



令和7年度

# 羽咋市民大学講座

健康寿命をデザインする  
〜食・運動・コミュニケーション〜

## 受講生募集



### 第1回

10月26日(日)

13時30分～15時30分  
コスモアイル羽咋(小ホール)

「食と健康～人生おいしく食べてかっこよく」

料理研究家 **村上 様子氏**



### 第2回

11月3日(月祝)

15時00分～16時30分  
LAKUNAはくい(大ホール)

「いつもチャレンジ精神で」

キャスター **草野 仁氏**



### 第3回

11月29日(土)

13時30分～15時00分  
コスモアイル羽咋(小ホール)

「スポーツを通じての人間力の可能性」

スピードスケート・  
オリンピック金メダリスト **清水 宏保氏**



### 第4回

1月12日(月祝)

13時30分～15時00分  
LAKUNAはくい(大ホール)

「みなさん、毎朝の目覚めは爽快ですか？  
～食と〇〇〇と健康の密接な関係性～」

料理研究家 **コウケンテツ氏**



#### 募集要項

対象 羽咋市在住、在勤、在学(高校生以上)の方

定員 100名(先着順、定員に達し次第終了)

受講料 2,000円(全4回分)(講座を欠席しても返金しません)

申込方法 【申込用紙】裏面に必要事項を記入し羽咋市生涯学習課まで  
【電子申請】右のQRコードから申し込んでください。

備考 申込期間/2025年8月20日(水)～9月16日(火)  
参加申込者に受講料納付書を発送します。  
10月8日(水)までにお振込みください。



電子申請

【お問合せ】羽咋市教育委員会生涯学習課 0767-22-9331

申込用紙は裏側です。切り取って羽咋市役所生涯学習課(市役所4階)まで提出してください。受講料の入金にて講座受講者となります。



## 第1回 2025年10月26日(日)

料理研究家 村上 祥子(むらかみ さちこ)氏

公立大学法人福岡女子大学客員教授、料理研究家、管理栄養士。国内外で食育指導に情熱を注ぐ。「ちゃんと食べてちゃんと生きる」がモットー。糖尿病治療食開発で電子レンジ調理に着目し、第一人者となる。油控えめ短時間調理レシピ、低カロリーレシピ、一人分レシピ、子どもの食育にも電子レンジテクを活用。電子レンジ発酵パン、バナナ黒酢、たまねぎ氷、にん玉ジャム®の開発者。文部科学省事業や食育講演多数。著書597冊、出版部数1302万部。2020年料理レシピ本大賞エッセイ賞受賞。テレビ出演多数。福岡女子大学に村上祥子料理研究資料文庫を一般公開。自称「空飛ぶ料理研究家」。



## 第2回 2025年11月3日(月祝)

キャスター 草野 仁(くさの ひとし)氏

1944年満州・新京生まれ。長崎県立長崎西高等学校、東京大学文学部社会学科卒業。1967年NHK入社、鹿児島放送局赴任後、福岡、大阪局を経て東京アナウンス室へ。主にスポーツキャスターとして活躍し、モントリオール五輪、レークプラシッド五輪の実況、ロサンゼルス五輪のスタジオ総司会などを担当。また、「ニュースセンター9時」「ニュースワイド」のキャスターも務めた。1985年NHK退社後、フリーのTVキャスターとしてTBS「日立 世界ふしぎ発見!」「世界衝撃映像100連発」、テレビ東京「主治医が見つかる診療所」、グリーンチャンネル「草野仁のGate J+(プラス)」などで活躍中。著書・訳書多数。趣味は映画鑑賞、ゴルフ、野球、剣道(二段)。長崎市科学館名誉館長も務める。



## 第3回 2025年11月29日(土)

スピードスケート・オリンピック金メダリスト 清水 宏保(しみず ひろやす)氏

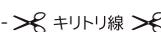
1974年2月27日、北海道帯広市生まれ。スピードスケート日本代表として、1998年長野オリンピックで金メダル(500m)と銅メダル(1000m)、2002年ソルトレークシティーオリンピックで銀メダル(500m)を獲得。2010年3月に現役を引退。引退後、日本大学大学院で医療経営学修士、弘前大学大学院で社会医学博士課程を修了。弘前大学特別招聘教授に就任。2010年5月に株式会社two.sevenを設立し、スポーツ選手のセカンドキャリア問題に取り組む。自身の競技経験を活かし、医療&健康のコンシェルジュとして健康産業に貢献。運動経験者のリハビリ指導の質の高さを提唱し、地域でのスポーツ指導とケアの一体化による環境づくりを目指す。医療・介護とスポーツの架け橋となる活動に情熱を注ぐ。



## 第4回 2026年1月12日(月祝)

料理研究家 コウケンテツ氏

大阪出身。旬の素材を生かした手軽でおいしい家庭料理を提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。30か国以上の国を旅して世界の家庭料理を学ぶ。3児の父親としての経験をもとに、親子の食育、男性の家事・育児参加、食の環境改善活動にも力を入れている。YouTube「Kohkentetsu kitchen」は登録者数220万人以上の人気チャンネル。



申込用紙 (提出先:羽咋市役所生涯学習課 市役所4階)

● 郵便番号

● 住 所

● 氏 名

● 電話番号