

受講のご案内

～お申し込み前に必ずお読みください！～

申込締切／**4月21日(火) 必着**

- 受講のお申込は、**おひとり様2コースまで**です。
- 1コースの受講につき、講座数に応じた教材費をいただきます。1回目の受講のときに集めますので、**お釣りがないようにご注意ください**。欠席による返金はありません。 3回:900円 5回:1,500円
- 講座は90分間です。(但し、初回と最終回はオリエンテーションがあるため100分間)
- 申込みが定員を超えた場合には、厳正な抽選により受講者を決定します。各会場の定員は会議室2が35人、会議室7が45人、会議室1が90人、講師養成コースは20人です。**(先着順ではありません)**
- 受講決定については、**5月8日(金)頃までにハガキ等でご連絡します**。
- 一部、講座内容が変更になることもあります。



託児

1歳以上で就学前までのお子様には、託児をご用意しています。

※託児を希望される方は、受講申込時にあわせて申込みください。

※感染症の流行等により、託児を受付できない場合もあります。

キリトリ線×

郵便ハガキ

8 6 0 8 5 5 4

おそれいますが
85円切手
お貼ください

熊本市中央区手取本町8番9号
(テトリアくまもと9階)
くまもと県民交流館パレア内

くまもと県民カレッジ事務局 行
(熊本県生涯学習推進センター)

キリトリ線×

主催講座申込方法

申込締切／**4月21日(火) 必着**

左のハガキ、または、郵便ハガキに必要事項を記入の上、申込みください。電話、FAX、メールによる申込みも受付可です。

必要事項

- 1 開講式参加の有無
- 2 希望コース
- 3 氏名(ふりがな)
- 4 年齢
- 5 住所(郵便番号)
- 6 電話番号
- 7 メールアドレス(任意)

申込・お問い合わせ先

熊本県生涯学習推進センター
(くまもと県民カレッジ事務局)

〒860-8554 熊本市中央区手取本町8番9号

TEL. **096-355-4312** FAX. **096-355-4318**

メール: manabi@k-para.net

平日9:00～17:00(土・日・祝日は電話等の対応はできません。)

くまもと県民交流館パレア(テトリアくまもと9・10階)



くまもと県民カレッジ学長
古賀 倫嗣

「くまもと県民カレッジ」は、熊本県教育委員会が、県・市町村・大学等高等教育機関や民間教育事業者と連携・協働して、熊本県が当面する多様な地域課題に係る講座や講演会等を開催したり、ホームページ上で情報を提供したりする「学びのシステム」です。

平成14年の開設以来、たくさんのお会いや、学ぶ楽しさをつくり出してきました。今後も「くまもと県民カレッジ」が県民の皆さまの生活をより豊かにし、出会いをますます広げるきっかけになることを期待申し上げます。

熊本県生涯学習推進センターとは？

1 学習機会の提供

主催講座

前期は5～7月、後期は10～2月開講。1コース3～5講座から成る県民カレッジのメイン講座。

キャンパスパレア

県内の大学等高等教育機関と連携し各機関の特色ある研究や取組を提供する講座。7～8月開講。

パレアミュージアム

県内の文化施設・研究施設等と連携し各施設の特色ある取組を提供する講座。9～12月開講。

パレアオリジナル

県民の皆様の声を反映しパレア独自で開催する単発講座。

2 学習情報の提供

- ① 情報ライブラリーの書籍、DVDの閲覧、貸出
- ② 県内各地の学習情報、イベント情報を館内掲示
- ③ 広報ボランティアによる講座情報の提供

3 生涯学習コーディネーター養成講座

4 学習相談

学習や講座に関するお問合せ、相談をお受けします。

5 「わくわくキッズフェスタ」

2027年1月23日(土)開催予定

協力

- 九州看護福祉大学
- 九州ルーテル学院大学
- 熊本学園大学
- 熊本県立技術短期大学校
- 熊本県立大学
- 熊本高等専門学校
- 熊本大学
- 熊本保健科学大学
- 尚絅大学・尚絅大学短期大学部
- 崇城大学
- 東海大学熊本キャンパス
- 平成音楽大学
- 放送大学熊本学習センター

