

令和8年度（2026年度）

くまもと県民カレッジ

認定講師 一覧



令和8年（2026年）3月
熊本県教育庁市町村教育局社会教育課

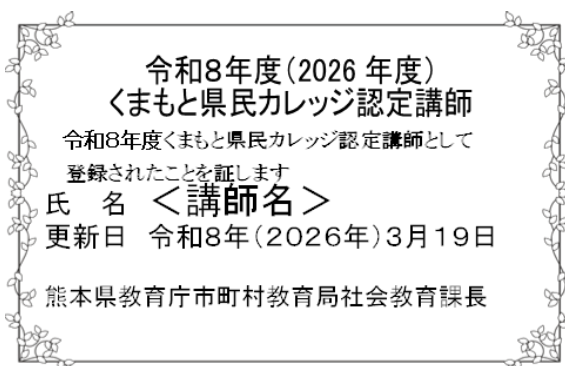
くまもと県民カレッジ認定講師とは？

令和元年度から始まった、熊本県社会教育課が運営する人材認証制度です。

生涯学習の講師になりたいという方を対象に、くまもと県民カレッジ主催講座において認定試験を実施し、一定の水準に達していると認められた方々を「くまもと県民カレッジ認定講師」として登録しています。

登録された認定講師には、証明として右のような登録カードを交付しています。

令和8年度は、53名の認定講師を登録しています。



認定講師を活用するには？

熊本県社会教育課へ御連絡ください。くまもと県民カレッジ認定講師の連絡先等をお伝えします。

御不明な点などはお気軽にお問合せください。

【問合せ先】

熊本県教育庁市町村教育局社会教育課

☎ : 096-333-2698

✉ : shakaikyoku@pref.kumamoto.lg.jp

令和8年度 くまもと県民カレッジ認定講師 名簿（50音順）

番号	ふりがな 認定講師名	分野	認定年度
1	あきやま つとむ 秋山 努	・イラストワークショップ ・メンタルケア	R 3
2	あげた みつあき 畔田 光章	・食（知識/文化/生活情報） ・コミュニティ作り（食イベント等） ・健康（運動/ストレッチ/食生活改善）	R 7
3	あらき やすたか 荒木 康孝	・紙飛行機（ケント紙） ・折り紙ヒコーキ ・ブーメラン	R 3
4	いけべ まこと 池邊 誠	・そろばんで脳トレーニング（暗算）	R 3
5	いせだ しゅんじ 伊勢田 俊次	・里山、里地を歩く ・ポールウォーク ・正しい歩き方 ・美しい歩き方	R 5
6	いなだ ゆうこ 稲田 裕子	・健康音楽（脳トレ） ・音楽レクリエーション ・音楽療法（音楽の力と人との関わり）	R 3
7	いもと よしお 井元 義夫	・季節の星座、神話 ・星の観察	R 5
8	おおいし ひづる 大石 ひづる	・高齢者の健康教室	R 2
9	おおばやし さだよし 大林 定敬	・自己理解 ・レジリエンス ・能力開発 ・生き甲斐創造 ・しなやかな生き方	R 6
10	おかだ とみこ 岡田 富子	・幼児教育 ・親子ふれあい遊び ・いきいきサロン・「親の学び」プログラム	R 1
11	おがた きよみ 緒方 清美	・コミュニケーション ・対人関係 ・家庭教育（親の学び合い）	R 2
12	おがわ かよこ 小川 加代子	・パン作り ・食育 ・健康	R 7
13	おだ かおる 小田 佳生留	・日本の民族衣装 きもの	R 1
14	きただ みか 北田 美佳	・社会保険（年金・健康保険） ・メンタルヘルス ・アンガーマネジメント	R 7
15	くにたけ みつり 國武 光徳	・エシカル消費 ・食品ロス削減	R 6
16	くにもと さとこ 國本 聡子	・食と環境 ・健康 ・工芸	R 1
17	くろき ひろこ 黒木 裕子	・英語 ・英会話 ・おとなの学びなおし英語	R 5
18	こうじもと ゆみ 糺本 由美	・絵本 ・読み聞かせ	R 7
19	しまづ しんじろう 嶋津 紳二郎	・健康法と身体の痛み取り	R 5
20	しんやしき きみよ 新屋敷 紀美代	・健康 ・災害 ・手工芸	R 1

