

# チーム家事で 仕事と育児を両立!

— 実践的で継続可能な  
家事シェアの仕組みづくり —

7/12 (土) 7/19 (土)

各日とも  
13:30~15:30

オンライン  
(Zoom)  
参加可  
(会場参加推奨)

ご夫婦での参加も歓迎!

## 第1回

「わが家に両立キャリアをもらたらず!  
チーム家事の基本」  
共働き家庭における家事・育児の負担が偏る原因を理解し、  
家庭を「チーム」として機能させる考え方を学びます。

## 第2回

「続く仕組みをつくる!  
家事シェアのための家族会議と夫婦コミュニケーション」  
コミュニケーションワークを通じて、家庭ごとに最適なシェア  
の形を見つけ、無理なく続けられる仕組みを作ります。



### 講師 三木 智有さん

NPO法人tadaima! 代表。家事シェア研究家、インテリアコーディネーター。  
家は家族にとって何より“自分らしくいられる居場所”であって欲しい想いから、  
「10年後も“ただいま!”と帰りたくなる家庭」で溢れた社会の実現を目指し、NPO  
法人tadaima!を起業。日本唯一の家事シェア研究家として、家事シェアを広める活  
動を行っている。

### 場所

セミナー室A  
(イーグレひめじ4階)

### 定員

25名  
(応募者多数の場合は抽選)

### 参加費

1人600円

### 一時保育

満1歳~就学前の幼児  
(1人1回300円) ※事前予約要

### 申込方法

持参、FAX、はがき、またはあいめっせのホームページの応募  
フォームで、郵便番号・住所・お名前・電話番号・一時保育の  
有無(保育希望者は幼児のお名前と年齢、性別も)をご記入の  
うえ、下記までお申し込みください。

### 申込締切

6月28日(土)

お申し込み・お問い合わせ

姫路市男女共同参画推進センター“あいめっせ”「講座担当」係

〒670-0012

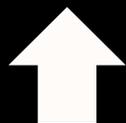
姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階

TEL:079-287-0803 FAX:079-287-0805

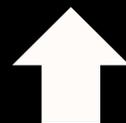
ホームページ:<https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/category/2-4-2-6-0-0-0-0-0-0-0.html>

お申し込みはこちら





# FAX参加申込書 (FAX番号:079-287-0805)



以下の太枠内をご記入の上、送信してください。

令和7年度 男女共同参画啓発セミナー③  
「チーム家事で仕事と育児を両立！」  
ー実践的で継続可能な家事シェアの仕組みづくりー

日時 令和7年7月12日(土)・7月19日(土)  
13:30～15:30

場所 セミナー室A (イーグレひめじ4階)

お名前 (ふりがな) ( 歳 )

住所 〒

電話番号 (携帯電話番号など、昼間に連絡のつきやすい番号を記入してください。)

参加方法 (※必ずどちらか一方にチェックを入れてください。)

会場参加  オンライン(Zoom)参加

メールアドレス (※オンライン参加を希望される方は必ずご記入ください。)

★講師への質問

●FAX送信後、受信確認のため、姫路市男女共同参画推進センターまでお電話ください。●

TEL: 079-287-0803 (受付時間: 8時35分～17時20分・休館日: 5/19、6/16)

※受講の可否については、お申し込みいただいた方全員に連絡いたします。

お申込にあたってご記載いただいた個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

一時保育を希望される方は、下記もご記入ください。(要事前予約)

一時保育を 希望される お子さま	ふりがな お名前	性別	年齢 (満1歳～就学前)	
			歳	ヶ月
			歳	ヶ月