

2026 大人から子どもまで楽しめる！周南市生涯学習情報紙

2月 ふあいんど

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ところの病気**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→

問合せ 周南公立大学地域共創センター
☎0834-28-5393



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 ※申込フォーム→

問合せ 周南公立大学 地域共創センター
☎0834-28-5566



第15回 文化講演会/周南文化協会 周南市ゆかりの人物 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ー」

「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。

問合せ 周南文化協会 ☎0834-22-8190



お茶教室 中国茶／紅茶 ～ぶち春のチャイニース ティーパーティー～

3月10日(火) 13:30～15:00

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)



大田原自然の家 体験講座

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る。

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・問合せ 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→



学び・交流プラザ 主催講座

卒業記念に親子でパンを作ろう!

3月28日(土) 10:00～14:00

会場：周南市学び・交流プラザ 調理室

★牛乳パックで作るキューブパン

小麦粉(山口県産小麦「せときらら」)からパン生地をつくり、発酵から焼き上がるまでを親子で体験しよう!

指導：学びサポーター「学びパン工房」

対象：周南市内の小学6年生とその保護者

定員：12組(先着順)

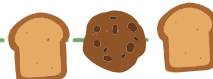
持参物：エプロン、三角巾、マスク、ふきん、飲み物
スリッパ、パン持帰り袋、黒のサインペン、ホッチキス

参加費：1,200円(材料費)

申込期間：3月5日(木)～3月25日(水)

問合せ 周南市学び・交流プラザ
☎0834-63-1188

※9:00～17:15 土日祝を除く



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「お嫁にき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

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 ★申込締切: 2月22日
 集合・解散場所: 山口県周南総合庁舎

古地図を片手にまちを歩こう

3月14日(土) 9:40～12:10 ★申込期間: 3月1日～3月11日
 集合・解散場所: JR徳山駅みゆき口

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

古地図を片手にまちを歩こう 花岡編 雨天中止

3月8日(日) ○通常コース 10:00～12:00 ○やさしいコース 10:00～11:30

集合場所: 下松市花岡公民館前

日本一と称される「破邪の御太刀」の特別見学ほか

歴史初心者の方や小学生も楽しめる「やさしいコース」もあります。

参加費: 400円、申込締切: 3月1日(日)

申込先 下松市観光案内所内 下松市観光ボランティアガイドの会
 ☎0833-45-6911

周南消費者協会 第4回消費者セミナー

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」

○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 ほか

講座担当: 周南消費者協会 河村昌子さん

河村 昌子
 エンディングノートも
 用意しています!

★同じ内容で下記の3つの会場で開催! 対象: 市民、市内への勤務者

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

介護予防カフェ いこーいね

介護予防のための知識を幅広く学ぶことで、
 「頭」「体」「心」に働きかけて、健康寿命を延ばす
 ことを目的に、参加者の生きがいづくりを応援
 しています。市内全域から自由に参加できますので
 買い物のついでにぜひお立ち寄り下さい。

10:30～11:30(講話)

11:30～12:00(≡)講座・体操

2月27日(金) うつ病・孤独死を防ぐために 元気体操

3月19日(木) 懐かしの昭和ポップス&マジック紙芝居 元気体操

場所: 道の駅ソレーネ周南 研修交流室

問合先 周南西部地域包括支援センター ☎0834-62-6301

鹿野星空観望会

3月6日(金) 18:30～ ★約1時間を予定
 場所: コアプラザかの 駐車場

鹿野渋川の星空に魅せられ移住し、鹿野渋川天文台を設立
 した「星ソムリエ」鴨瀬カメラマンによる星空観望会。

月・季節の星座などの観望を予定しています。

※雨天の場合: コアプラザかので星のスライドショー

★自由集合、自由解散 ※不測の事態でお休みになることもあるので、
 事前に下記までご確認ください。 ※児童は保護者同伴

問合先 コアプラザかの ☎0834-68-2094

第125回 周南おりがみ研究会 テーマ: お雛様(Doll)

2月23日(月・祝) 9:00～12:00

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 ★見学大歓迎!

【折り紙の3つのメリット!】

①会話のツールになる

②子どもは前頭前野(記憶装置)を活性化、
 高齢者は認知症予防につながる

③国際交流ができる

申込先 周南おりがみ研究会 ☎080-1942-9222

スカットボール体験 寒くて、運動不足になっていませんか?
 みんなで体を動かしましょう!

スカットボールは、スティックでボールを打ち、
 台の得点穴に入れて得点を競うスポーツです。

2月18日(水)、2月24日(火) 13:00～14:00

対象: 市内在住のおおむね60歳以上の方 定員: 15名

持参物: タオル、飲み物

場所・申込先 新南陽老人福祉センター(周南市温田1-10-1)
 ☎0834-62-1935

周南市国保に加入している皆さんへ

★特定健診★もう受けましたか?

無料で自分の体をチェックできるチャンスです!

特定健診は生活習慣病予防のために

血液検査、尿検査、心電図等が調べられます。

対象者: 周南市国民健康保険に加入の30歳～74歳の方
 ※30歳代の方は事前申請が必要、下記までお問合せください。

申込方法: 実施医療機関へ直接電話で予約

受診期限: 令和8年3月31日

問合先 周南市保険年金課
 ☎0834-22-8309

受診できる医療機関の確認や、
 受診券の再発行手続きなどはコチラ

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

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