情報ライブラリー

くまもと県民交流館パレア9F
TEL&FAX: 096-355-4308

利用時間／午前9時～午後7時
休館日／毎週火曜日とパレア休館日

情報ライブラリーでは、くまもと県民カレッジ主催講座に関係する図書をはじめ、生涯学習に関する図書を多数取り揃えています。ぜひご利用ください。

図書コーナー

生涯学習等に関する図書を約10,000冊備えています。ビデオやDVDの視聴覚教材が約2,400本あり、DVDはAVブースで見ることができます。

パソコンコーナー

パソコンでインターネットの検索ができます。

貸出のご案内

- 図書 … 1人 5冊まで／貸出期間は2週間以内
- ビデオ、DVD等 … 1団体 5本まで／貸出期間は2週間以内(電話での予約も承っています)

※貸出の際には、カウンターにて利用者登録の申込が必要になります。(免許証・マイナンバーカードなど、住所が確認できるものをお持ちのうえ、ライブラリーまでお越しください。)



令和**8**年度(2026年度)

くまもと県民カレッジ主催講座 **前期**

受講生募集

暮らしに役立つ法律コース

季節の健康コース

熊本学(歴史)コース

生活の中の算数・数学コース

俳句コース

熊本の「水」コース

こどもまんなかコース

バラエティコース

講師養成コース

申込締切

4月21日(火)

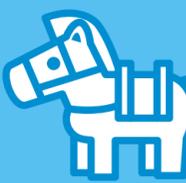
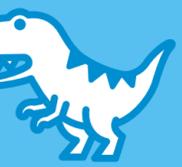


くまもと県民カレッジ事務局
熊本県生涯学習推進センター

生涯学習マスコット
マナビィ



前期



令和8年度(2026年度) くまもと県民カレッジ主催講座(前期)受講生募集

- 一部内容が変更になる場合があります。講師の所属・役職は令和8年(2026年)3月時点。
- 感染症拡大防止対策のため、必ず、下記の【受講における留意事項】をご一読ください。

暮らしに役立つ法律コース

教材費 1,500円

14:00～15:30 ※5/18・6/15は 14:00～15:40

契約書にサインするとき、家族のことを考えるとき、相続の話が出たとき…。実は私たちの暮らしのあらゆる場面に「民法」が関わっています。でも、「法律」と聞くと、難しそう、専門家だけのもの…そんなイメージはありませんか？

この講座では、民法の基本をゼロからやさしく学びながら、日常生活で起こりうるトラブルや不安にどう備えるかを、具体的な事例を通して考えます。「知っている」だけでなく、「使える」法律の知識を身につけて、あなたと大切な人の暮らしを守る力を育てましょう。

回数	内容	講師	開催日	会場
1	暮らしのルールブック ～なぜ今、民法を学ぶのか？～	熊本大学大学院人文社会科学研究所 講師 三谷 仁美	5/18(月)	会議室7
2	契約の基本 ～買い物から賃貸まで～	アステル法律事務所 弁護士 渡辺 隆大	5/25(月)	
3	家族を守る相続の知恵 ～トラブルを防ぐために～	村上崇法律事務所/村上崇司法律事務所 弁護士・司法書士 村上 純也	6/1(月)	
4	遺言でつなぐ家族の未来 ～書いて安心、備えて安心～	熊本公証人合同役場 公証人 橋本 修明	6/8(月)	
5	トラブルを防ぐ民法活用術 ～事例で学ぶ～	山本・中山法律事務所 弁護士 中山 健	6/15(月)	

季節の健康コース

教材費 1,500円

10:00～11:30 ※5/19・7/7は 10:00～11:40

初夏から夏にかけて、私たちの体は気温や湿度の上昇、強い紫外線、冷房による冷えなど、さまざまなストレスにさらされます。熱中症や食中毒、夏バテなど、季節特有の健康トラブルが増えるのもこの時期です。この講座では、夏に多い病気や不調のメカニズムを分かりやすく解説し、予防と対策のポイントを紹介し、食事や運動、生活習慣の工夫を通して、暑さに負けない健康づくりを目指しましょう。自分や家族の健康を守るヒントが満載の実践的な5回シリーズです。

