

家事でたじたじ

そんな毎日大革命！



料理、洗濯、掃除、名もなき家事 etc…

日常の家事だけでも毎日たじたじ！ それに加えて育児や仕事も！

と、目が回っている方も多いと思います。

今回の展示は、大変な皆さんが少しでも楽になるヒントを取り上げます。

時短や節約で、効率よく家事をこなしたい。

忙しいけど、子どもの教育には手を抜きたくない。

家庭がある方も一人暮らしの方も、ご自分の生活を改めて考えてみませんか？





家事のことを調べるには



家事に関連するキーワード

詳しく調べるために、「家事」以外のキーワードで検索してみましょう！

家政・育児・時短・名もなき家事・掃除・住居衛生・洗濯・家計・電子レンジ・つくりおき・片づけ・収納術・節約・おべんとう・通園（グッズ）・通学（グッズ）

家事一般の本

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
家事のワンオペ脱出術	佐光 紀子/著	エクスナレッジ	2019	590/サ
心と住まいが整う「家事時間」	井田 典子/著	マガジンハウス	2019	590/イ
一生ついてまわる 家事のキホンが身につく本	大人の常識研究会/編著	大和出版	2019	YA590/イ
技術・家庭 家庭分野 文部科学省検定済教科書 中学校技術・家庭科用	大竹 美登利ほか/著	開隆堂	2015	閉架 375/チ



中野区で使われている教科書です。
中央図書館書庫にあります。

それぞれの家事

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
片づけ・収納・掃除・洗濯の教科書	-	エクスナレッジ	2018	597.9/カ
おいしさ満点！ 中高生の基本のお弁当	ほりえ さちこ/料理	成美堂出版	2019	596.4/ホ
最新！育児新百科mini	松井 潔/総監修	ベネッセ コーポレーション	2017	599/サ

名もなき家事

掃除・洗濯など主要な家事以外の、具体的な名称がない家事のこと。2017年に大和ハウスが行い発表したアンケート結果により、家庭内での家事負担の感覚が異なるそもそもに家事の認識そのものに差がある可能性を示して、広く知られるようになりました。

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
「名もなき家事」を楽しく減らす法	本間 朝子/著	三笠書房	2019	590/ホ
50点家事	サチ/著	ワニブックス	2018	590/サ
がんばらない家事	大塚 奈緒/著	ソーテック社	2018	597.9/オ

国・行政が助けになることも…

●国 子ども・子育て支援新制度 <https://www8.cao.go.jp/shoushi/shinseido/index.html>

●東京都

パパズ・スタイル http://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/danjo/wlb_top/0000001091.html

