令和８年１１月１３日
北九州市門司区役所

報道機関各位

農林×すしの都！
コラボ料理教室！

「切って蒸すだけ！せいろ蒸し野菜」×「すし職人に学ぶ！海鮮ちらし寿司」
シニア男性向け料理教室を開催します

北九州市では、人生 100 年時代を見据え、市民の皆様が生涯にわたって健康で心豊かに暮らせるよう、食を通じた健康づくりや「大人の食育」を推進しています。

その一環として、シニア男性を対象に、「減塩」や「野菜」の大切さを学びながら、料理の楽しさを体験できる料理教室を開催します。

当日は、市内産野菜を使った「切って蒸すだけ」の簡単なせいろ蒸しに加え、すし職人から「技」を学ぶ海鮮ちらし寿司に挑戦。酢飯（主食）・海鮮（主菜）・野菜（副菜）が揃う栄養バランスの良い食事づくりを通して、日々の健康づくりにつなげます。

「学び」、「簡単」、「職人の技」を組み合わせた、シニア男性の新たな健康づくりの取組をぜひご取材ください。

記

１　日　時　　令和８年１１月２０日（金）９：３０～１３：００

２　会　場　　清見市民センター（門司区清見３－１－１、℡０９３－３３１－３０３３）

３　主催者　　門司区役所保健福祉課（協力：すしの都課、農林課）

４　参加者　　シニア男性１２名

５　内　容　　①ベジチェック測定、血圧測定、栄養講話
②調理実習１　切って蒸すだけ！
北九州市内産野菜を使ってせいろで彩り蒸し野菜
③講　話　　すしの都 北九州市について　　すしの都課
④調理実習２　すし職人に学ぶ！海鮮ちらし寿司　幸すし 原田 耕治 氏

６　参加費　　５００円

【問合せ先】
門司区役所保健福祉課
担当：大久（課長）、徳永（係長）
電話：093-331-1888　FAX：093-321-4802