回数	内容	講師	開催日	会場
1	初夏～梅雨の健康管理と不調予防 ～夏を快適に過ごすために～	㈱くまもと健康支援研究所 代表取締役 松尾 洋	5/19(火)	会議室1
2	春夏の食卓を整える ～栄養と食中毒予防の知恵～	Naka.(株) 代表取締役(管理栄養士) 中村 達也	5/26(火)	
3	暑さに負けない! ～時間栄養学と運動でつくる夏ボテケア～	(公財)熊本県総合保健センター健康支援室 管理栄養士 酒井 海帆	6/2(火)	
4	心も体も元気に ～夏を乗り切るストレス対策～	熊本健康・体力づくりセンター 課長 山下 亮	6/23(火)	
5	眠りで整える心と体 ～快眠の工夫と生活リズム～	熊本大学大学院生命科学研究所 教授 青石 恵子	7/7(火)	

熊本学(歴史)コース

教材費 1,500円

14:00～15:30 ※5/20・6/17は 14:00～15:40

熊本の歴史をたどる連続講座の第1弾。今回は、先史時代から古代にかけての熊本の姿をたどります。恐竜が生きた太古の御船層群、旧石器時代の人々のくらし、日本人のルーツ、邪馬台国の最新研究、そして装飾古墳文化など、多彩なテーマを通して熊本の歴史を深く学びます。地域の文化や伝統への理解を深め、郷土への愛着と誇りを育むとともに、さらに学びを広げるきっかけとなる内容です。

回数	内容	講師	開催日	会場
1	太古のロマン・恐竜 ～御船層群から産出した恐竜化石～	御船町恐竜博物館 主任学芸員 池上 直樹	5/20(水)	会議室1
2	旧石器時代のくまもと ～遺跡から？を読み解く～	熊本県教育庁文化課 主幹 村崎 孝宏	5/27(水)	
3	わたしたち、日本人のルーツとは? ～祖先は主に3つの系統から～	熊本県文化財保護協会 事務局長 木崎 康弘	6/3(水)	
4	倭国大乱と邪馬台国 ～弥生時代の終焉と古墳時代の夜明け～	熊本県立装飾古墳館 参事 坂口 圭太郎	6/10(水)	
5	装飾古墳文化の中心地・熊本 ～なぜ、熊本に多いのか～	熊本県立装飾古墳館	6/17(水)	

生活の中の算数・数学コース

教材費 1,500円

10:00～11:30 ※5/22・6/19は 10:00～11:40

「算数・数学は苦手」「日常に関係ない」と思っていますか?実は、統計や確率、グラフの読み方など、算数・数学の知識は地域の課題を考えたり、生活をより豊かにしたりする力になります。この講座では、生活の中の身近なテーマを通して、数字の見方や考え方をやさしく学びます。数字に親しみ、地域や暮らしに活かす“使える算数・数学”と一緒に体験してみたい。

回数	内容	講師	開催日	会場
1	暮らしの中の算数・数学 ～買い物や健康維持と算数・数学～	熊本大学大学院教育学研究科 准教授 吉井 貴寿	5/22(金)	会議室1
2	折り紙と算数・数学 ～手を動かして学ぶ形と数の世界～	熊本大学大学院 先端科学研究部・教育学部 教授 初原 幸二	5/29(金)	
3	日常に潜む算数と数学 ～二次元コードやバーコードの仕組み～		6/5(金)	
4	アートと算数・数学 ～作ってみよう敷き詰め模様～	熊本大学大学院教育学研究科 准教授 吉井 貴寿	6/12(金)	
5	未来を変える統計学 ～統計でじゃんけんは強くなる?～		6/19(金)	

俳句コース

教材費 1,500円

14:00～15:30 ※5/26・6/30は 14:00～15:40

俳句でめぐる熊本 ～熊本ゆかりの俳人たち～

回数	内容	講師	開催日	会場
1	熊本ゆかりの俳人たち① ～夏目漱石～	玉名市草枕交流館 館長 村田 由美	5/26(火)	会議室7
2	熊本ゆかりの俳人たち② ～中村汀女～	俳誌「阿蘇」 主宰 山下 しげ人	6/2(火)	
3	熊本ゆかりの俳人たち③ ～種田山頭火～	作家 前山 光則	6/16(火)	
4	私たちの熊本を詠む ～わたしの一句を磨く～	俳誌「阿蘇」 主宰 山下 しげ人	6/23(火)	
5	みんなの句会をひらこう ～自作俳句で楽しむ鑑賞のひととき～		6/30(火)	

