



ゆといを生む、

快適な
おうち時間
を作ろう！

時短家事 テクニック

夫婦で
学べる！

共働き世帯が増えた今、仕事と家事の両立が難しいと感じている人も多いのではないのでしょうか。

時間と無駄な労力を省く家事メソッド「知的家事」を考案した講師に、目からウロコの時短テクニック満載のお話を伺います。

男性も女性も時間を有効に使い、ゆとりのある豊かな暮らしを目指しましょう。

家事の時間を
減らしたい！

配信期間 令和3年9月24日(金) ~ 9月30日(木)



新宿区ホームページからお申込み
ください。申込者へ動画サイトの
URLを送信します



申込み方法

※3日以内に返信がない場合はお問い合わせください

申込み期間

8月27日(金)~9月28日(火)

対象

区内在住・在勤・在学でYouTube
動画配信を見る機器をお持ちの方

※通信費は申込者負担

講座時間

約90分(予定)

申込お問合せ

知的家事プロデューサー

本間 朝子 氏

新宿区男女共同参画推進センター
〒160-0007
新宿区荒木町16番地
TEL: 03-3341-0801
FAX: 03-3341-0740



講師紹介

ほんま あさこ
本間 朝子 氏

知的家事プロデューサー

千葉県出身

●不動産会社の企画営業、フードプランニング会社のチーフディレクターを経て独立
●自分自身が仕事と家事の両立に苦労した経験から、時間と無駄な労力を省く家事メソッド「知的家事」を考案。「時間がない」「家事が大変」と嘆く多くの方の悩みを解決している。最新テクノロジーやコミュニティを上手に活用した、より豊かな暮らしを提案しているプロデューサー

【著書】

- ・写真でわかる！家事の手間を9割減らせる部屋づくり
(青春出版社) ※重版4回
- ・ゼロ家事 (大和書房)
- ・「名もなき家事」を楽しく減らす法 (王様文庫) 計11冊

【メディア (テレビ・雑誌等)】

- ・「ヒルナンデス!」「ZIP」(日本テレビ)、「あさイチ」(NHK)、「モーニングショー」(テレビ朝日)、「ソレダメ!」「なないろ日和!」(テレビ東京)、「ショップチャンネル」(ジュピターテレコム) 他
- ・TBS火曜ドラマ「私の家政婦ナギサさん」に時短家事アドバイザーとして参画 (最終回視聴率19.6%)
- ・「クロワッサン」「ESSE」「オレンジページ」「レタスクラブ」「CHANTO」「サンキュ!」「たまひよ」 他

★個人情報の取り扱いについて★

お申込みの際に伺いする個人情報は

- ① 講座開催の予約確認
- ② 突発的事情による中止などの連絡
- ③ 講座実施方法の連絡
- ④ 受講者の年代に合わせた講義の準備

にのみ使用し、それ以外の目的では使用しません。

★この講座は新宿区と
新宿区立男女共同参推進センター運営委員会との協働事業です★

運営委員会構成団体

ぐるーぷ・カナリヤ、新宿区家庭教育
グループ連絡会、新宿区社会福祉会、
新宿区婦人団体協議会、新宿区平和派
遣の会、新宿女性九条の会、新宿ユネ
スコ協会