

ぬれ落ち葉亭主にならないために、今日からできること。

# ドクター石蔵の男のええ加減料理講座

熟年夫婦円満の秘訣は、男性の食の自立にあり！

これまでずっと「外の人」だった夫が定年を迎え、急に「家の中の人」になることで受ける妻側のストレスは、残念ながら、夫側の想像も及ばないほど大きいのです。夫の世話のために、友人との旅行や外食、趣味の時間をあきらめねばならないところから、妻のストレスは積み始め、熟年離婚や家庭内別居の引き金にもなっています。夫が簡単な料理のひとつもできれば、「いざとなれば自分で作るだろう」と、妻

は気楽に予定を入れられたのに、です。

定年後の長い人生。もちろん夫婦の協力は必要ですが、完全に頼るといった感覚（しかも無自覚の依存！）を捨て、お互いを家庭内で追いつめてしまわないよう、まずは食事面から男性が自立をはかってみませんか。また、男性更年期でお悩みの方は、料理という新しいチャレンジで、ストレスをうまく乗り切るきっかけをつくりましょう。



いしくらふみのぶ / 1955年京都市生まれ。三重大学医学部卒業後、国立循環器病センター医師、大阪厚生年金病院内科医長、大阪警察病院循環器科医長、米国メイヨー・クリニック・リサーチフェロー、大阪大学大学院医学系研究科准教授、大阪樟蔭女子大学教授などを経て、17年4月から現職。循環器内科が専門だが、早くから心療内科の領域も手がけ、特に中高年のメンタルケアに積極的に取り組む。

包丁を握ったことのない男性。

大人気の石蔵先生の講義を受けたい方。

こんな方に  
オススメ！

男性更年期でお悩みの方。  
定年前後の男性。



講座名 / 大阪大学 × 大阪ガス「アカデミックッキング」vol.67  
「ドクター石蔵の男のええ加減料理講座」

日時 / 2019年3月13日（水）18:30～21:00（終了予定）

会場 / 大阪ガスッキングスクール淀屋橋（裏面に地図）

対象 / **男性限定（一度も料理をしたことのない方、若い方、独身の方も大歓迎）**

講師 / 石蔵文信（大阪大学大学院人間科学研究科招へい教授）

定員 / 30名（申込先着順）

受講料 / 2,500円（税込）

持ち物 / ハンドタオル、筆記用具 ※エプロンは貸し出しします。

主催 / 大阪大学 21世紀懐徳堂、大阪ガス株式会社

## ■タイムテーブル

18:30～ 講義

**定年前後の男性の心理や実態、立場について**

男性更年期に悩む多くの方を診察してこられた石蔵先生は、TVや新聞連載でも大人気。石蔵先生の楽しく笑えてためになる講義は必聴です！

19:30～ 料理実習

**課題料理は、  
「おいしさ大満足！  
一人キムチ鍋」**



一人鍋なら準備、調理、後片付けがラクラク！料理初チャレンジでもおいしく仕上がります。グループレッスンではなく**最初から最後まで一人で作ります。**

20:15～ 試食＋質疑応答

■大阪大学 × 大阪ガス「アカデミックッキング」とは / “食”や“料理”という身近な切り口から、学問的なものの見方・考え方を身につける教養講座です。専門的で難解な大学の先生の研究でも、どこかで普通のわたしたちの生活とつながっている…。そんな楽しい実感から、日常生活にちょっと変化をもたらすアカデミックな思考回路が生まれます。あなたも一緒に、ガス火で作る料理から新たな学びのとびらを開いてみませんか？

お申し込みは、大阪ガスッキングスクール淀屋橋 <https://www.og-cookingschool.com>

講座内容のお問合せは、大阪大学 21世紀懐徳堂 TEL.06-6850-6443 大阪ガスッキングスクール淀屋橋 TEL.06-6205-4640

詳しくは  
裏面参照

# 大阪ガスクッキングスクールから

## ● お申込みに際してのお願い ●

お申込み時に必ずお読みいただき、ご確認ください。

### ●お申し込み 先着順にて受付。

2019年2月1日(金) 21:00より web 優先受付開始  
2019年2月6日(水) 10:30より残席を電話・店頭受付

### インターネット (24時間)

<http://www.og-cookingschool.com/>

大阪ガスクッキングスクール淀屋橋

### 電話・店頭 (9:00~17:30、休業日除く)

TEL.06-6205-4640

### ●前納制

原則として、講習費は前納制です。入金締切日までに店頭または銀行振込でお支払いください。クレジット・コンビニ決済も可。

\*振込先：りそな銀行 御堂筋支店 普通口座

口座番号：2251509

加入者名：オオサカガス(カ)

