

あなたは、やりすぎかも!?

# 家事は8割 捨てていい!



参加  
無料

保育つき



仕事に家事に忙しいあなた。ちゃんとやらなきゃという思い込みをちょっと見直すことで気持ちが楽になることもあります。多くの著作を出版し、家事について長年研究している講師から、「捨てていい家事」や家族との家事シェアの方法を学びましょう。

**6月17日(金)**  
**10:00~12:00**

【会場】エル・ソフィア(地図は裏面)

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【定員】20名(要申込・先着順)

5月11日(水)から受付開始

家事研究家

講師:佐光紀子さん

「すぐ実現できる！」  
「捨てたら楽になった！」  
と評判の講師



他、著作多数あり

お申し込み・お問合せ先

 足立区 男女参画プラザ(多様性社会推進課)

電話、FAX または足立区HP内のオンライン申請でお申し込みください。

電話:03-3880-5222(休館日除く平日 8:30~20:00 受付)

FAX:03-3880-0133(24時間受付)



こちらからもお申し込みができます。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

5 ジェンダー平等を  
実現しよう



\*新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止になる場合があります。その際は、HP 等でご案内させていただきます。

## 内容について

コロナ禍においてテレワークなど働き方が多様になっても、依然として家事・育児の負担は女性に偏る傾向があります。ワンオペ家事やワンオペ育児に疲弊している方に向けて、「自分がやらなければ…」「子どもには母親の手作りおやつがよい…」という思い込みとこだわりを見直し、家事負担の軽減を図ることで家族と自分が笑顔で快適に暮らせるヒントを学ぶ講座です。

## 申し込み方法

電話、FAXまたは足立区HP内のオンライン申請でお申し込みください。

※欠席・遅刻する場合は、ご連絡ください。

**TEL:03-3880-5222**

**FAX:03-3880-0133**

足立区男女参画プラザ 家事は8割

検索

### ■保育をご利用になる方へ

講座に参加する間、お子さんをお預かりします。

対象:生後6カ月～就学前まで

定員:5人/要予約

申込期限:6月9日(木)

## 講師紹介

佐光紀子さん(家事研究家)

1961年東京都生まれ。企業で翻訳や調査に従事後、フリーの翻訳者となる。ある本の翻訳をきっかけに、重曹と酢などの自然素材を使った家事に関する研究を始める。2002年に『キッチンの材料でおそうじするナチュラルクリーニング』(ブロンズ新社)を出版後、掃除講座や執筆活動を展開。著書に『家事のしすぎ』が日本を滅ぼす』(光文社新書)、『なぜ妻は「手伝う」と怒るのか～妻と夫の溝を埋める54のヒント～』(平凡社新書)など多数。

## 会場のご案内

**エル・ソフィア** 足立区梅田7-33-1  
(東武スカイツリーライン「梅島」駅から徒歩3分)



参加申込書 FAX:03-3880-0133

### 「家事は8割捨てていい」申し込み 6/17(金)10時～12時

参加者名	お名前(カタカナ)	年代(あてはまるものに○) 10代・20代・30代 40代・50代・60代 70代以上
お住まいの地域	(例)足立区梅田 *町名まで	
連絡先	電話番号	FAX番号
保育希望	保育を希望される方は、お子さんのお名前(カタカナ)、年齢をお書きください。 お子さんのお名前 /年齢: 歳 月	

※ご記入いただいた個人情報は、今回の講座の受付以外の目的には使用いたしません。