21	すぎやま みつあき 杉山 光明	・職業・キャリア教育 ・就職活動支援 ・就業支援	R 5
22	すぎき まさやす 須崎 雅保	・金融 ・資産形成 ・運用	R 5
23	せい まりこ 瀬井 まり子	・大人のための絵本時間～絵本セラピー®でメンタルケア～	R 1
24	せと もとこ 瀬戸 基子	・美容 ・健康 ・習慣化 ・子育て ・教育 ・コミュニケーション	R 5
25	たかき まさみ 高木 正三	・福祉 ・健康 ・食と農	R 1
26	たかやぶ よしのり 高菺 義則	・音楽（参加者と歌を楽しむ）	R 6
27	たなか よしこ 田中 美君	・多文化文化共生 ・異文化コミュニティ	R 4
28	たみなが ひろみ 民長 博美	・コミュニケーション ・自己肯定感 ・対人関係 ・自己肯定感 ・「親の学び」講座	R 3
29	つつみ よしひろ 堤 良弘	・コミュニケーション（傾聴、自己肯定感、コーチング等）	R 2
30	つる よえ 鶴 善絵	・ヤングケアラーとは、当事者の語り	R 7
31	なかお あき 中尾 晶	・健康づくり（気功・太極拳） ・語学（中国語）	R 6
32	ながしお わか 永塩 和佳	・絵本をつかった読書活動でときめきを！！	R 2
33	ながみね ひでゆき 長峰 秀幸	・自己理解 ・コミュニケーション ・環境 ・レクリエーション	R 7
34	にしむら よしこ 西村 慈子	・健康習慣・予防 ・美容 ・ライフスタイル ・まちづくり ・社会貢献	R 6
35	にしもと まゆみ 西本 眞由美	・精神保健福祉 ・社会福祉・障害年金 ・メンタルヘルス対策	R 5
36	のぞえ すずか 野添 涼	・自己肯定 ・思いやり	R 4
37	のむら じゅんこ 野村 順子	・職場内研修（接遇マナー・新人研修も含む） ・中学生職場体験事前研修 ・特殊詐欺防止セミナー	R 2
38	はぎお やすひろ 萩尾 泰宏	・野菜栽培 ・パン作り概論 ・アロマセラピー ・ハーブ利用法 ・ブルーベリー栽培法	R 3
39	ふかや りょうこ 深谷 良子	・健康（健康寿命を生きぬく）	R 2
40	ふくだ のぶこ 福田 信子	・料理 ・食育 ・健康	R 2

41	ふじせ よりこ 藤瀬 賀子	・健康運動 ・介護予防 ・ダンス指導	R 7
42	まつした ともゆき 松下 智幸	・防災	R 2
43	まとば ゆきお 的場 幸雄	・危機管理（防災・救急法） ・「親の学び」プログラム ・青少年健全育成	R 2
44	みずま よしひと 水間 義仁	・人権 ・多様性 ・コミュニケーション ・キャリア教育（学び直し・自己理解）	R 4
45	みやざき かよ 宮崎 佳代	・マナー ・コミュニケーション ・チームビルディング	R 5
46	みやもと よしこ 宮本 儀子	・子どもの人権 ・子育て ・福祉	R 2
47	やまの ひろふみ 山野 博史	・終活全般	R 3
48	やまもと そういちろう 山本 惣一郎	・防災 ・減災	R 7
49	やまもと のりお 山本 徳雄	・高齢者の生きがい創造促進 ・青少年育成（子供や青年の夢を育む）	R 3
50	よしだ のりこ 吉田 紀子	・世界遺産	R 1
51	よしだ みき 吉田 美樹	・絵本で子育て支援、孫育て支援	R 5
52	よしだ ゆういち 吉田 雄一	・旅と歴史	R 6
53	わたなべ きみこ 渡邊 貴美子	・健康 ・子育て ・文化 ・芸術	R 4

1

あきやま つとむ
秋山 努TOMMY * ZAWA
Illustration

分野

- ・イラストワークショップ
- ・メンタルケア

- ・絵を描くことで、日頃感じているストレスを軽減。
- ・絵を描くことの楽しさを年齢や機会に応じたワークショップを通じて感じてもらうことを目的とする。
- ※子供から大人も楽しめるワークショップを打ち合わせをして行っております。

