

私たちの 「とも家事」 エピソード募集

家事を分かち合うって、気持ちいい！

共に想い、共にやる、とも家事。

家事を分かち合う工夫やルール、家族への感謝の気持ち、
とも家事を実践してみたエピソードなど、あなたの「とも家事」を教えてください！

「とも家事」とは
性別にかかわらず、ともに協力し
合って家事に取り組むこと。

応募期間

令和8年

9月23日(水)祝

▶ 11月8日(日)

応募方法

スマホで簡単！二次元コードから応募フォームにアクセス！

STEP.1 エピソードを記入（50～250文字程度）
写真の添付も大歓迎！写真なしでも応募可能！

STEP.2 必要事項を記入

STEP.3 送信して応募完了！

うら面の投稿例や応募資格もチェック！



優秀作品には各賞にあわせた賞品を進呈！

さらに 応募者の中から抽選で10名様に
QUOカード1,000円分をプレゼント！



ベスト チームワーク賞

力を合わせながら、
「とも家事」を実践
してきたエピソード



アイリスオーヤマ株式会社提供

電気圧力鍋 4.0L
+ 福、笑い 5kg



アイデア 家事賞

「とも家事」を続け
るための工夫やアイ
デアエピソード



アイリスオーヤマ株式会社提供

充電式ハンディ
クリーナー



名もなき 家事賞

日常のちょっとした
家事への気づき
や協力し合ったエ
ピソード



ギフトカード
1万円分



あうんの パートナー賞

パートナー同士がお
互いを思いやり、支
えあうエピソード



カタログギフト
1万円相当



審査員 特別賞

審査員が特に共感
し、多くの人に伝え
たいと感じたエビ
ソード



便利家事
グッズセット

※賞品内容は、主催者が決定します。 ※イラストはイメージです。

どんなエピソードを投稿すればいいの？



「とも家事」とは性別にかかわらず、ともに協力し合って家事に取り組むことです。

投稿例

いろいろな「とも家事」エピソードをお寄せください！

例1 家事分担の工夫

私たちは夕食後、食器洗い・食器拭き・片付けを分担しています。それぞれの得意なことを活かして、とも家事実践中です！



例2 育休中のとも家事

育児休業を半年間取得し、毎日の洗濯や食事づくりを担当しました。家事は想像以上に大変だと実感しましたが、今では夫婦で自然に声を掛け合いながら分担しています。



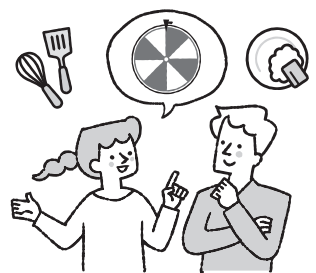
例3 名もなき家事への気づき

とも家事を実践してみて、トイレットペーパーの補充やゴミ袋の交換など、これまで気づかなかった家事の多さに気づきました。今では気づいた人が自然に行うようにしています。



例4 家事を楽しむアイデア

週1回の「家事ルーレット」で担当をランダムにするのが私たちのルール。いつもと違う家事に挑戦することで新しい発見があり、意外と盛り上がります！



例5 家族への感謝

私たちは家事の負担が偏らないよう、平日は私が料理と後片付けを担当し、休日はパートナーが料理と後片付けを担当しています。お互い大変さが分かるようになり、感謝の気持ちを伝え合う機会も増えました。



写真を添付するなら？(任意)



家事分担表



お弁当や手料理



家事グッズ



洗濯をしている様子



料理をしている様子



掃除をしている様子

※写っている方の肖像権にご配慮のうえ、ご応募ください。

応募期間

令和8年

9月23日(水祝) ▶ 11月8日(日)

応募資格

福島県内に在住の方。お1人何作品でもご応募可能です。

※但し、1回の応募につき1作品まで

応募方法

二次元コードから応募フォームにアクセス！

STEP.1 エピソードを記入(50～250文字程度)

写真の添付も大歓迎！

写真なしでも応募可能！

STEP.2 必要事項を記入

STEP.3 送信して応募完了！

スマホで
簡単！

