

受講のご案内

- 受講のお申込は、**おひとり様2コース**までです。ただし、「パレアおためしコース」にお申込の方は、他のコースには申込みできません。
- 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。
4回:1,200円 5回:1,500円（講師認定コース:600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）
- 講師認定コースは「講師認定」用申込書の提出をもって申込の受付となります。「講師認定」用申込書は、「学びネットくまもと」でダウンロードするか、パレアや市町村教育委員会等で入手することができます。受講決定については、10月11日（金）頃までにハガキでご連絡します。なお、講師認定コースは全講座参加できる方が対象となります。
- 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1が90人、会議室7が45人、子育てコースは20組程度、講師認定コースは16人程度です。**（先着順ではありません）**
- 現地学習は、現地集合、現地解散となります。（託児はできません）
また、別途入場料等が必要となる場合は、個人負担となります。
- 受講決定については、**10月1日（火）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（現地学習を除く）。
※託児を希望される方は、**受講申込時**に申込みください。
- ※感染症の流行状況により託児を受付できない場合もあります。

〒

63円切手をお貼りください。
（9月30日まで）

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）

主催講座申込方法

申込締切 **9月19日(木) ※必着**

方法 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け付けます。

- 必要事項**
- ①希望コース
 - ②氏名（ふりがな）
 - ③年齢
 - ④住所（郵便番号）
 - ⑤電話番号
 - ⑥メールアドレス（任意）

● 申込・お問合せ先 ●

**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-parea.net
平日9:00～17:00（土・日・祝日は電話等の対応はできません。）



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
- 尚綱大学・尚綱大学短期大学部
- 崇城大学
- 東海大学熊本キャンパス
- 中九州短期大学
- 平成音楽大学
- 放送大学熊本学習センター



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、たくさんの出会いや、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（※一部ネット配信有）

- 主 催 講 座…前期は5月～8月、後期は10月～3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「生涯学習フェスティバル in パレア」

2025年1月25日（土）開催予定

学びたいあなたのための「学びネットくまもと」

学習情報

情報検索サイト「学びネットくまもと」ではご希望の学習情報を検索することができます。行政機関や学校、民間教育事業者などが開催する講座や、「くまもと県民カレッジ」など様々な情報をタイムリーに掲載しています。

動画で学ぼう

一部の講座を動画で無料配信。
自宅で気軽にオンライン学習ができます。



学びネットくまもと



受講における留意事項

- ①講座中のマスク着用については、各自でご判断ください。
- ②発熱など体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- ③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。

熊本学（阿蘇）コース

心の健康コース

いきいきライフコース

哲学カフェコース

子育てコース

大人の読書コース

戦争と平和コース

健康（がん）コース

講師認定コース

パレアおためしコース



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

令和6年度(2024年度) くまもと県民カレッジ主催講座(後期)受講生募集

一部内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※感染症拡大防止対策のため、必ず、本リーフレット裏面の【受講における留意事項】をご一読ください。

熊本学(阿蘇)コース 教材費 1,500円

10:00～11:30 ※10/11・11/8は 10:00～11:40

「九州の水がめ」と言われる阿蘇。阿蘇の草原で生み出された清涼な水は、九州の人口の約6分の1に当たる約225万人の住民の生活用水や農業用水となっています。

本講座では、世界に誇る景勝地阿蘇を「水」をテーマに見つめ直します。豊富な地下水はどのようにして生まれるのか、未来に繋ぐために必要なことは何か、一緒に学び、考えていきましょう。

九州の水がめ「阿蘇」～阿蘇が育む水と人々の暮らし～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	九州の水がめ「阿蘇」 ～多くの水を生み出すわけ～	(公財)阿蘇火山博物館 学術顧問 池辺 伸一郎	10/11(金)	会議室1
2	世界農業遺産 阿蘇の魅力 ～草原が育む自然と暮らし～	東海大学農学部 教授・農学科長 阿部 淳	10/18(金)	
3	阿蘇水探訪 ～水基巡りで熊本地下水を学ぶ～	阿蘇ジオパークガイド協会 児玉 史郎	10/25(金)	
4	農業が守る阿蘇の風景と自然 ～その恵みと変化～	(公財)阿蘇グリーンストック 専務理事 増井 太樹	11/1(金)	
5	豊かな水をこれからも ～人々の生活を支える阿蘇の水～	元熊本県地下水保全アドバイザー 田中 伸廣	11/8(金)	