準備物

イラストワークショップ：使い慣れた筆記用具やスケッチブックなど。
会場：ホワイトボードとペン、参加人数分の椅子と机。色鉛筆など場合によって準備。

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

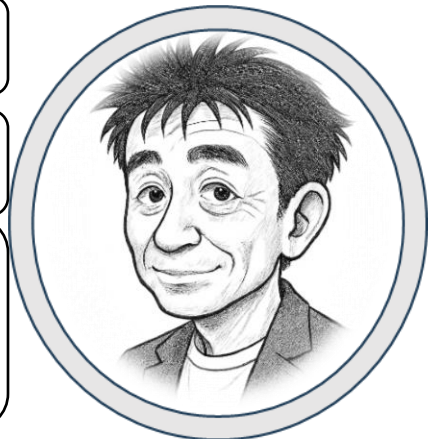
実施
可能日平日（夕方以降）
土曜日・日曜日（要相談）

経費

講師料：要相談（交通費含む）
教材費：500円（教材や画材、準備物）主な
活動歴

- ・イラストワークショップ / 対象者にあわせて、数多く実施
- ・住宅展示場や熊本城ホールエントランスロビーなどでの実施
- ・就労移行支援でのイラスト講師活動(月に2回)
- ・小学校での派遣授業（協賛企業との実施）

2

あげた みつあき
畔田 光章

分野

- ・食（知識/文化/生活情報）
- ・コミュニティ作り（食イベント等）
- ・健康（運動/ストレッチ/食生活改善）

- ・食を通じて「笑顔の輪」作り（食に対する感謝・楽しさを共有）
- ・スパイスの話 ・様々な食文化・食習慣 ・健康について
- ・身の回りの食品情報（商品知識・比較、他お役立ち情報等）
- ・食を通じたコミュニティ作り
（子ども食堂、食イベントの立ち上げ等）

準備物

筆記用具
スパイス調合等の作成物がある場合、材料実費

対象者

小学生 中学生 高校生 成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日実施前月10日までに御連絡を頂くと
助かります。(日程調整可)

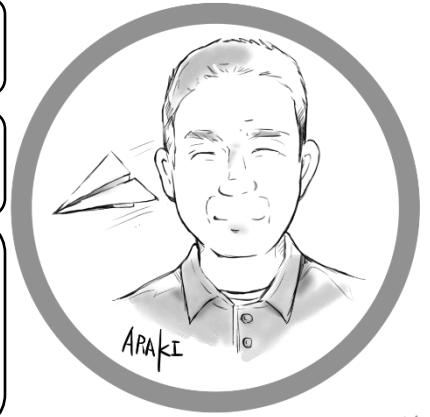
経費

講師料：要相談（交通費含む）
教材費：作成物の材料実費主な
活動歴

- ・2010年～食品スーパーを中心に「スパイスセミナー」を実施
- ・2011年～被災地での復興イベント（オリジナルスパイス作り等）
- ・2014年～食品の商品企画・食べ比べ等の「お買い物サポート」

