみで軽くなる

ー 時短のコツと「手伝う」から「担う」へ ー

家事をラクにして
家族で分けやすくする
しくみを
30分でお伝えします！

**無料**

金沢市公式
YouTubeにて
オンデマンド配信

こんな方に
おすすめ

性別を問わず
どなたでも！



家事に
不慣れ



家事をもっと
効率よくしたい



家事分担を
見直したい

今日から試せる
工夫を紹介

自宅で好きな時に
何度でも視聴可能

配信期間

2026年

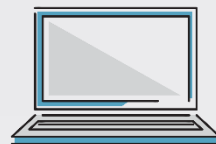
10月13日 火 から

2027年

1月12日 火 まで

開催形式

オンデマンド配信
(日本語字幕付き)



＼ お申込みはこちら ／



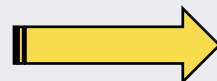
講師プロフィール



本間 朝子 氏

知的家事プロデューサー。
仕事と暮らしを両立しやすくする
家事のしくみづくりをテーマに、
講演・執筆・メディア出演等を行う。
著書に『ゼロ家事』(大和書房)など13冊。
自治体・企業等で、家事シェア・時短家事・
暮らしの仕組み化に関する講座を多数実施。

講座内容の詳細は
裏面をCheck！



「協力したい気持ちはあるのに、なぜか家事は一方に偏ってしまう」

その背景には、家事の流れや終わりの基準が見えにくいことがあります
必要なのは、やる気ではなく、家事を分け合うためのしくみです

講座の構成と主な内容

本講座では、『時短のしくみ』と、『家庭のしくみ』を、
料理・洗濯・掃除・片づけの具体例を交えてお伝えします

第1章

家事が一人に偏る理由



家事の経験差から生まれる
「見えにくさ」を知る

第2章

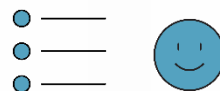
家事をラクにする 時短のしくみ



料理・洗濯・掃除・片づけの
手間を減らす具体的なしくみ

第3章

家事シェアが続く 家庭のしくみ



家事シェアが続く3つのしくみ
家族で「担当する家事」を
一つ決めるための考え方

本講座のポイント

- ☒ 配信期間中、どこでも何度でも視聴できます
- ☒ 家事に慣れていない方にも分かりやすい内容です
既に家事をしている方にも、負担を軽くするヒントが見つかります
- ☒ 料理・洗濯・掃除・片づけなど、日常の家事を例に具体的に学べます
- ☒ 家族で家事を分け合うきっかけづくりに活用できます

お申込み

金沢市電子申請サービスにて申込を受け付けております

右にある二次元コードからお申込みください →



申込期限：令和9年1月8日(金) 17:00まで



金沢市女性センター 男性向け家事セミナーのお知らせ

◇子育てパパの家事スキルアップ講座 令和8年11月7日(土)

◇人生後半に備える！中高年男性の家事スキルアップ講座 令和9年3月6日(土)

いずれも
現地開催のほか
アーカイブ配信あり

お申込みや詳細は金沢市公式ホームページをご確認ください

金沢市女性センター

