

1月 2026

大人から子どもまで楽しめる！周南市生涯学習情報紙



周南公立大学×学び・交流プラザ
発見！周南学び交流カレッジ
今が大事！幼児期の運動遊び

1月24日(土) 13:00~14:30

会場：周南市学び・交流プラザ 交流室4

人間の成長過程において、**幼少期は神経系の発達が最も著しく**、この時期に運動能力やリズム感などを身につけることが大切です。子どもの成長過程の視点から「運動遊び」について考えてみませんか。



講師：瀬尾 賢一郎さん (周南公立大学 人間健康科学部
スポーツ健康科学科 准教授)

申込締切：1月23日(金) ★受講料無料

対象：どなたでも、定員30名(先着順)

申込先 周南市学び・交流プラザ

☎ 0834-63-1188

※9:00~17:15 土日祝、12月29日~1月3日を除く

周南市×周南公立大学 市民講座



腸内細菌と心身のコンディション
～腸の中の目に見えない小さな戦士たち～

2月14日(土) 14:00~15:30

会場：周南公立大学 S1号館 3階

アスリートの腸内環境研究から得られた知見を基に、**身体活動・運動と腸内細菌のはたらき、腸内環境を整える生活習慣についてわかりやすく解説し**、毎日を元気に過ごす**ヒント**をお伝えします。

講師：松生 香里さん (周南公立大学 人間健康科学部
スポーツ健康科学科 教授)

こころの健康を保ちながら、元気に生活するために

2月28日(土) 14:00~15:30

会場：周南市役所 1階 多目的室



ストレスを理解し、自分自身でできること、周りの人たちにしてあげられることについて、わかりやすく解説します。さらに、ストレスが引き起こすこころの病気についても、わかりやすく紹介します。

講師：羽生 貞親さん (周南公立大学 人間健康科学部
看護学科 教授)

いずれも 受講料：無料、定員：50名

事前に申込みが必要です。

★詳しくはこちら→



問合先 周南公立大学地域共創センター

☎ 0834-28-5393

人権講演会 「音読」で脳トレ！舌トレ！
～毎日できる心と身体の健康習慣～



1月28日(水) 10:00~11:30

場所：川崎会館 2階集会室(周南市川崎2丁目14-3)

講師：瀬川 嘉さん(朗読家・フリーアナウンサー)

入場料：無料、申込み不要

問合先 川崎会館 ☎ 0834-63-2501

第15回 文化講演会/周南文化協会 周南市ゆかりの人
國澤 純 講演会

2月22日(日) 開場 13:30／開演 14:00

場所：周南市文化会館 大ホール

**演題：腸活で変わる！これからの健康**

～周南から発信する腸と健康の新しい科学～

「痩せる理由は腸内細菌にあり」YouTube PIVOT

「あさイチ」「あしたが変わるトリセツショウ」

「林修の今知りたいでしょ！」などテレビ出演多数！

國澤 純さん プロフィール

久米小、太華中、徳山高校卒業。1996年大阪大学薬学部卒業後、2001年薬学博士(大阪大学)。米国カリフォルニア大学バークレー校への留学後、2004年東京大学医科学研究所助手。同研究所助教、講師、准教授を経て2013年より医薬基盤研究所プロジェクトリーダー。2019年よりセンター長。2024年より副所長。

入場料：無料 ※整理券をお持ちでない方も
当日ご入場いただけます。

問合先 周南文化協会 ☎ 0834-22-8190

**介護予防講座 正しく知ろう がんのこと**

1月27日(火) 13:00~14:00

内容：がんができる原因、予防について

講師：周南市健康づくり推進課

保健師 徳永 紗耶加さん

対象：市内在住のおおむね60歳以上の方 20名

場所・申込先 新南陽老人福祉センター
☎ 0834-62-1935**徳山地方郷土史研究会 令和7年度 第2回例会**

2月21日(土) 13:30~

場所：周南市立中央図書館 3階

①会員発表「お嫁に来た人の語るふるさとの話」

佐伯伸治さん

②会員発表「真田幸村の嫡子幸晴(続編)」河村康夫さん

③連絡「春の歴史探訪旅行」

★一般聴講も可能、申込み不要、資料代：300円

問合先 徳山地方郷土史研究会 ☎ 090-3170-2314

**古地図を片手にまちを歩こう**

2月15日(日) 9:40~12:10

集合・解散場所：JR徳山駅みゆき口 ★申込締切：2月12日
徳山藩時代の面影が残る道を、古地図を片手に歩きます。**明治の英雄「児玉源太郎」ゆかりの地を歩く**

2月25日(水) 10:00~11:30

集合・解散場所：山口県周南総合庁舎 ★申込締切：2月22日

徳山の誇り、児玉源太郎のゆかりの地を巡ります。

いずれも 参加費：100円 (保険代)

