



沖縄料理講演会



元気をくれる 「うちなー料理」の魅力

8月2日(日)

午後2時～3時30分（開場午後1時30分）

場所 プラザ田島学習室

講師 沖縄料理研究家 高山 厚子

対象 50歳以上の関心のある方

定員 30人（申込不要・当日先着順）

**沖縄の食文化を通じて
健康に生きる秘訣を探りましょう！
レシピ紹介(昆布の酢漬け・試食あり)、
三線弾き(石阪わかかなさん演奏)
も聴けます。**



主催
お問合せ

川崎市教育委員会
プラザ田島
(川崎市教育文化会館田島分館)
電話 044-333-9120
FAX 044-333-9770



講師プロフィール

○高山 厚子（沖縄料理研究家・修学旅行アドバイザー）

旧羽地村（現名護市）出身、琉球大学卒業。

2013年教員退職後、沖縄の修学旅行アドバイザーとして活動。これまで全国250校以上の学校で講演会を実施し、沖縄の歴史や文化を伝えてきた。沖縄県や県業者からの委託により食材のメニュー考案・開発・専門店でのPR活動、専門誌への執筆等で県産食材の調理法などを広める活動を行っている。長年の活動実績から令和3年度には沖縄県観光功労者賞受賞、令和7年度には全国観光功労者賞受賞。

著作「緑のカーテンの恵みを食べよう～ゴーヤー・ナーベラー」

「学校図書館用緑のカーテン大百科料理監修執筆」（学習研究社）

○石阪 わかな（三線演奏）

川崎市在住、都内で幼稚園教諭。詩吟奥伝、東京都一位。

三線歴は15年以上で、都内や近隣の施設等で三線を披露している。



プラザ田島のご案内



川崎駅東ロターミナルから臨港バス

7番乗り場

三井埠頭行き（川22系統）

大島三丁目下車

8番乗り場

大師行き（川23系統）

大島三丁目下車

大師方面から臨港バス

川崎駅前行き（川23系統）

四ツ角下車

※駐車場、駐輪場はありません。