3

あらき やすたか
荒木 康孝



分野

- ・紙飛行機（ケント紙）
- ・折り紙ヒコーキ ・ブーメラン

- ・飛行機の飛ぶ原理を学び、科学に興味を持ってもらう。
- ・作ったり飛ばしたり楽しむことで、健康づくりに役立ててもらう。
- ・いろいろな紙ヒコーキ

TOMMY・ZAWA Illustration

準備物

体育館、ホチキス、はさみ

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者

対象地域

県内全域

実施可能日

要相談

経費

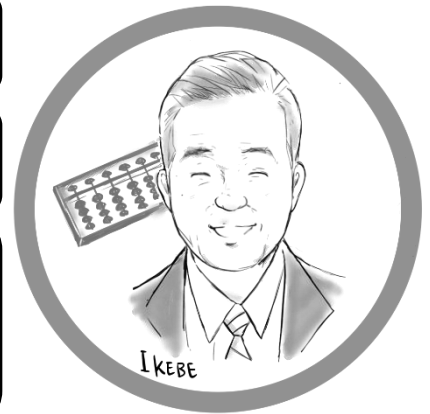
講師料：交通費程度
教材費：一人当たり10円～

主な活動歴

・1996年～ 熊本市動植物園コスモスまつり「紙ヒコーキづくり」

4

いけば まこと
池邊 誠



分野

- ・そろばんで脳トレーニング（暗算）

- ・そろばん人気上昇中。初心者向け（お子さん～）足し算・引き算・読上・暗算（フラッシュ含）
- ・大人向けの指体操で楽しく脳トレしましょう。

TOMMY・ZAWA Illustration

準備物

- ・そろばんは当方で準備します。（お持ちの方はご持参ください。）
- ・筆記用具 ・ホワイトボード（会場）

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者

対象地域

県内全域

実施可能日

・御相談に応じます

経費

講師料：要相談
教材費：なし

主な活動歴

【こども対象】・熊本市中央公民館(5年)・託麻・秋津公民館主催講座・ユーパレス弁天
【大人対象】・熊本市託麻・五福・東部・秋津・大津町公民館主催講座・ユーパレス弁天
・阿蘇市教育委員会(10回×2年)・益城町介護予防活動支援講師(16回)
・熊本市介護予防サポーター(10回・熊本市福祉課・ささえりあ)

5

いせだ しゅんじ
伊勢田 俊次

分野

- ・里山、里地を歩く ・ポールウォーク
- ・正しい歩き方 ・美しい歩き方

- ・人の生活に密着した里山、里地の生活を感じ、山の空気・緑・生物を感じる。



TOMIYAMA ZAWA Illustration

準備物

・歩きやすい服装 ・シューズ ・水 ・帽子 ・ポール 等

対象者

高齢者

対象地域

県央

実施可能日

日曜日、祝日、平日の午前中

経費

講師料：なし
教材費：資料代1回50円程度

主な活動歴

- ・2023年～ 里山を歩く会のリーダー（熊本市五福）
- ・2023年～ ノルディックウォークのリーダー（熊本市五福）
- ・熊本市五福公民館自主講座講師

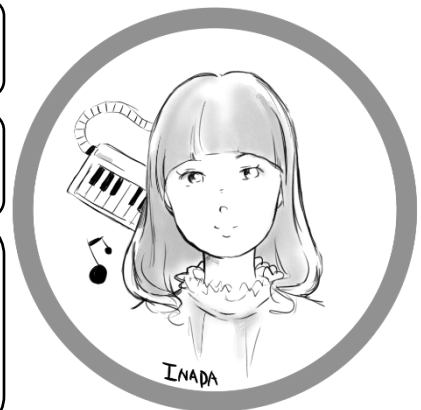
6

いなだ ゆうこ
稲田 裕子

分野

- ・健康音楽（脳トレ）・音楽レクリエーション
- ・音楽療法（音楽の力と人との関わり）

- ・健康音楽講座（音楽を使って、参加型の認知症予防講座）
- ・音楽レクリエーション
（音楽を使ってゲーム・クイズ・身体を動かす 等）
- ・音楽療法
（参加者のよりよい生活・QOLの向上につなげる活動）



TOMIYAMA ZAWA Illustration

準備物

ホワイトボード（可能であれば、パソコン・プロジェクター・スクリーン）

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者

対象地域

県内全域

実施可能日

原則 土曜日 日曜日 祝日
※平日は要相談

経費

講師料：交通費のみ
教材費：不要

主な活動歴

- ・平成20年よりボランティアにて保・幼・小への読み聞かせ会で音楽演奏担当
- ・平成22年より支援学校・高齢者施設、療育園等にて音楽プレゼンターとして音楽を届けている
- ・令和2年より天草市各地区公民館講座の講師を務めている

7

いもと よしお
井元 義夫

分野

・ 季節の星座、神話 ・ 星の観察

- ・ 季節の星のお話や星座観察等を通して、星に親しむ。
- ・ 望遠鏡による月や惑星等の観察

TOMMY & ZAWA
Illustration

準備物

屋内：プロジェクター、スクリーン
屋外：電源、延長コード、プロジェクター、長机、移動式スクリーン、懐中電灯（各自）

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日

要相談

経費

講師料：要相談
教材費：無料主な
活動歴

- ・ 「季節の星座と星を見る楽しみ」 県民カレッジ主催講座 (R7/6/11)
- ・ 「銀河鉄道の星を訪ねて」 熊本市東部公民館講座 (R7/8/2)
- ・ 「星を見る楽しみ」 菊池市「ふるさと生き生き大学」講座 (R7/9/17)
- ・ 「秋の星座と星を見る楽しみ」 市民活動支援センターあいぽーと (R7/11/6)

