

令和7年度

# 盛岡ゆうゆう大学 公開講座

(第3回本校講座 兼 第3回特別講座)

## 食べる喜びをいつまでも！

岩手の食材と素敵な出会いで、心の栄養補給も

講師 料理研究家・フリーアナウンサー 千葉 星子 氏



### 《講座の内容》

人間が生きていくうえで欠かせない「食」ではありますが、どんな素材をどのようにアレンジして、どう食べればよいか？ そんなことを考えているとき、岩手の食材との素敵な出会いがあり、その後、私の中で大きな存在になりました。

また、食べる喜びをより充実させ、より長く維持させるには、調理方法等を知ることや料理の見え方が大事と考えます。

そして、食を通して生まれる心の豊かさ、会食等を通して豊かになる人と人とのつながり、それらが「食べる喜び」となり「心の栄養」となって健康な身体の維持増進につながると思い、願っています。

フリーアナウンサー・料理研究家 千葉星子氏のプロフィール

第14代さくらの女王、IBCテレビ「じゃじゃじゃTV」出演中、他。保育士資格、幼稚園教諭免許、野菜ソムリエ、食育指導士の資格を持ち、県内各市町村の特産品を使ったレシピ開発や料理教室『La☆Stella』を主宰しています。

○日時 令和7年8月28日(木) 13:30~15:30

○会場 盛岡市民文化ホール大ホール

○対象 どなたでもお聴きになれます。

○入場料 無料(当日会場にお越しください。)

○主催 盛岡市

令和7年度盛岡ゆうゆう大学本校講座日程 (全て無料公開講座です。どなたでもお気軽にご参加ください。)

NO	開催日	演題等	講師等
1	6/5(木)	カナダ・ビクトリア市 姉妹都市提携40周年	盛岡ビクトリア友好協会 副会長 藤村 孝史 氏
2	7/25(金)	「防災気象情報の利活用について」	盛岡地方気象台土砂災害気象官 上澤 健一 氏
3	8/28(木)	食べる喜びをいつまでも！～岩手の食材と素敵な出会いで、心の栄養補給も～	料理研究家・フリーアナウンサー 千葉 星子 氏
4	9/19(金)	「笑う門には福来る！ ～心と体の健康維持の秘訣～」	脳トレ漫談師 福々亭 ナミ子 氏
5	10/28(火)	「ふくよかな秋🍁ミニコンサートとみなさんと楽しむ歌の広場」	ソプラノ歌手 笹原 美香 氏
6	11/13(木)	意見発表大会「あのなはん ～私の思いを言葉に込めて～」	(入選者による意見発表)
7	2/3(火)	「アナウンサーの舞台裏」	IBC 岩手放送 アナウンス部専任部長 兼 報道制作部専任部長 風見 好栄 氏

【問合せ先】盛岡市保健福祉部長寿社会課盛岡ゆうゆう大学事務局 電話 603-8003