



平成30年(2018年)

6/5

第1461号

市報

こだいら



市報こだいら7月5日号から
 すべての世帯へお届け……………2面
 こだいらあじさいまつり……………5面
 みんなで集い・話そう
 中央公民館 結いカフェ……………6面



家族みんな 家事は

共働きの世帯数は、1990年代後半から専業主婦世帯数を上回り、現在は専業主婦世帯数の2倍近くまで増加しました。家事は家族で共有・分担する時代に変化してきています。
 家事との付き合い方を見直して、家族と楽しく過ごす時間を増やしませんか。

家族を進めるために 家事を見える化

家事は「掃除・洗濯・料理」だけではありません。どんなことがあるのか書き出して、一人ひとりができることは何か、家族で話し合ってみませんか。



ストレスにしない 家族で家事を楽しむコツ

自分のことは自分で
 一人ですべての家事をやってしまうのではなく、家族みんなが自分のことは自分でできるようにしましょう。時間はかかるかもしれませんが、待つことも大切です。何度も経験すれば必ずできるようになります。

完璧を求めない
 家族の中でも価値観の違い、家事のやり方の違いはあります。自分の家事のやり方と違っていても不平不満は言わない、完全完璧を求めないようにしましょう。時短グッズや家電を活用して効率的に家事をすることで、心に余裕ができます。

思いやり、感謝の言葉を
 「きれいになって気持ちがいいね」、「ありがとう」など、家族であっても感謝の気持ちを忘れないことが大切です。家族みんなで家事を楽しみ、気持ちの良い居場所づくりを目指しましょう。



講演会 脱・完璧家事宣言

家事を頑張りすぎて無理していませんか。「家事のしすぎが日本を滅ぼす」の著者、佐光紀子さん(ナチュラルライフ研究家・翻訳家)を講師に、なぜ日本では男性の家事参加が進まないのか。気楽で苦しくない家事との付き合い方を提案します。

とき 6月24日(日) 午前10時30分～正午 10時開場

一人で頑張らない家事のすすめ

ところ 中央公民館ホール 定員 130人
 ※保育あります(1歳から就学前まで。申込み先へ(先着順))。
 主催 男女共同参画週間講演会実行委員会、小平市
 申込み 市民協働・男女参画推進課へ(先着順)
 ☎042(346)9618、FAX042(346)9575、✉ kyodo-danjo@city.kodaira.lg.jp

6月23日(土)～29日(金) 男女共同参画週間

今年の標語は、スポーツに関わるあらゆる分野での女性の参画を推進し、スポーツに男性も女性も親しみ、挑戦し、活躍できるように、「走り出せ、性別のハードルを超えて、今」です。
 市では、この週間に合わせて市役所1階でパネル展示を行います。この機会に、家庭や職場で思いやりの心を持ち、お互いの協力関係を築いてみませんか。
 問合せ 市民協働・男女参画推進課 ☎042(346)9618