8

おいしい ひづる
大石 ひづる

分野

・ 高齢者の健康教室

- ・ 感染症予防についての対策 ・ 不安・不眠対策
- ・ 脳血管障害の前症状とその後の経過
- ・ 腰痛の原因と痛みに対する対策と運動

TOMMY & ZAWA
Illustration

準備物

特になし

対象者

成人一般・高齢者

対象
地域

県北・県央

実施
可能日

月・火曜日と金・土曜日の午後

経費

講師料：要相談
教材費：500円主な
活動歴

- ・ 熊本市花園公民館講座「老化とうまく付き合うためのポイント」
- ・ 老化に伴う不安と不眠の対処法
- ・ 脳血管障害について
- ・ 腰痛症について

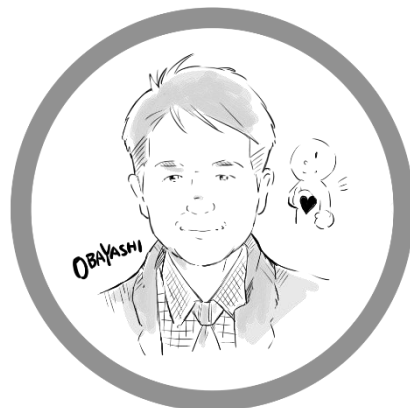
9

おおばやし さだよし
大林 定敬

分野

- ・自己理解 ・レジリエンス
- ・能力開発 ・生き甲斐創造
- ・しなやかな生き方

- ・愉快地に元気に生きるための意識の持ち方と「自分の手入れ」方法
- ・自分や周囲をご機嫌にする「ご機嫌の自給自足とおすそ分け」の方法
- ・日常の足元から「愉しさ」や生き甲斐を見出す視点や発想



TOMMY # ZAWA Illustration

準備物

プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード

対象者

高校生・成人一般・高齢者

対象地域

県内全域

実施可能日

特に制限なし

経費

講師料：要相談
教材費：なし

主な活動歴

- ・県職員時代に消費生活出前講座で県内各地で計40回ほど講演
- ・自主学习グループでの登壇依頼にて講演
- ・職場研修依頼で「ハタラク改革としてのご機嫌の自給自足」講演
- ・自主開催の講演を企画し、実施中

10

おかだ とみこ
岡田 富子

分野

- ・幼児教育 ・親子ふれあい遊び
- ・いきいきサロン・「親の学び」プログラム

- ・幼児教育「親の学び」プログラム
- ・親子ふれあい遊び（昔あそび・ゲーム・まりあそび）
- ・高齢者いきいきサロン（脳トレ・スポーツレクリエーション）
- ・PTAレクリエーション（保護者向け）



TOMMY # ZAWA Illustration

準備物

音響機器（CD使用）

対象者

幼児・小学生・成人一般・高齢者

対象地域

県央・県南

実施可能日

月曜日～日曜日（相談に応じます）

経費

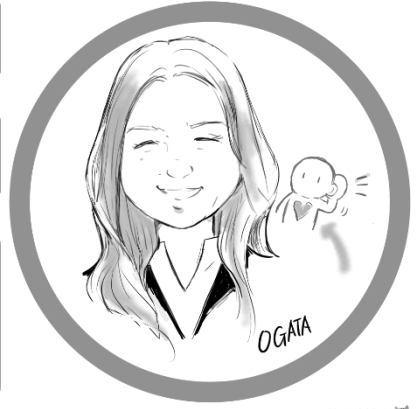
講師料：要相談
教材費：なし

主な活動歴

- ・幼稚園、保育園 遊び指導（手あそび・集団あそび・昔遊び・まりあそび）
- ・幼稚園、保育園 親子ふれあい遊び（レクリエーション）
- ・幼児や小学生の親子ふれあいあそび
- ・くまもと「親の学び」プログラム（保育園）
- ・高齢者いきいきサロン（脳トレ・スポーツレクリエーション）

11

おがた きよみ
緒方 清美



分野

- ・コミュニケーション ・対人関係
- ・家庭教育（親の学び合い）

- ・コミュニケーション力を伸ばす実践型ワークショップ
 - 体験を通じて、対話力・表現力を自然に高めるプログラム
- ・傾聴の力で人間関係を豊かにする
 - 職場・家庭・地域で活かせる信頼関係づくり
- ・対話と交流で人と人をつなぐワークショップ
 - 世代や立場を超えて、価値観の違いを認め、共感と協働を広げる