熊本は、豊かな自然と歴史に育まれ、多くの俳人を輩出してきました。俳句は、季節の移ろいや人々の暮らしを短い言葉に凝縮し、時代を超えて心をつなぐ文化です。本講座では、熊本ゆかりの俳人たちの足跡をたどりながら、彼らの作品に込められた思いや背景を学びます。第4回～第5回では、受講者自身が熊本の風景や日常を題材に俳句を詠み、地域の魅力を新たな視点で発見します。

熊本の「水」コース

教材費 1,500円

10:00～11:30 ※6/25・7/23は 10:00～11:40

熊本の水物語 ～地域を潤す水の知恵と仕掛けを探る～

回数	内容	講師	開催日	会場
1	水の恵みと地下水の醸成 ～阿蘇の大地が育む「見えない水の話」～	(公財)くまもと地下水財団 事業課 濱田 菜穂子	6/25(木)	会議室2
2	豊かな水を生かした地域づくり ～菊池川・二千年にわたる大地の記憶～	玉名市教育委員会文化課 文化財係	7/2(木)	
3	サントリー九州熊本工場ものづくりと地下水涵養を通じた地域との共創の取組み	サントリー・熊本工場 開発生産本部九州熊本工場 事務部門 廣岡 誠治	7/9(木)	
4	水を生かした城づくり・熊本城 ～清正の知恵と城を守る水の仕掛け～	熊本市 熊本城調査研究センター	7/16(木)	
5	荒尾・大牟田の命の水 ～ありあけ浄水場の取組み～	荒尾市企業局 企業管理者 宮崎 隆生	7/23(木)	

熊本は「水の国」と呼ばれるほど、豊かな水に恵まれています。地下に眠る見えない水、地域を潤す清流、暮らしを支える仕組み、そして文化や産業を育んできた水の一。本講座では、自然と人々の営みをつなぐ水の役割を多角的に見つめ直し、熊本の歴史や地域づくりに息づく知恵を学びます。講座を通して、水の恵みを再発見し、私たちの暮らしや地域の力を支える“水の価値”を考えるきっかけにしてください。

こどもまんなかコース

教材費 900円

10:00～11:30 ※7/11・7/25は 10:00～11:40

地域まるごと!こどもまんなか熊本アカデミー ～こどもまんなか社会を支える大人たちへ～

回数	内容	講師	開催日	会場
1	こどもまんなか熊本を実現するには ～こどもの視点に立った地域社会づくりに向けて～	熊本県子ども未来課	7/11(土)	会議室2
2	はじめの100か月が未来を変える ～乳幼児期の育ちを支える大人のチカラ～	はじめの100か月の育ちビジョン コーディネーター 瀬戸 基子	7/18(土)	
3	子どもの心に寄り添う技術 ～発達を理解し、気持ちを受けとめるコミュニケーション～	九州ルーテル学院大学 教授 永野 典詞	7/25(土)	

「こどもまんなか熊本」とは、こども・若者がキラキラ輝き、県民が家庭や子育てに夢を持つ熊本のことです。実現のためには、地域のあらゆる世代がその思いに寄り添い、力を合わせる事が大切です。その子どもの育ち・権利・心の理解・地域づくりを専門家とともに、こども・若者、子育て当事者に優しい社会づくりに向けて一緒に学びませんか。

バラエティコース

教材費 1,500円

14:00～15:30 ※5/21・7/16は 14:00～15:40

生涯学習宝箱! ～くまもと県民カレッジ認定講師5名によるバラエティ講座～

回数	内容	講師	開催日	会場
1	エンカル消費 ～これも?今日からできるエンカル生活～	くまもと県民カレッジ認定講師 國武 光徳	5/21(木)	会議室7
2	いきいき終活セミナー	くまもと県民カレッジ認定講師 山野 博史	6/4(木)	
3	健康寿命をのびす未来型学習プログラム ～作業療法士の視点で学ぶ、フレイル予防と社会参加～	くまもと県民カレッジ認定講師 西村 慈子	6/18(木)	
4	誰でも絵本時間 ～自分の「こころ」を振り返る～	くまもと県民カレッジ認定講師 瀬井 まり子	7/2(木)	
5	世界遺産を知ろう! ～ゼロから始める世界遺産講座～	くまもと県民カレッジ認定講師 吉田 紀子	7/16(木)	

