

# 第23回 ゆとりある住まい講演会



## 自分の時間を作る ～時短家事術～

- 手を抜かず、効率よく家事をする方法
  - 掃除の時間短のための収納方法
  - 100円グッズ・便利グッズの上手な活用法
- など



節約アドバイザー／家事アドバイザー

講師 **矢野きくの氏**

軽快な喋りとわかりやすい内容で効率的な暮らし術を紹介

### プロフィール

明治大学 経営学部卒。  
卒業後は会社員としてキャリアコンサルタントや家電・PCメーカーでの勤務を経験し、働く人のワーク・ライフ・バランスの難しさを知る。  
1999年にメールマガジン、2000年にホームページを開設し、「時間とお金の効率的な使い方」を紹介。頭を使って無駄を省き、時間とお金を効率的に使う「スマートライフ」を提唱し、暮らしの効率化や家庭の省エネ化など、簡単に楽しくできる暮らし術が主婦層の絶大な支持を得る。  
以来メディアの注目を集め、TVラジオへの出演や新聞、雑誌などへの記事執筆をはじめ、企業サイトへのコラム連載、調理器具や便利グッズの開発、クイズ番組の問題作成、講演活動など、多方面で幅広く活躍している。

### 主な活動

- [テレビ]  
NHK: ゆうどきネットワーク・ニュースウォッチ9・いつと6けん  
日本テレビ:ズームイン・おもいっきりDON・スッキリ!!・ヒルナンデス  
TBSテレビ: はなまるマーケット  
フジテレビ: とくダネ!・めざましテレビ・知りたがり  
テレビ朝日: ワイド!スクランブル・ニュースJチャンネル  
テレビ東京: E-モーニング、7スタブラッチ ほか多数
- [新聞]  
日本経済新聞・朝日新聞 ほか多数
- [雑誌]  
ESSE・レタスクラブ・日経WOMAN・日経マネー・サンキュ・婦人公論 ほか多数
- [著書・共著・協力著書]  
・幸せな時間とお金を生み出す! シンプルライフの節約リスト (講談社)  
・「節電女子」の野菜レシピ! (アスコム)  
・簡単家計ノート2011 (講談社)  
・私らしくシンプル家事～時間とお金を呼び込む節約大ワザ小ワザ (毎日新聞社)  
・ひとり暮らしはじめました～楽チン家事ガイド (主婦の友社)  
・矢野きくの流食材使い切り! おいしい節約レシピ300 (宝島社)  
・節約主婦9人の暮らしワザ (春日出版)

日時 **2011年10月20日** 土

開場…正午

第1部 午後1時00分「すまいる愛知住宅賞」表彰式・入賞作品の紹介

第2部 午後2時20分「ゆとりある住まい講演会」(終了予定:午後4時)

場所

**名古屋市中区役所ホール**

名古屋市中区栄四丁目1番8号(地下鉄「栄」駅12番出口から徒歩1分)

参加人数

**定員500名**(定員になり次第締め切ります)

**入場無料**

問合せ先

(財)愛知県建築住宅センター内 愛知ゆとりある住まい推進協議会 事務局  
〒460-0008 名古屋市中区栄4-3-26 TEL (052)264-4022 FAX (052) 264-4041

申込方法

FAXまたは往復ハガキで、住所・氏名及び電話番号を明記し、愛知ゆとりある住まい推進協議会事務局あてにお送りください。  
なお、FAXの場合はこの用紙でお申し込みください。

氏名				住所			
電話番号	( )	—		F A X	( )	—	

主催:愛知ゆとりある住まい推進協議会、中日新聞社、愛知県、名古屋市

後援:独立行政法人住宅金融支援機構東海支店、独立行政法人都市再生機構中部支社、愛知県住宅供給公社、名古屋市住宅供給公社、愛知県地域婦人団体連絡協議会



**愛知ゆとりある住まい推進協議会**

すまいる愛知

ホームページのご案内 <http://www.yutori.gr.jp>