

報道機関に依頼する事項に○をつけてください

①実施する事業の紹介

②催事等の参加者募集

③催事等の当日取材

報道取材情報（沼津市）

平成31年2月15日（金）発表

名称等 平成30年度男性の家庭参画推進事業

講座「仕事と家庭がうまくいく! 3つの法則」を開催します!

実施日時 平成31年3月10日（日曜日） 10時～12時

場 所 第三地区センター（沼津市下香貫字楊原 750-4）

担 当 企画部 地域自治課

直通 055-934-4807 内線 2283

## 1 内 容（添付しました資料も併せてご覧ください）

日 時：平成31年3月10日（日） 10時～12時（受付：9時45分～）

場 所：第三地区センター

対 象：市内在住又は在勤で、父親又は夫婦（ひとり親家庭の場合は当該保護者）と  
その子ども

※母親のみの参加はできません（ひとり親家庭の場合を除く）。

※「ハーバリウムづくり」だけの参加はできません。

定 員：30組程度

講 師：中 森 てる美さん（ブレインメンタルトレーナー）

：あがた よしこさん（ライフオーガナイザー）

内 容：家庭内で探し物をしていて「あれ、どこだっけ?」「〇〇どこ?」と言ったり、  
言われたりしていませんか? そんな「あれどこだっけ」を脳科学の視点から解  
消する整理整頓の「3つの法則」を学びます。身に着ければ家庭円満だけでなく、「いい仕事」ができる環境づくりにつながるかも!?

お子さん（3歳児以上小学生以下）は、別室にて「ハーバリウムづくり」をします。

参加費：無料

持ち物：3色ボールペン、水分補給用飲み物

申込み：平成31年3月8日（金）17時までに、電話、電子メールまたは専用フォームにて、  
以下の内容をご記載の上、お申込みください。

○参加者の氏名、年齢（※参加を希望する全員分）

○代表者の住所、連絡先

※子ども向け「ハーバリウムづくり」のみ3月1日（金）までにお申込みください。

申込先：電 話：055-934-4807（地域自治課 協働推進係）

電子メール：[kyodo@city.numazu.lg.jp](mailto:kyodo@city.numazu.lg.jp)

専用フォーム：<https://pro.form-mailer.jp/fms/4e398130162148>

※QRコードからも申込み可能です。



## 2 目的・理由

市内在住又は在勤の家庭を持つ男性とその家族を対象に、「片付け」を通して父親が子どもと  
触れ合う機会を提供することで、子ども同士・親同士の交流を図るとともに、家庭内での潜在  
的な性別による役割分業意識の改善を図り、父親の積極的な育児参画を促すことを目的に開催  
するものです。

参加費  
無料

お子様は、  
キッズ  
アクティビティ  
あり♪

# 家庭と仕事がうまくいく 3つの法則



受付 9:45-

2019.3.10 SUN 10:00 - 12:00

” 3つの法則が家族を変える！ ”

脳からのアプローチで家庭が整う講座です。  
脳を上手に使って、家族力と仕事力をパワーアップ！

## 対象：パパ または パパ&ママ

- ・ 同伴のお子様 (3歳～小学生 (観覧れ・1人でトイレができる子)) は、別室で楽しくハーバリウム作り♪ (数量限定：1世帯1個)
- ・ 3歳未満のお子様は、保護者と一緒に講座へ参加下さい ※キッズスペース有り

参加費：無料 (講座、お子様のハーバリウム共に無料)

場所：沼津第三地区センター 大会議室  
(沼津市下香貫字楊原 750-4)

持ち物：筆記用具 (3色ボールペン)、飲み物 (水分補給用)

定員：30組 (先着順) お申込みは、こちらから→

※応募者多数の場合は、沼津市在住在住の方が優先となります。



講師紹介・詳細は、裏面を CHECK! →

<https://pro.form-mailer.jp/fms/4e398130162148>

# 家庭と仕事がうまくいく 3つの法則

- 1 何気ない毎日がわくわくの毎日になる！  
**脳の上手な使い方**
- 2 家族のイライラも一緒に撲滅！  
**探し物撲滅ワークショップ**
- 3 すれ違い解消！知ってびっくり?!  
**コミュニケーション**



講師：松山 佐和子

ハーバリウムとは、  
ボトルにスリッシュドフラワーなどを入れ、  
専用のオイルで漬けたもの。  
好きな色や形の花を入れて自分だけの  
オリジナルハーバリウムを作って、  
パパやママにプレゼントしちゃおう♪

## 講師紹介



中森 てる美

ブレインメンタルトレーナー

SBT1級コーチ資格取得後、起業。  
現在 koto-dama として『カラダが変われば心が  
変わる心が変われば言葉が変わる、言葉が変われば  
人生が変わる』をコンセプトに整体と講演活動  
をおこなっている。

### 講座のオススメポイント♪

心と行動を運動させる事で、  
人生をより豊かに過ごせる様になります♪  
どちらも生きる上で欠かせない内容です。



あがた よしこ

ライフオーガナイザー

『ママが2泊3日で家を空けても家族が困らない  
暮らし作りサポーター』として、家族が簡単に  
“自分で出来る”ようになる目線での整理収納  
サポートや、片付け講座などを多数開催している。

### 講座のオススメポイント♪

家族からのアレドコ?コレドコ?を減らすと、  
ママのイライラは減り、家族の円満時間が  
増えます。家の中のどれだけの事を  
把握しているか、この機会に挑戦し、  
またより楽な方法を見つけてみませんか?



お問い合わせは、こちら！

沼津市 地域自治課 (協働推進係)

TEL : 055-934-4807

E-mail : kyodo@city.numazu.lg.jp