



## 仕事に家事に子育てに…と毎日大忙しのあなた。

そんな中、日々工夫し、実践しているみなさんそれぞれの「暮らしの工夫」についてみんなで情報交換し、もっと笑顔がふえるためのヒントを日々の暮らしにとりいれてみませんか？



私のキャリアや仕事も大切だけど、家族との時間や日々の暮らしも大切にしたい！

そんな思いで、仕事に家事に子育てに…と毎日奮闘されている中、くじけそうになったり、「家事は私ばかり！」と夫に対して不満に思ったりしたことはないですか？

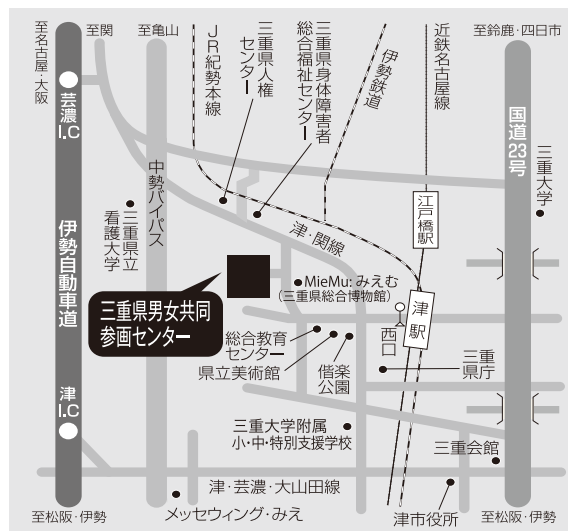
でも、みなさんがそれぞれ奮闘する中で編み出した、または日頃普通に行っている「わが家流」「私流」の暮らしの工夫。自分からみると、普通のこと・当然のことだと思っても、話してみると、実は「すばらしいアイデア！」なのかもしれません。

3人集まれば文殊の知恵！ ひとりで家事や子育てを抱えない工夫や、ラクになる・楽しくなる家事の工夫、自分の時間をつくるための工夫など、みんなで日々の「暮らしの工夫」について情報交換し、明日からの“暮らし”をもっと笑顔で、自分らしくすごせるためのヒントにしてみませんか？



### 三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」までのご案内

- 鉄道 / 近鉄名古屋線津駅下車、JR 紀勢本線津駅下車  
伊勢鉄道津駅下車
- バス / 三重交通路線バスで津駅西口から約 5 分
- 徒歩 / 津駅西口から約 25 分
- タクシー / 津駅西口から約 5 分
- 自家用車 / 伊勢自動車道 芸濃インターから約 15 分  
伊勢自動車道 津インターから約 10 分  
※駐車場は約 1,400 台（無料）  
※なるべく公共交通機関をご利用ください



キリトリ

## 笑顔がふえる両立のヒント～働く、育てる、暮らす。暮らしの工夫編～ 参加申込書

センター 記入欄	No.	受付印
	月 日	
	郵 F T 持	

フリガナ	年代	TEL
お名前	歳代	メールアドレス
お住まいの市町	フレンテみえ事業の参加は？（○をつけてください） 初めて 2回目以上	
両立のために工夫していること（例：夫や子どもをまきこむ工夫、時短家事の工夫など）		

託児希望	あり・なし
※「あり」の方は下記にお子さまのお名前・年齢をご記入ください	
お名前	
年齢	歳 ヶ月
お名前	
年齢	歳 ヶ月

お申込み・お問合せ

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」 FAX 059-233-1135

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田1234 TEL059-233-1130 E-mail: frente@center-mie.or.jp

※ご記入いただいた個人情報は、講座に関する連絡のために使用させていただきます。お預かりした個人情報は個人情報保護法に基づき適切に管理いたします。個人情報に関するお問い合わせは公益財団法人三重県文化振興事業団総務部059-233-1103までお願いします。