

# おひとり男女の幸せ計画

## ～豊かに生きるシングルライフ～

生涯未婚率が増加傾向にある中、「結婚できないなんて可哀想」、「なんで結婚しないの?」、「家事や育児しなくていいから自分のことだけでお気楽でいいよね」…独身者への社会や周りからの目は厳しく、心無い言葉や好奇の目に、「別に可哀想でもなければお気楽でもない」と、息苦しさを感じたことはありませんか?

恋人がいる・いない、法律婚をする・しないなどは、それぞれの事情があり、その中での個人の最良の選択が尊重されることが大切です。同じモヤモヤを抱えた仲間とつながると共に、社会学、資産形成や住まい、食についてなど、これからの人生を安心して暮らすための知識を学びます。

※①は受講必須、②③は選択で受講できます。

①

3/5(水)  
19:00~  
20:30

社会の「粹」に苦しまないために

～その生きづらさ、シングル(独身)へのハラスメントです～

講師 慶応義塾大学文学部 准教授(オンライン登壇) 阪井 裕一郎さん

②

3/12(水)  
19:00~  
20:30

自分を生きるマネープラン～備えて安心、資産形成について学ぼう～

講師 ファイナンシャル・プランナーCFP®、キャリアコンサルタント、宅地建物取引士  
大石 泉さん

③

3/26(水)  
19:00~20:30

もしくは、

3/29(土)  
11:30~13:00

独身ライフを彩る、一人サイズ“自分ご飯”

～簡単幸せレシピ!材料選びのコツから常備菜づくりまで～

講師 Les couleurs(レ・クルール)料理教室主宰、フードコーディネーター  
入谷 美紀子さん

メニュー：春キャベツを楽しみ尽くすワンプレートご飯

他、\*旬のもの、材料選びのコツ

\*便利食材活用術

\*「これさえあれば!」アレンジいろいろ“料理の素”について

※3/26(水)と29(土)の重複受講はできません。どちらかを選択してください。

※アレルギー等で食材に不安のある方は、詳細をホームページにてご確認の上、お申込みください。

<会場定員> ①②各32人 ③各16人(多数の場合は市内在住、在勤、在学の方を優先して抽選)

<対象> 独身の人

<手話通訳> ①②の会場のみ

<費用> 無料 ※ただし、③に参加される方は、材料費1,000円(当日)

※受講確定後、材料を用意します。原則、キャンセルはご遠慮ください。

体調不良など、やむを得ない場合はご相談ください。

<会場> 吹田市立男女共同参画センター・デュオ

※ 申込方法・講師プロフィールなどの詳細につきましては、裏面をご覧ください。

主催 吹田市

電子申込はこちら  
→ 3/4(火) ←



●申込書（郵送・FAX 兼用）

講座名	おひとり男女の幸せ計画～豊かに生きるシングルライフ～		
参加希望回に レ点を入れて ください	①必須	②選択制	③選択制
	<input checked="" type="checkbox"/> 3月5日(水)	<input type="checkbox"/> 3月12日(水)	<input type="checkbox"/> 3月26日(水) <input type="checkbox"/> 3月29日(土) どちらでも可
参加方法 レ点を入れてください	<input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン(Zoom)	<input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン(Zoom)	※会場のみ
名前	フリガナ	年代	歳代
住所	〒	電話番号	( )
メールアドレス	@		
手話通訳の希望 (①②の会場のみ)	(有・無)	この講座を 知ったきっかけ	市報すいた・ちらし・吹田市ホームページ・ その他( )

※ ご記入いただきました個人情報につきましては、当事業以外の目的には使用いたしません。



①阪井 裕一郎さん

慶應義塾大学文学部准教授。博士(社会学)。福岡県立大学人間社会学部専任講師、大妻女子大学人間関係学部准教授を経て、2024年4月より現職。著書に『結婚の社会学』(ちくま新書)、『仲人の近代 見合い結婚の歴史社会学』(青弓社)、『事実婚と夫婦別姓の社会学』(白澤社)など。



②大石 泉さん

株式会社 NIE.E カレッジ代表取締役。個人のファイナンシャル・プランニングの必要性を感じ、事務所を設立。住まい、キャリア、マネーを柱に個人の豊かな暮らしをサポート。個別相談や、企業・大学などで講座を展開。“新聞による経済教育”など老若男女への活動が評価され、「金融知識普及功績者」として金融庁と日本銀行より表彰される。



③入谷 美紀子さん

オールジャンルの家庭料理教室 Les couleurs (レ・クルール) を主宰。料理教室勤務、料理研究家アシスタント業を経て独立。レシピ開発、動画、スチール撮影等のスタイリングや調理などフードコーディネーター業も行う。「食を通じ、人々のこころとからだを豊かにし、彩りある暮らしの輪が広がるように」と、料理、パン、ケーキ講師として活動中。



<申込締切>

3月4日(火) 必着

※申込結果(参加の可否)は締め切り後、郵送またはメールでお知らせします。

講座3日前までに申込結果が届かない場合は、お手数ですがメールまたはお電話にてお問い合わせください。

なお、受講決定後、やむを得ず欠席する場合は、必ずお知らせください。

<申込方法>

電子申込システム、電話または、上記必要事項を記入の上、郵便、Eメール、FAXで、男女共同参画センターまでお申込みください。

※受講にあたり、配慮が必要な事項がある場合は、お申し出ください。

<申込先・問合せ先>

吹田市立男女共同参画センター・デュオ

住所：〒564-0072 吹田市出口町2番1号

TEL：06-6388-1451 (午前9時～午後5時30分 ※祝日は休館)

FAX：06-6385-5411

MAIL：duo-koza@city.suita.osaka.jp



JR吹田駅(東改札北出口)、  
阪急吹田駅(東改札口)から徒歩10分