

みんなでやろう！「共家事！」

<共食の時間ありますか？>

忙しい毎日、仕事に追われて「家族や友人と一緒にご飯を食べたいのに、なかなかできない…」ことはありませんか？

令和3年の社会生活基本調査によると、福井県の女性の「ゆとり時間」は**全国最下位**。家事や仕事に時間を取られ、ゆとりがなくなっている現状があります。家族との共食や自分の趣味ができるような「ゆとり時間」を増やすため、福井県では「共家事」「ラク家事」を進めています。



<共家事・ラク家事って？>

「共家事」とは、家族みんなで協力して家事を行うことで、自分の時間や家族の時間を増やしていこうという取り組みです。「手伝う」ではなく、「一緒にやる」ことで、家族の絆が深まり、生活の質も向上します。また、家事の省力化や外部化によって、家事をする時間を減らして、みんながゆとり時間を持てるようにする「ラク家事」も進めています。

- ・省力化…時短テクニックや便利家電の活用 等
- ・外部化…お惣菜を買う、外部サービスの利用 等

<11月23日は「共家事の日」>

11月23日は、いい夫婦の日の翌日で、「共家事の日」です。一緒に家事をしたり、普段担当していない家事、苦手な家事にチャレンジしやすい祝日です。「勤労感謝の日」にかけて、普段家事をしてくれている**家族やパートナーに感謝の気持ち**を伝え、ぜひ**一緒に家事を始めてみましょう！**

<共家事を実践してみよう！>

共家事を進めるために、「共家事チェックリスト」を活用して、「家事の見える化」をしてみましょう！

[共家事 チェックリストはこちら→](#)



<使い方>

- ①現状を把握しよう！
 - ・共家事チェックリストの中で、今担当しているそれぞれの役割をチェックしましょう！
- ②家族で現状について話し合おう！
 - ・家族で確認しながら担当している家事の数を記入し、苦手な家事や大変な家事について共有しましょう！
- ③今後の家事の進め方について話し合おう！
現状、家事負担の少ない家族が、今後担当する家事を決めましょう。また、苦手な家事、大変な家事について、「減らす・なくす」工夫ができないか、外部サービスを利用できないか、考えてみましょう！

<イベント情報！>

『そばの日キャンペーン』開催中！！

福井県では、毎月18日を「そばの日」としています。「そばの日」の認知度向上のため、2026年

1月18日まで、そばの日キャンペーンを開催中です！抽選で**いちほまれ10kg**や**越前おろしそば6人前**などがあたるキャンペーンとなっています！ぜひご参加ください！

[↓詳しくはこちら↓](#)



教えて！

ふくいの
食育リーダー



伝承料理

【北前船が運んだ昆布巻き】



材料（6本分）

・棹前昆布（早煮昆布）	100g
・身欠きにしん（本乾し）	3本
・酢	小さじ2
・干びょう（水で戻したもの）	6本
	砂糖 75g
・調味料①	醤油 50ml
	みりん 50ml
	酒 75ml
・唐辛子	1本

江戸中期から明治にかけて、北海道から大阪を結び航行していた北前船。福井では、三国、敦賀、小浜などの寄港地があり、北海道の昆布やにしんが運ばれ、食べられるようになりました。昆布巻きは、正月やお祭り等で食べられており、不老長寿、子孫繁栄の縁起物です。
※昆布巻きで使用する昆布は、「棹前昆布」などの柔らかい昆布が適しています。

<作り方>

1. 身欠きにしんは、前日から米のとぎ汁に浸けて戻す。
2. えら、うろこを取って洗い、半分に切る。
3. 昆布は10分ほどぬるま湯に浸けて絞り、少し乾かす。その後50gずつに分ける。
4. にしんに菜箸を添え、昆布を中央から端に向けて広げながら巻いていく。中央を干びょうで結び、菜箸を抜き、鍋に並べる。
5. ひたひたの水と酢を入れて最初は強火、沸騰後中火にして柔らかくなるまで煮る。
6. 水を入れ替え、調味料①と種を取った唐辛子を入れて落とし蓋をして中火で煮る。
7. あくを取り、味がしみるまでじっくり煮て完成。

（ふくいの食育リーダー 水嶋昭代）