●中野区

子ども・教育 > 助成・手当・サービス

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/007/index.html>

子育てナビ <https://tokyo-nakano-city.mamafre.jp/>

くらし・手続き > 生活・仕事・地域活動・相談 > 相談

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/009/008/index.html>



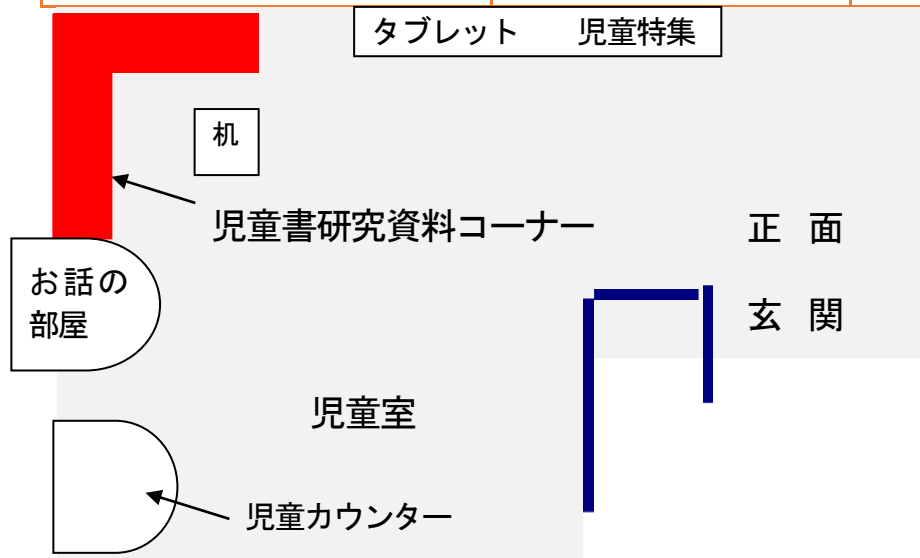
もっと深く知りたい人は参考室の事辞典へ

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
被服学事典	牛腸 ヒロミほか/編	朝倉書店	2016	R593.0/ヒ
よくわかる日本料理用語事典	遠藤 十士夫/監修	旭屋出版	2018	R596.2/ヨ
児童学事典	日本家政学会/編	丸善出版	2016	R371.4/ジ

家事に疲れたときに、子どもの教育に……大人も絵本はいかが？

絵本そのものは児童室にあります。絵本ガイドや絵本作家さんの画集などは一般書扱いです。また、児童書研究資料コーナーにもあります。下の図の塗りつぶし部分にあります。

タイトル	著者	出版者	出版年	請求記号
スポーツするえほん	中川 素子/著	岩波書店	2019	019.5/ナ
父母&保育園の先生おすすめの 赤ちゃん絵本200冊	絵本ナビ/監修	玄光社	2019	019.5/フ
しかけ絵本	-	平凡社	2018	726.6/シ



オンラインデータベースで調べてみよう!

中央図書館では、オンラインデータベースが使えます。
利用したいときは、中央図書館の参考・地域行政コーナーまでお越し下さい。

種類	できること
聞蔵Ⅱビジュアル	1879年から当日までの朝日新聞の検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事や企業情報などの検索
MAGAZINE PLUS	一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学术论文などの検索
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
WHO PLUS	歴史上の人物から現在活躍する人物、約32万人のプロフィール検索
D1-Law.com	裁判例や、法律の検索

例えばこんな検索ができます。(※2019年9月4日時点のデータです。)

データベース	記事情報	掲載誌	請求号
聞蔵Ⅱビジュアル 過去3ヶ月で検索 「家事」159件	夫を責めるな、家事を変えよう 「トヨタ式シェア」記者が実践 【名古屋】	朝日新聞 2019年8月23日 夕刊7面	中野区立図書館 所蔵の朝日新聞 日本経済新聞 では見られない地 方版の記事が見 られます。
	育児中の母100人の声聞いて 東大阪、体験談集め出版 ／大阪府	朝日新聞 2019年7月7日 夕刊7面 大阪市内・1地方	
日経テレコン21 過去1か月で検索 「家事」81件	活力生む、朝ご飯のすすめ—— ひと工夫で豪華に(Bizワザ)	日本経済新聞 2019年9月3日朝刊	
	出張作り置き料理——ウチの台所 にプロの妙技、調理3時間で1万円 (新サービス記者がチェック)	日経流通新聞 2019年9月2日5面	
MAGAZINE PLUS 過去6か月で検索 「家事」84件	家庭に目が向いた時、待ち受けて いたのは 取り残された定年夫たち の悲哀(特集 家事、介護、夫の世 話から自由になる 主婦にこそ「定 年」を!) / 奥田 祥子	婦人公論 1523号/2019.8.27 p.22-25	全館 雑誌
	季節の家事 住まいのカビと対策 / 高鳥 美奈子	婦人之友 2019年6月号 p.88-91	鷺宮 雑誌

関連のある過去のパスファインダー（調べ方案内）も見てみよう！

第17回「出発進行！ ～新生活を青信号で～」

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/pathfinder/pdf/chuopath201317.pdf>

第42回「秘技！忍法時短術！！～効率よくお仕事し time～」

<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/pathfinder/pdf/chuopath201842.pdf>