申込先 周南市観光案内所 まちのポート

☎ 0834-22-8691

周南消費者協会 第4回消費者セミナー

さあ、今から備えましょう！

あなたの人生！大切な人の人生！

「ゴールまでを安心して過ごすヒント」

あなたや大切な人のこれから想いを
「カタチ」にしましょう！

○エンディングノートや遺言書の注意点

○任意後見・成年後見制度のこと

○周南市終活情報登録制度のこと

○令和6年度 市民後見人 養成講座終了後の想い

講座担当：周南消費者協会 河村昌子さん

※河村流エンディングノートを用意しています。



★同じ内容で下記の3つの会場で開催！

①2月21日(土)10:00～11:30 シビック交流センター2階 交流室6

②2月24日(火)10:00～11:30 学び・交流プラザ1階 交流室2

③2月27日(金)10:00～11:30 櫛浜市民センター2階 会議室1AB

申込期間：2月12日(木)～14日(土) ★参加費：無料

申込み：氏名、日中連絡がつく電話番号、希望の会場

(①②③)を、SMS・FAX・電話・二次元コード→

のいずれかでお申込みください。



申込先 周南消費者協会

☎090-5261-1635、FAX0834-25-4303

周南公立大学 オンライン公開講座

あなたのWell-being(ウェルビーイング)のために



★この講座は、インターネットを通じてご自宅など
からオンラインで視聴できます。

パソコンやスマートフォン、タブレットがあれば、
どこからでも大学の講座を受講できます。

【講座ラインナップ】※各講座の時間は約60分

①身体労働者を“アスリート”と捉える新視点

講師：望月麻紀さん(総合教育部 講師)【配信期間】2月2日～2月8日

②財政3機能とは？講師：高山寛さん(経済経営学科 助教)
【配信期間】2月9日～2月15日

③集まることから始まるまちづくり～“課題解決先進県・高知”
の事例から～講師：清原泰治さん(スポーツ健康科学科 教授)
【配信期間】2月16日～2月22日

④わたしの・あなたの・わたしたちのまちのWell-beingを実現しよう
講師：大平光子さん(看護学科 教授)【配信期間】2月23日～3月1日

⑤動物園を活用した関係人口戦略まちづくり
講師：難波利光さん(福祉科学科教授)【配信期間】3月2日～3月8日

⑥気象・気候情報による安心・安全な暮らし
講師：大島和裕さん(情報科学科 准教授)
【配信期間】3月9日～3月15日

視聴方法：お申し込み後、数日中にご登録のメールアドレスに
視聴用URLが届きます。配信期間の1週間であればお好きな
時間に何度でもご覧いただけます。

★受講料：無料

★申込受付：1月19日(月)～ ※申込フォーム→

問合先 周南公立大学 地域共創センター

☎0834-28-5566



お願い 各イベント・講座に参加される皆さまへ

※詳細は、各申込・問合先にご連絡ください。



集い、学び、育む、人とまちの創造拠点をめざして

発行：周南市学び・交流プラザ

〒746-0016 周南市中央町4番10号

☎0834-63-1188 ※毎月最終月曜日休館

✉ manabi@city.shunan.lg.jp



大田原自然の家 体験講座

忍ニン！修行でござる！東風の子ども村

修行をクリアして、里山の忍者をめざすのじゃ！

2月21日(土) 9:30～23日(祝) 15:45 2泊3日

忍び足の術、心眼の術、いなずま渡りの術

観察眼の術、火おこしの術、ひも結びの術

谷渡りの術など上忍(トムソーヤー)と一緒に

自然の中でいろんな修行を行うのじゃ！



対象：小学4年生～6年生 30名

★5～6名のグループ申込可

参加費：1人 6,500円(食事代、消耗品、保険代等)

申込期間：1月1日(木)～1月26日(月)

あったか手打ちうどん工房

3月1日(日) 9:30～13:30

小麦粉でうどんを打って、心もからだも
あったかになろう。



対象：3歳～小学生を含む家族 10家族

参加費：ひとり 750円(昼食、保険代等)

申込期間：2月1日(日)～2月16日(月)



場所・問合先 周南市大田原自然の家

☎0834-89-0461

※事前に申込みが必要です。詳しくは→



第124回周南おりがみ研究会 テーマ:馬(Horse)



1月25日(日) 9:00～12:00 ★見学大歓迎！

場所：山口県周南総合庁舎7階(きずなルーム)

折り紙を通して交流をしています。対象：小学生～90代

申込先 周南おりがみ研究会 ☎080-1942-9222

お菓子教室 生チョコ 2月9日(月) 10:00～12:00



参加費：500円 申込締切：2月2日(月)

お茶教室 中国茶／紅茶～ぶち春のチャニーズティ～



3月10日(火) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00

参加費：1,100円、申込締切：3月2日(月)

場所・申込先 川崎会館 ☎0834-63-2501
(周南市川崎二丁目14-3)

放送大学 2026年4月入学生募集



10代から90代の幅広い世代、8万2千人
以上の学生が、様々な目的で学んでいます。

★心理学・経済・歴史・文学など、300以上の授業科目があり、
BS放送やインターネットで1科目から学ぶことができます。

【出願期間】第1回：2月27日まで、第2回：3月16日まで

※資料を無料で差し上げています。放送大学山口学習センター
☎083-928-2501までご請求ください。

会員募集 メールマガジン「学び応援マガジン」

最新の学び情報を、「情報紙ふあいんど」より
いち早くお届けします♪

登録料：無料！ ※通信料は、利用者の負担となります。

周南エリアで開催される講座・イベント情報を、
毎月2回、Eメールでお届けします！！

学び応援マガジン

一般向けの講座

子ども応援マガジン

家族で楽しめる講座

【登録方法】スマートフォンやパソコンから、
空メールの送信で簡単に登録できます！

shunan@expressmail.jp