生涯学習とは、自己の啓発や生活の向上のために、自らの必要に応じて、適した手段や方法を選び、生涯を通じて行う学習のことです。本講座は、「くまもと県民カレッジ認定講師」5名が講師を務めます。それぞれの講師の知識や経験に基づいた、学びあり、笑いあり、涙ありのバラエティ豊かな講座をお楽しみください。

講師養成コース

教材費 1,500円

10:00～11:30 ※5/23・6/27は 10:00～11:40

講師養成講座2026 ～あなたの「好き」を生かして新しい世界へ～

平成25年からスタートした「講師養成コース」は、くまもと県民カレッジの名物コースです。「自分の趣味や特技を教えたい」「自分の思いや経験を伝えたい」と思っている方必見です。今年度の講座では、効果的に伝えるためのプレゼンの方法や講座企画の方法等を学ぶとともに、実際に模擬講座を行うことをとおして、講師としての力を養成します。講師にチャレンジしたいあなたを全力で応援します。

回数	内容	講師	開催日	会場
1	踏み出そう!講師活動への第一歩 ～今、求められる講師像とは～	くまもと県民カレッジ 学長 古賀 倫嗣	5/23(土)	会議室2
2	うまく伝えるプレゼンテクニック ～話し方・資料・展開等～	内閣府地域活性化伝道師 三角 幸三	5/30(土)	
3	学びを深めるファシリテーションテクニック ～基本姿勢とツールの利用～		6/6(土)	
4	講座企画は見通しをもって ～明日につながる講座のつくり方～	(株)adapt next.	6/20(土)	
5	自信を胸に前進しよう! ～模擬講座!講師としての自分に出会う～	代表 熊野 たまみ	6/27(土)	

開講式

聴講無料 託児あり 要事前申込

日時 令和8年(2026年) 5月15日(金) 13:30～15:40

場所 くまもと県民交流館パレア10階 パレアホール

日程等 13:00 受付
13:30 開会
●講演(定員250人)
「いつからでもライフデザイン(人生設計)のすすめ」
講師 村上 美香氏 (株式会社ヒトコ社代表)

主催講座に申込みれない方も、講演の聴講ができます。ただし、事前申込が必要です。応募多数の場合は抽選となります。

●受講生ガイダンス
●連絡等
15:40 閉会

申込 右のハガキ、または、郵便ハガキ、電話、FAX、メールのいずれかで申込みください。(申込締切:4月21日(火)必着)

熊本県生涯学習推進センター
TEL.096-355-4312 FAX.096-355-4318
メール: manabi@k-para.net
※受講決定については、ハガキで5月8日(金)頃までにご連絡します。



講座イメージ

受講における留意事項

- 講座中のマスク着用については、各自でご判断ください。
- 発熱など体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- 換気をしながら講座を行いますので、騒音などはご了承ください。

主催講座受講申込書

1. 開講式・講演申込 ※○をつけてください。
()申込みます ()申込みません

2. 希望コース ※○をつけてください。

受講のお申込は、おひとり2コースまでとします。
()暮らしに役立つ法律コース ()熊本の「水」コース
()季節の健康コース ()こどもまんなかコース
()熊本学(歴史)コース ()バラエティコース
()生活の中の算数・数学コース ()講師養成コース
()俳句コース

氏名 ふりがな _____ 年齢 _____

住所 (〒 _____) _____

TEL(日中に連絡がつく番号) _____

MAIL 託児申込 ※名前(ひらがな)・年齢(○歳○ヶ月)・性別を記入してください。
[_____]

※申込は、4月21日(火)までに当センター必着 ※いただいた個人情報は、くまもと県民カレッジの講座並びに関連事業以外の目的には使用しません。