

☑ とも家事チェックリスト

見えない家事、名前のない家事が分かるチェックリストです。日頃の家事分担の見直しや各ご家庭の状況に合わせて、項目をアレンジしながら活用してください。

【キッチン・料理】

- ☐ 食器洗いスポンジ交換
- ☐ シンク排水溝の残飯処理
- ☐ 換気扇やコンロにたまった油ふき取り
- ☐ 食器洗い洗剤詰め替え
- ☐ 調理中に床に落ちた水滴や汚れふき取り
- ☐ まな板の除菌と漂白
- ☐ テーブルを拭いて食事の配膳
- ☐ 食器洗い・洗ったものを戻す
- ☐ 調味料の量把握・補充
- ☐ 栄養バランスを加味して献立を考え、買い出しする

【トイレ・バス】

- ☐ トイレットペーパーの補充・交換
- ☐ トイレのタオル交換
- ☐ トイレの床マット・便座マットの交換
- ☐ 手拭きタオルの交換
- ☐ お風呂を掃除してお湯をはる
- ☐ トイレ消臭剤交換
- ☐ 排水溝に詰まった髪の毛の処理
- ☐ 水回りのカビ・水垢掃除
- ☐ シャンプー・コンディショナー詰め替え
- ☐ バスマット交換・洗濯

【洗濯】

- ☐ 洗濯前にポケットの中身を確認
- ☐ アイロン
- ☐ 洗濯層の掃除
- ☐ 裏返しに脱がれた洋服を表に戻す
- ☐ 取り込んだ洗濯物をもとに戻す
- ☐ 洗剤・柔軟剤詰め替え
- ☐ 洗濯機フィルター掃除
- ☐ 取れかけのボタン付けなおし
- ☐ クリーニングに出す
- ☐ 家族の衣服仕分けし、しまう

【玄関・リビング・寝室周り】

- ☐ 靴を並べる
- ☐ 下駄箱・傘立ての整理整頓
- ☐ 下駄箱・靴のにおい取り
- ☐ リビングのごみ袋交換
- ☐ モップ・コロコロで埃取り
- ☐ 起床後、布団を整える
- ☐ 枕カバー、シーツの洗濯
- ☐ 布団干し
- ☐ テレビ・リモコンの埃取り
- ☐ 落ちているティッシュをゴミ箱に入れる

【子供のお世話】

- ☐ 子供を起こす・寝かしつけ
- ☐ おむつのストック確認・補充
- ☐ 着替え
- ☐ 爪切り
- ☐ 定期健診に連れていく
- ☐ 学校集会への参加
- ☐ 子供の学用品確認・補充
- ☐ 子供の靴・洋服のサイズ管理
- ☐ 習い事の送迎
- ☐ プリントなどお便りの管理

【雑用】

- ☐ 郵便物のチェック
- ☐ ティッシュの交換
- ☐ 日用品購入
- ☐ 暖房用の灯油購入
- ☐ 電球の交換
- ☐ 植物の水やり
- ☐ 新しいものに変えた時の古いものの処理
- ☐ 家族旅行でのプラン計画
- ☐ 車検・税金・保険・通信・光熱費等の把握
- ☐ 季節物(加湿器・扇風機)の掃除と片づけ

お問い合わせ

とも家事コンテスト開催事務局（株）とちぎテレビサービス内）
〒320-8531 栃木県宇都宮市昭和 2-2-2

028-650-0026

WEBサイト

パソコンはこちら ▼

<https://www.tochigi-woman-navi.jp/tochigi-tomokaji/>

スマートフォンはこちら ▶