心の健康コース 教材費 1,500円

14:00～15:30 ※10/21・11/25は 14:00～15:40

ストレスは仕事や家庭など、様々な場面で発生し、心身の不調や病気を引き起こすこともあります。ストレスに対処するためには、まず自分のストレスのレベルやタイプを知ることが大切です。

本講座では、ストレスチェックの方法やストレスを予防したり、解消したりする方法について学びます。ストレスと上手に向き合うことで、健康的な生活を送ることを目指してみませんか。

学んで幸福度アップ!～ストレスとの上手な付き合い方～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	ストレスと心身の健康 ～ストレスの影響～	熊本大学保健センター センター長 藤瀬 昇	10/21(月)	会議室7
2	自分の心を見つめてみよう ～やってみよう!ストレスチェック～	(株)ららぽーと 代表取締役 堀川 香代	10/28(月)	
3	ご紹介! ストレス解消法 ～これでスッキリ!心と体～	ヒューマンケア熊本 代表 森川 泰寛	11/11(月)	
4	アンガーマネジメント ～イライラのコントロール～	(株)オフィス慧 代表取締役 池田 福美	11/18(月)	
5	ストレス社会の生き方 ～みんなで解決!ものの見方・考え方～	くまもと心理カウンセリングセンター 副代表 江崎 百美子	11/25(月)	

いきいきライフコース 教材費 1,500円

14:00～15:30 ※1/14・2/18は 14:00～15:40

他人との接触が制限されたコロナ禍を経験した現在、人と人との関わり合う機会が見直されています。また、ボランティア活動や趣味、お稽古等の社会参加活動を通して、心の豊かさや生きがいを得られ、自身の健康にもつながると言われています。

本講座では、新たな学びや仲間づくりにつながる「いきいきライフ」の実践者から、様々な活動の様子を紹介していただきます。あなたも新しい世界と出会ってみませんか。

自由時間の楽しみ方～新しい世界との出会い(俳句・映画・フットパスなど)～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	世界で一番短い文学＝俳句 ～俳句という「詩」のある暮らし～	(公社)日本伝統俳句協会 会長 熊大名誉教授 岩岡 中正	1/14(火)	会議室1
2	心揺さぶる映画の魅力 ～観るだけじゃない 映画の楽しみ方いろいろ～	映画解説 研究者 上妻 祥浩	1/21(火)	
3	世界に届ける平和のメッセージ ～体が続く限り訴えたい～	新老人の会 熊本支部 被爆の語り部 石原 照枝	1/28(火)	
4	ありのままの風景を楽しむ ～イギリス発祥「フットパス」～	美里フットパス協会 会長 井澤 るり子	2/4(火)	
5	いきいきライフのために ～キーワードは「地域における相互交流」～	熊本大学大学院生命科学研究部 講師 金森 弓枝	2/18(火)	

哲学カフェコース 教材費 1,200円

14:00～15:30 ※1/9・1/30は 14:00～15:40

「哲学」と聞くと、専門的で難しいという印象がありませんか。

この講座では、答えが一つではないテーマについてみんなで対話する「哲学カフェ」を行います。おしゃべりを通して、自分自身の価値観や自分とは異なる視点や考え方に気づくことがねらいです。

「そもそも○○ってどうなんだ?」とのんびり考え、他の人の意見にゆったりと耳を傾け、言葉のキャッチボールを楽しんでください。聞くだけでも大丈夫です。

初心者のための哲学カフェ ～のんびり・ゆったり語りませんか?～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	哲学とは何か ～はじめての哲学的思考～(仮)	熊本大学文学部 准教授 大辻 正晴	1/9(木)	会議室7
2	哲学対話I		1/16(木)	
3	哲学対話II	熊本 哲学カフェ 老化損塾 如水庵 塾長 福山 洋	1/23(木)	
4	実践「哲学カフェ」 ～コピー・シートに語りませんか～		1/30(木)	

子育てコース 教材費 1,500円

14:00～15:30 ※1/15・2/12は 14:00～15:40

初めての育児は戸惑うことが多く、誰かに相談したい・悩みを共有したいと思っても、赤ちゃんを連れての外出はなかなか難しいものです。

本講座は、出産期前後のママ・パパやその家族を対象としたオンライン講座も行います。新生児のお世話の仕方、産後ママの心身の健康維持等について学ぶことができます。サポートするおじいちゃん・おばあちゃんの受講も大歓迎です!