TOMMY * OZAWA Illustration

準備物

プロジェクター、スクリーン、マイク、筆記用具

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日

原則 いつでも可

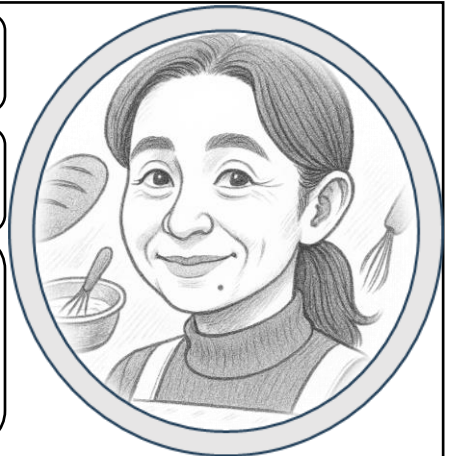
経費

講師料：交通費程度
教材費：なし主な
活動歴

- ・2017.2月～2025.12月 幼稚園・小学校で35校 くまもと親の学びプログラム
- ・2025.11月 「地域と学校連携 ～アナログ活動で世代間をつなぐ～」
熊本市教育委員会 地域コーディネーター養成
- ・2025.12月 「つながり、広がり、子どもの心を育む～大人が変われば子どもも変わる～」
清水中学校校区児童・生徒健全育成連絡協議会

12

おがわ かよこ
小川 加代子



分野

- ・パン作り
- ・食育
- ・健康

- ・からだにやさしいパンづくり（無添加）
- ・食育としてのパンづくり
- ・くらしを楽しむパンづくり（手ごね・ホームベーカリー）

準備物

実習の場合：オーブン

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日土曜日 日曜日 祝日
(相談に応じます)

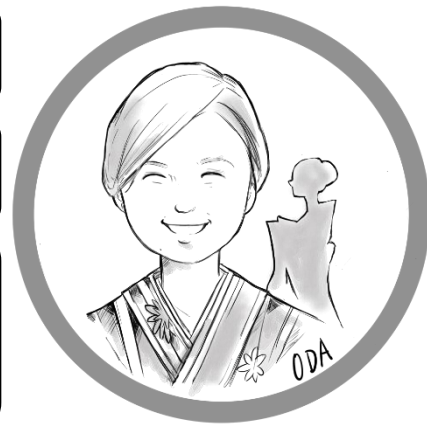
経費

講師料：交通費
教材費：実費主な
活動歴

- ・2024年 菊池市公民館主催講座「初心者のためのパン講座」アシスタント
- ・2025年 菊池市公民館主催講座「親子ピザ教室」講師
- ・パンサークル主宰

13

おだ かおる
小田 佳生留



分野 ・日本の民族衣装 きもの

- ・日本の民族衣装 きものについて学ぶ
- ・日本の民族衣装 浴衣を学ぶ 浴衣を着てみよう

準備物 プロジェクター、スクリーン、マイク

対象者 小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者

対象地域 県内全域

**実施
可能日** 要相談

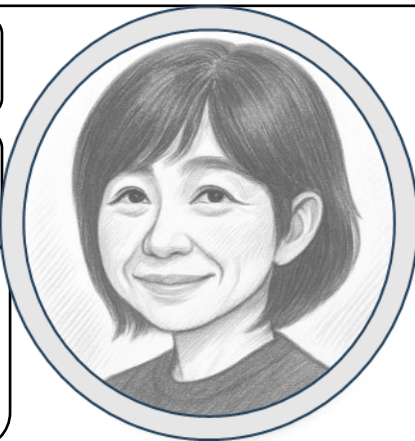
経費 講師料：要相談
教材費：なし

**主な
活動歴**

- ・小田佳生留きもの教室 講師
- ・リビングカルチャーはません校 講師
- ・日本の民族衣装『きものに込められたもの』 宇城市女性学級講座
- ・『ゆかたでお月見』 東部公民館講座

14

きただ みか
北田 美佳



分野 ・社会保険（年金・健康保険）
・メンタルヘルス
・アンガーマネジメント

- ・難しい社会保険制度を簡単に分かりやすく解説
 - ・心の健康を保つための心の護身術、ストレスとの付き合い方
など
 - ・自分自身で怒りをコントロールし後悔しない叱り方・対処法
など
- ※講義形式、ワークショップ等、対応可能です。

