

令和8年8月20日提出

家族（チーム）でつくるイイ暮らし

標記について、次のとおりお知らせします。

日 時	令和8年9月4日(金)、11 日(金)、17日(木) 各19時 00 分～20時 30 分
場 所	諫早市男女共同参画推進センター(高城会館2階)
内 容	性別に関わらず誰もが自分らしく個性と能力を発揮できる男女共同参画社会の実現に向け、共家事・共育て※のきっかけとするため、下記のイベントを開催します。 ※共家事・共育てとは、女性に偏りがちな「家事や子育て」を、夫婦をはじめ家族や地域などが「みんなでシェア」をすること。「みんなでシェア」には、お惣菜や便利家電などを活用して、家事時間を短縮することも含む。 【内容】 ●9/4(金) 家計管理講座 ・講師 作下 裕美さん(家計管理アドバイザー) ●9/11(金) 時短家事講座 ・講師 田中 亜希子さん(時短家事コーディネーター) ●9/17(木) お片付け講座 ・講師 田中 亜希子さん(整理収納アドバイザー) ・対象者 市民(子育て中、共働きの方優先) ・定員 各30人(要申込) ※1回だけの受講も OK ・申込期限 8月25日(火) ・参加無料 ・託児 ※定員に達したため受付終了
イベントの場合	① 開催の PR 希望 / ②当日の取材希望 / ①②両方希望
問い合わせ先	諫早市 地域政策部 人権・男女参画課 担当: 湊上 電話番号: 0957-22-1500(内線 4912) E-mail: jinken_danjo@city.isahaya.nagasaki.jp
担当課	同上
備 考 (記事解禁日等)	

<全3回>

- 参加無料
- 託児あり



たのしく生きるための

家族（チーム）で つくるイイ暮らし

場所 諫早市男女共同参画推進センター
(高城会館2階)

時間 各19時～20時30分

9月4日
(金)

①お金のこと 講師：作下 裕美さん（家計整理アドバイザー）

- 教育費、住宅費、老後のお金のこと。
- 「家族で取り組んでほしい家計整理の4ステップ」
を分かりやすくお伝えします。



9月11日
(金)

②時短家事 講師：田中 亜希子さん（時短家事コーディネーター）

<すぐに実践できる時短テクニックを学ぶ講座>

- 時短家事ってどんなこと？
- 家事シェアのコツ（共家事）



9月17日
(木)

③お片付け 講師：田中 亜希子さん（整理収納アドバイザー）

<片付け方を学び、今日からすぐに片付けたくなる講座>

- 片付けの基本
- 家族が片付けやすい仕組みづくり
- 子どもへの声掛け（子育て）



【対象者】 一般市民（子育て中、共働きの方優先）
【申し込み】 各30人（要申込）※1回だけの受講もOK！
【託児あり】 1歳～未就学児、各回5人まで（申込先着順）
【申込期限】 8月25日（火）
【駐車場】 市役所前駐車場（無料）をご利用ください。

受講と託児の申し込みはこちらから

【お問合せ】 諫早市 人権・男女参画課 TEL 0957-24-1580
メール: jinken_danjo@city.isahaya.nagasaki.jp



◆講師プロフィール◆

作下 裕美さん

・家計整理アドバイザー



Uターンをきっかけに世帯収入が半減したことから、家計の不安を解消すべく家計改善に取り組み資格を取得。

学んだことを実践していく中でお金の不安が激減。

現在は資格講座やオリジナルの家計講座を開催。個人事業主向けに経理代行サービスも提供中。

田中 亜希子さん

・時短家事コーディネーター

・整理収納アドバイザー



1973年千葉県生まれ。中3・小4男児の母。損害保険会社で30年勤務しながら、転勤・引っ越し・子育て・仕事との両立を経験してきました。退職後に長崎に移住して、現在は訪問型の片付けサポートや時短家事・片付けの講座を開催しています。講座では、家族との時間や自分の時間が増える、自分らしく笑顔になれる「仕組みづくり」をお伝えしています。

◆会場・駐車場案内◆

高城会館 2階
男女共同参画推進センター