(※入金締切日までにご入金がなければ自動的にキャンセルになります。ご了承ください。)

### ●代理の方の受講も可

講習会で欠席の際は、事前に連絡をしてください。代理の方の受講も可能ですので、その旨お伝えください。

### ●遅刻

事前にご連絡をください。進行上 **15分以上遅れた場合は、講習にご参加いただけません。** 事前にご連絡をいただいた場合でも同様ですのでご注意ください。

### ●中止について

・新型インフルエンザ等により講習会を中止させていただく場合がございますので、ご了承ください。開催の状況は大阪ガスクッキングスクールホームページ(インフォメーション)、携帯サイトでお知らせいたします。お電話でのお問い合わせは06-6205-4640まで。  
・台風の接近により、大阪市内に講習開始2時間前の時点で「暴風」「大雨」「洪水」のいずれかの「警報」が発令されている場合は、講習会を中止いたします。

お申込みの際お伺いました個人情報、大阪ガスおよび大阪ガスクッキングスクールが講習会・イベントのご案内等に利用させていただく場合がございます。また、大阪ガスクッキングスクールについてのアンケート調査・分析のほか、ガスおよびガス器具に関する商品、サービス情報のお知らせのために利用させていただく場合がございます。ご了承ください。

### ●キャンセル料について

予約いただいた講習会の予約取り消しには、下記のとおりキャンセル料がかかります。

・3月5日(火)まで → 0円

・3月6日(水)以降 → 講習会費の全額

※キャンセル料発生日の前日 17:30 までに、大阪ガスクッキングスクール淀屋橋へ直接ご連絡ください。レッスン会員の方はマイページよりキャンセルできます。

電話：06-6205-4640

(FAX・メール・留守番電話はご遠慮ください)

### ●その他

・規定人数に満たない場合は、やむを得ず講習会開催を中止することがございます。

・お子様連れはご遠慮ください。

・お料理の持ち帰りは衛生上ご遠慮ください。

・安全衛生上、マニキュア、装飾品、香りの強い香水等はご遠慮ください。

・料理写真の撮影は出来上がりの写真のみとし、料理の説明中の撮影はご遠慮いただいております。

・講習風景や不特定多数のお客様の撮影はご遠慮ください。

・友人や知人を撮影されるときは、他のお客様が写らないようにご注意ください。

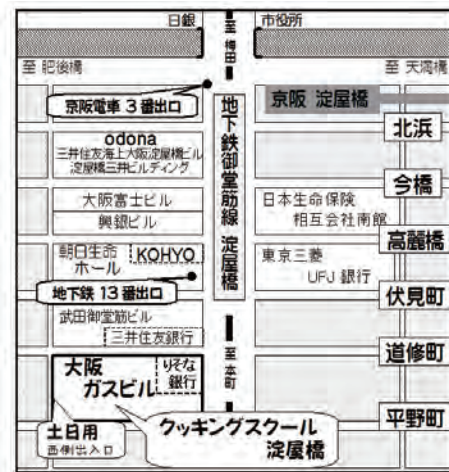
・講師を撮影される時は、ご本人に了解を得ていただきますようお願いいたします。

・受講されない場合、お持ち帰りのみはできません。

・調理に適した服装でご参加ください。

### ●アクセス

・地下鉄御堂筋線「淀屋橋」駅下車、13番出口を南へ徒歩約5分。



専用の駐車場はありません。お車でお越しの方は近隣の駐車場をご利用ください。サービス券などはございません。

大阪市中央区平野町4-1-2 (大阪ガス本社ビル1F)

## ● 大阪大学 21世紀懐徳堂とは ●



大阪大学  
21世紀  
懐徳堂

大阪大学 21世紀懐徳堂は、市民と大阪大学をつなぐ学術連携や社会貢献活動の窓口です。大阪大学の高度な研究と教育の成果、文化的資源を広く社会に還元し、また、学外からの要望を受け、大学のさまざまな活動に反映させるコーディネータの役割を果たします。

大阪大学の学術連携の情報を集約し広報するとともに、大阪大学の精神的源流である「懐徳堂」で尊重された広範な分野にわたる学び合いの精神を汲み、公開講座、サイエンスカフェ、シンポジウムなどを企画・運営し、市民のみならずと学生、教職員が出会い、能動的に学び合う場づくりを展開しています。

大阪大学 21世紀懐徳堂

<http://21c-kaitokudo.osaka-u.ac.jp/>