準備物 プロジェクター及びスクリーン（※使用可能であれば）

対象者 小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者

対象地域 県内全域

**実施
可能日** 要相談（早めに相談を頂ければ対応可能です）

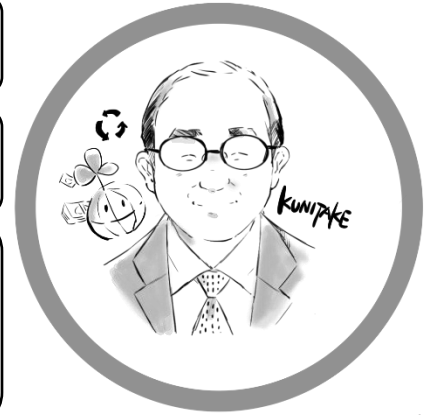
経費 講師料：要相談
教材費：なし

**主な
活動歴**

- ・社会保険労務士として年金事務所等で年金相談業務に従事
- ・ヘルスケアファシリテーター
- ・アンガーマネジメントファシリテーターとして活動

15

くにたけ みつのり
國武 光徳

**分野**

・エシカル消費 ・食品ロス削減

・食品ロス削減
 ・エシカル消費
 ・「エシカル」という言葉を耳にする機会が増えてきました。
 学校でもSDGsや地球環境について学んでいます。私たちの生活に密接につながる消費生活。自分にも、他者にも、環境にも、未来にも“やさしい”生活を一緒に学んでみませんか。

TOMMY © ZAWA
 Illustration

準備物

PCのスライドを表示する機材（プロジェクター&スクリーンorテレビモニター、PCとの接続ケーブル、電源延長ケーブル）、講師用机（PCがおける程度）、ホワイトボード、筆記具

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
 高齢者

対象地域

県内全域

実施可能日

開催1カ月くらい前までにご連絡ください

経費

講師料：交通費程度（要相談）
 教材費：不要

主な活動歴

・2022年から、熊本県内の高校等、特別支援学校（授業）、
 教員研究会、団体に対し出前講座を実施
 （講座内容）「食品ロス削減」、「エシカル消費」、「消費生活講座」、
 「ライフプランニング」、「金融リテラシー」等
 ・生命保険会社勤務時（2018年まで）に、セミナー・インストラクター

16

くにもと さとこ
國本 聡子

**分野**

・食と環境 ・健康 ・工芸

・植物染色（草木染め）の仕組みと実技、ワークショップ
 ・食の安全
 ・ゴミ削減（生ゴミ堆肥化・プラスチック削減・蜜蝋ラップ作り
 ワークショップ）

TOMMY © ZAWA
 Illustration

準備物

植物染色（草木染め）・・・調理室又は、カセットコンロと水が使える場所
 ゴミ削減や食の安全講話等・・・プロジェクター

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
 高齢者

対象地域

県央

実施可能日

相談に応じます

経費

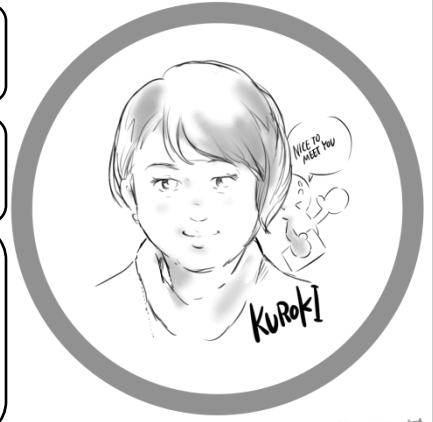
講師料：要相談
 教材費：作成物により実費・資料代

主な活動歴

・熊本県博物館ネットワークセンター ミュージアムパートナーズクラブ「草木染めの会」
 会員 キッズミュージアム講師
 ・くまもとタネと食を守る会 学校給食プロジェクト
 ・toko-tokoたねのゆりかごプロジェクト主宰（在来種・固定種の自家採種・保存活動）

