

「ねばならない」は  
とられない!

# わたしたちの家事分担

やってもやっても終わらない家事、  
わたしたちの“ちょうどいい”を  
見つけよう♪



## 開催方法

オンライン  
もしくは  
会場で!



- 家事分担を見直そう：  
“ねばならない”を手放すヒント
- 家事分担の“ねばならない”は  
なぜ生まれる?

## ● 会場参加 託児あり

東村山市役所 いきいきプラザ3階  
マルチメディアホール  
(定員30名 東村山市在住・在勤・在学の方優先)

## ● オンライン視聴

Zoom ウェビナー (ライブ配信)



## 講師

あこまり  
阿古 真理さん  
くらし文化研究所主宰・  
作家・生活史研究家

名取はにわさんに聞く東村山市の取組  
(東村山市男女共同参画推進審議会 会長)

## 申込方法

## 要事前申込

以下の申込用URLからお申込みください  
<https://e.try-sky.com/kaji/>

申込締切 令和6年1月29日(月)

こちらのQRコードからも  
お申込みいただけます



## 対象

パートナーや家族との  
家事分担について見直しに  
つながるヒントが欲しい方など、  
テーマに興味がある方



主催

東京都生活文化スポーツ局都民生活部東京ウィメンズプラザ  
東村山市市民部市民相談・交流課

東京ウィメンズプラザ

東村山市市民相談・交流課

## 講師プロフィール



あこまり  
阿古 真理さん

●暮らし文化研究所主宰・作家・生活史研究家

食を中心にした暮らしの歴史とトレンド、ジェンダーなどについて研究。『東洋経済オンライン』などで連載。著作に『家事は大変って気づきましたか?』『ラクしておいしい令和のごはん革命』『料理は女の義務ですか』『料理に対する「ねばならない」を捨てたら、うちの自分を受け入れられた。』『母と娘はなぜ対立するのか』『おいしい食の流行史』『小林カツ代と栗原はるみ』など。



なとり  
名取 はにわさん

●東村山市男女共同参画推進審議会 会長

昭和48年法務省入省。内閣総理大臣官房男女共同参画室長・内閣審議官として、平成11年男女共同参画社会基本法制定に携わる。内閣府男女共同参画局長。内閣府情報公開・個人情報保護審査会委員。現職は国立大学法人電気通信大学監事、学校法人日本社会事業大学理事長。

## 申込方法

以下の申込用URLからお申込みください  
<https://e.try-sky.com/kaji/>

要事前申込



QRコードはこちら

申込受付 令和6年1月29日(月)まで

## 会場 (東村山市役所いきいきプラザ3階マルチメディアホール) での参加方法

- ・定員30名。定員を超えた場合は抽選となる可能性があります(東村山市在住・在勤・在学の方優先)。
- ・託児・車椅子での受講をご希望の方は、申込フォームにその旨ご記入ください。
- ・災害等の不測の事態でセミナーが中止になった場合、メールおよび電話でお知らせするとともに当プラザHP、東村山市HPでも周知しますので、ご確認ください。

## アクセス



### 東村山市役所 いきいきプラザ3階 マルチメディアホール

〒189-8501 東村山市 本町1-2-3

西武新宿線又は西武国分寺線「東村山駅」東口から徒歩約12分  
西武新宿線 「久米川駅」北口から徒歩約7分

## Zoomウェビナー視聴方法

- ・パソコン、スマートフォン、タブレットでご視聴いただけます。
- ・スマートフォン、タブレットでご視聴の方は、事前にZoomアプリのダウンロードとインストールをお願いします。
- ・なるべく安定した接続環境でご視聴ください。Wi-Fiより有線接続を推奨いたします。
- ・申込の際にご記載いただいたメールアドレスにZoomウェビナー視聴URLをお送りいたします。当日はそのURLをクリックいただき、ご視聴ください。
- ・視聴にかかる通信費は視聴する方のご負担となります。
- ・セミナー内容の録画・録音・無断転載は禁止いたします。
- ・視聴終了後は自動でアンケート画面に切り替わります。ご感想をお聞かせください。

問合せ先 「女性活躍推進事業」事務局 (株式会社トライ内)

☎ 03-3824-7232    ✉ [kaji@e.try-sky.com](mailto:kaji@e.try-sky.com)



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。