※子育てコースにご参加の方は、オンライン講座があります。
Zoom(ズーム)の環境が必要となります。

子育ての不安解消!～「親」になる・なったばかりのあなたへ～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	子育てについて語り合おう ～くまもと「親の学び」講座～	熊本県社会教育課	1/15(木)	オンライン
2	実践編① 産前 プレ/パパ・プレママ向けI 講話	熊本県助産師会	1/22(木)	会議室7
3	実践編② 産後 パパ・ママになったら	熊本県助産師会	1/29(木)	和室
4	実践編③ 産前 プレ/パパ・プレママ向けII 講話と体験型	熊本県助産師会	2/5(木)	会議室7
5	我が家の子育て考えよう編 ～大事にしたいことは～	くまもと親の学びトレーナー 緒方 清美、民長 博美	2/12(木)	オンライン

大人の読書コース 教材費 1,500円

14:00～15:30 ※11/22は13:30～15:00 11/15・12/13は14:00～15:40

読書には語彙力・文章力が向上するだけでなく、記憶力の向上やストレス解消等、様々な効果が挙げられます。また、感情の理解や共感力を育むことにもつながります。これらの能力は、日常生活や仕事、人間関係の質を向上させるために不可欠な要素と言えます。

本講座では、読書活動に関する情報を得られるとともに、図書館の新たな役割についても知り、今後の豊かな読書生活に活かしてもらいたいと考えます。新たな本の魅力に触れてみませんか?

※第2回講座は現地集合・解散、13時30分開始となります。

新たな読書体験との出会い～本でつながるトモダチの輪～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	本の魅力とは? ～本を通して人に寄り添う司書のはなし～	くまもと森都心プラザ図書館 館長 石本 美夏	11/15(金)	会議室7
2	「こども本の森 熊本」へようこそ ※13:30～ 現地学習	熊本県立図書館 審議員兼 こども本の森熊本館長 飯塚 暁子	11/22(金)	現地学習 こども本の森 熊本
3	本の歴史 ～印刷から装丁まで～	(有)舒文堂河島書店 代表取締役 河島 一夫	11/29(金)	会議室7
4	これからの図書館 ～交流拠点「人々がつながる場」～	菊池市立図書館 副館長 長尾 美穂	12/6(金)	
5	私と本の関わり ～いろんな世界を知るきっかけに～	カライモブックス 奥田 直美	12/13(金)	

戦争と平和コース 教材費 1,500円

14:00～15:30 ※10/9・11/6は 14:00～15:40

終戦から79年が経ち、戦争を経験していない世代が多くなり、その記憶や教訓を次の世代にどう伝えていくかが課題となっています。

本講座では、県内各地に残る戦争遺構を中心に「軍部 熊本」と呼ばれた当時の様子について学びます。

平和のために私たちにできることは何か、一緒に考えましょう。

※第3回講座は現地集合・解散となります。
また、歩きやすい服装・靴でご参加ください。

「あの日」の記憶をたどる～わたしのまちでも戦争があった～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	終戦から79年 ～戦禍の熊本を知る～	熊本大学 名誉教授 堀 浩太郎	10/9(水)	会議室7
2	東北の戦争遺産に学ぶ ～荒尾・玉名・菊池・阿蘇～	くまもと戦争遺跡・文化遺産ネットワーク	10/16(水)	
3	県央の戦争遺産・フィールドワーク ～大江の戦争遺跡を歩く～ ※現地学習	代表 高谷 和生	10/23(水)	現地学習
4	県南の戦争遺産に学ぶ ～にしき ひみつ基地ミュージアム～	錦町立人吉海軍航空基地資料館 館長 手柴 智晴	10/30(水)	会議室7
5	今、戦争と平和について考える ～戦時資料が語りかけるもの～	(一社)くまもと戦争と平和のミュージアム設立準備会 理事 上村 真理子(元教師)	11/6(水)	

健康(がん)コース 教材費 1,500円

14:00～15:30 ※10/17・11/14は 14:00～15:40 10/24は 14:00～15:00

日本人の死因第1位は「がん」です。がんとは具体的にどんな病気なのか、どのように予防・治療するのか、正しく理解している方は少ないのではないのでしょうか。

本講座は、がんとはどのような病気なのか改めて知るとともに、検診の重要性や最新の治療法、緩和ケア等について学びます。がんにも正しく向き合うことができる知識・心構えを身に付けます。

