



受講・託児無料

「家族で取り組むお片付け講座」

～家事をシェアして、笑顔が増える暮らしづくり～

「片付けは、誰か一人が頑張るものではありません。」
家族みんなが使いやすく、片付けやすい仕組みをつくることで、家事の負担が軽くなり、毎日の暮らしにゆとりと笑顔が生まれます。

この講座では、整理収納の基本と、家族が自然と協力できる住まいづくり・暮らしづくりのヒントを、実例を交えながらわかりやすくお伝えします。



講師 **高田 絵美** さん

2026年 **11/7 (土)**

13:30～15:00
(受付 13:00～)

＜会場＞ **小諸市 市民交流センター**

定員40名

託児あり 1歳～未就学児（先着5名）

＜パブリックビューイング会場＞

松川町、松川村（裏面に詳細記載）

＜期間限定後日配信＞ 開催後、Youtubeから2週間の視聴が出来ます。

事前のお申し込みが必要です。会場と両方のお申し込みはできません。

合同会社e-cube（イーキューブ）代表
（小諸市に、会社があります。）

一級建築士・インテリアコーディネーター・
整理収納アドバイザー1級・住宅収納スペシャリスト・宅地建物取引士。

住まいの設計から整理収納まで、一人ひとりの暮らしに寄り添った住まいづくりを提案。

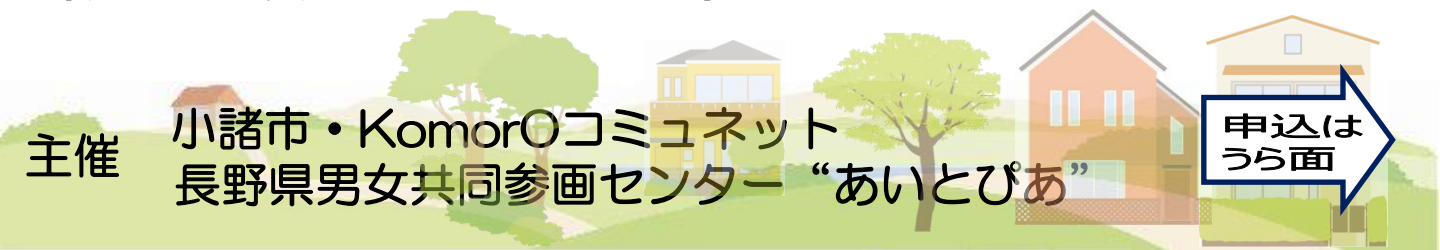
家族みんなが心地よく暮らせる収納や家事動線を取り入れた住宅設計・リノベーションを数多く手掛けている。

＜申込方法＞ フォームまたは、電話、FAX、メールでお申込みください。（裏面に詳細記載）

＜申込締切＞ 参加・託児共に10月30日（金）

主催

小諸市・Komoroコミュネット
長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”



申込は
うら面

会場

申込先FAX 0267-23-5554

小諸市 市民交流センター 会議室1・2・3

小諸市相生町三丁目3番3号
電話番号 0267-25-1890



- ◆自動車でお越しの場合◆
☆上越自動車道 小諸ICから約10分
- ◆JRでお越しの場合◆
☆しなの鉄道・JR小海線 小諸駅下車
徒歩約5分

※駐車場は、市役所第1～3駐車場をご利用ください。
駐車券は会場までお持ちください。

【市民交流センター申込先】小諸市人権政策課

TEL : 0267-23-5521 FAX : 0267-23-5554 E-mailの方は、seisaku@city.komoro.nagano.jp

【パブリックビューイング会場】（申込先電話番号）

定員（先着順）

松川町	中央公民館えみりあ（0265-36-2622） 下伊那郡松川町元大島3720	20名
松川村	多目的交流センター すずの音ホール（0261-62-2481） 北安曇郡松川村84-1	198名

◆電話、FAX、Eメールでの申込みは、下記内容をご連絡ください。

氏名		市町村名	
年代	～20代・30代・40代・50代・60代・70代～	電話番号	
参加会場	小諸市 松川町 松川村の何れか ※後日配信は、電話、FAXでは申込できません。		
託児希望	あり（ ）人 託児のお子さんのお名前、性別、生年月日		

※託児を利用される方は、おやつ、おむつ等必要なものをご持参ください。

♥フォームからの申し込みはこちらから

<https://forms.cloud.microsoft/r/BJ1Rrxhbee>

申込2次元コード→



※収集した個人情報は厳正に管理し、利用目的の範囲内でのみ使用します。
※やむを得ず欠席、遅刻をされる場合は、事前にご連絡をください。

申込締切：令和8年10月30日（金）※定員に達しない場合には申込期間を延長します。

※不明点、お問い合わせは下記へご連絡ください。

小諸市 人権政策課

TEL : 0267-23-5521 FAX : 0267-23-5554
〒384-0005
長野県小諸市御幸町1-10-11小諸市人権センター内
E-mail : seisaku@city.komoro.nagano.jp

長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”

TEL : 0266-22-5781 FAX : 0266-22-5783
〒394-0081 長野県岡谷市長地権現町4-11-51
E-mail : aitopia@pref.nagano.lg.jp
<https://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/index.html>