

☑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