正しく知ろう がん対策～あわてる前に備えておこう～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	がんを知る ～熊本県の現状と取組～	熊本県健康づくり推進課 主幹 中村 千里	10/17(木)	会議室1
2	がんの予防・健診 ～がんの備えは大丈夫?～	(公財)熊本県総合保健センター 副所長 村上 晴彦	10/24(木)	
3	がん治療の今 ～最新がん医療 がん克服に向けて～	熊本大学病院 外来化学療法センター センター長 野坂 生郷	10/31(木)	
4	緩和ケアって何? ～生活、痛み、心について～	熊本大学病院 緩和ケアセンター センター長 吉武 淳	11/7(木)	
5	「がんサバイバー」に学ぶ ～がんと向き合い、前に進む～	タレント えみりー	11/14(木)	

講師認定コース 教材費 600円

10/26は 10:00～11:00

1/11・1/18は 9:00～16:30

3/1は 10:00～11:40

公民館などで、生涯学習の講師として積極的に活躍したい人限定!

認定試験(模擬講座)を行い、合格者にはくまもと県民カレッジ認定講師の認定証を発行します。また、くまもと県民カレッジ認定講師一覧をHPに掲載したり、市町村教育委員会に送付したりして、皆さんの活動の幅を広げるお手伝いをします。

※全て参加できる方を参加対象とする。

くまもと県民カレッジ認定講師にチャレンジ!～生涯学習の講師として 活動の場をひろげよう～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	オリエンテーション ～認定試験に向けての事前説明会～	熊本県社会教育課	10/26(土)	会議室2
	認定試験I ～くまもと県民カレッジ認定講師にチャレンジ～		1/11(土)	
	認定試験II ～くまもと県民カレッジ認定講師にチャレンジ～		1/18(土)	
2	認定試験を振り返る ～講師として活動続けるために～	内閣府地域活性化伝道師 三角 幸三	3/1(土)	

※大まかな流れ:オリエンテーション(10月26日)→【講座企画案提出(11月26日締切)】→認定試験(1月11日・1月18日)→認定の有無の通知→認定証の交付(3月1日)→認定講師登録に向けた手続き
※受講決定については、10月11日(金)頃までにハガキでご連絡します。
※定員16人程度

パレアおためしコース 教材費 1,500円

パレアにきなっせ!～県民カレッジ初心者クラス～

初めて県民カレッジを受講する方で「コースを絞り切れない」という方は、対象のコースの中から1～5講座を選んで受講できます。

※過去に県民カレッジを受講された方は除きます。

回数	内 容
1～5	自分で選んだ講座 ※「講師認定コース」を除く

【受講までの流れ】「パレアおためしコース」申込み
→事務局から受講決定通知と希望講座調査票が届きます。
→希望講座を記入のうえ事務局に返送してください(FAX可)。
→事務局で調整後、受講講座を10月7日(月)頃までにお知らせします。
※希望講座が集中した場合は、抽選となります。

学習歴を残しませんか!

くまもと県民カレッジ「学習手帳」のご案内

無料

No. 学 習 手 帳

くまもと県民カレッジ 熊本県生涯学習推進センター

初めての方はブルー手帳

No. 学 習 手 帳

くまもと県民カレッジ 熊本県生涯学習推進センター

2回目からはオレンジ手帳

くまもと県民カレッジとは…

熊本県生涯学習推進センターが中心となり、県・市町村・大学等教育機関・民間などと連携して、講座、研修などを提供する仕組みです。くまもと県民カレッジは、あなたの学びを応援します。

学習手帳は、3,000人を超す県民の方にご利用いただいています。

学習手帳は、公民館講座などでさまざまな場所で利用できます。

市民カレッジ等

市町村教育委員会

大学等高等教育機関

パレア

熊本県生涯学習推進センターが中心となり、県・市町村・大学等教育機関・民間などと連携して、講座、研修などを提供する仕組みです。くまもと県民カレッジは、あなたの学びを応援します。

学習手帳は、3,000人を超す県民の方にご利用いただいています。

学習手帳は、公民館講座などでさまざまな場所で利用できます。

市民カレッジ等

市町村教育委員会

大学等高等教育機関

パレア

主催講座受講申込書

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。
但し、「パレアおためしコース」は1コースのみの申込とします。

() 熊本学(阿蘇)コース	() 大人の読書コース
() 心の健康コース	() 戦争と平和コース
() いきいきライフコース	() 健康(がん)コース
() 哲学カフェコース	() 講師認定コース
() 子育てコース	() パレアおためしコース

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、9月19日(木)までに当センターへ必着 ※いただいた個人情報、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。