17

くろき ひろこ
黒木 裕子



分野

- ・英語 ・英会話
- ・おとなの学びなおし英語

- ・楽しく学ぶ英会話
- ・カタカナ語や略語、和製英語など現代ならではの英語の知識

準備物

筆記具など

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日

要相談

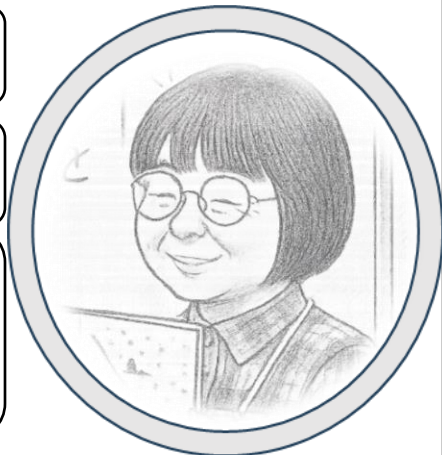
経費

講師料：要相談
教材費：なし主な
活動歴

- ・2003～熊本市託麻公民館主催講座「楽しい英会話」講師
- ・2021～熊本市龍田公民館生涯学習サークル「英会話入門」講師
- ・2025 くまもと県民カレッジバラエティ講座
- ・2025 上天草市いきいき成人大学講座

18

こうじもと ゆみ
糀本 由美



分野

- ・絵本 ・読み聞かせ

- ・読書の効果と絵本の良さ（絵本を読んで幸せになろう！）
- ・読み聞かせの体験
（聞くだけでもOK！読めばさらにGOOD！）
- ・絵本の音読（ポイントは、たったの3つ！）

準備物

ホワイトボードorプロジェクター、スクリーン（目的や人数に応じて）
※絵本については、内容により相談します。

対象者

成人一般・高齢者

対象
地域

県央・天草

実施
可能日予定日の1か月前までに御連絡下
さい

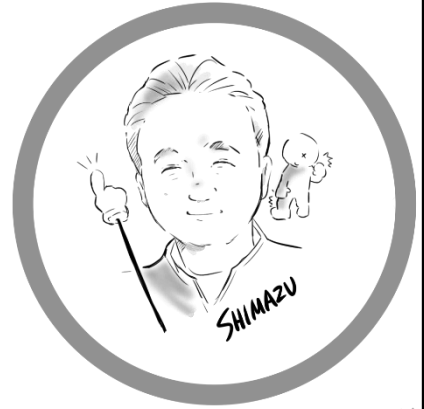
経費

講師料：要相談
教材費：なし主な
活動歴

- ・子どものための音読教室（読み聞かせ、読み合い）
- ・大人のための音読広場（読み合い、群読発表等）
- ・乳幼児保護者向けの読み聞かせ講座の講師
- ・ボランティア向けの読み聞かせ講座の講師

19

しまづ しんじろう
嶋津 紳二郎



分野

・健康法と身体の痛み取り

- ・一般的な健康知識
- ・腰痛、肩痛、膝痛への対処法
- ・一生涯続けられる健康体操・セルフケアの方法
(座学+実技形式で特に腰痛、肩痛、ひざ痛の改善法の説明)

準備物

・運動できる場所 ・運動できる服装 ・筆記具 ・飲み物

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者

対象地域

県央

実施可能日

土曜日・日曜日

経費

講師料：5000円
教材費：なし

主な活動歴

- ・カルチャーセンターで健康講座5年間の登壇
- ・嶋津操体治療院の経営
- ・理学療法士33年の臨床経験
- ・くまもと県民カレッジ認定講師継続3年目

20

しんやしき きみよ
新屋敷 紀美代



分野

・健康 ・災害 ・手工芸

- ・健康教室（主に認知症予防と肝臓のお話）
- ・災害DIG（白地図を使って地域を知る）
- ・災害HUG（避難所運営ゲーム）
- ・手工芸（身近な材料を使った作品づくり）

準備物

・災害DIG：地域の白地図 ・災害HUG：広用紙
・手工芸：事前に相談

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者

対象地域

県北・県央・天草

実施可能日

原則 土曜日・日曜日・祝日
※平日の午後と夜間は要相談

経費

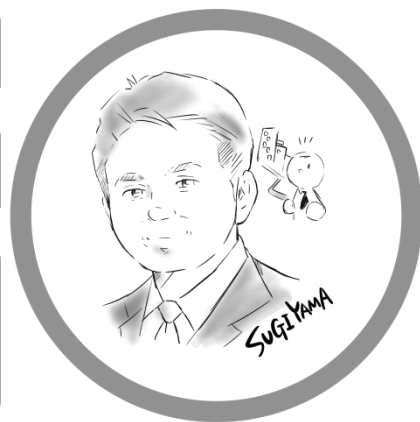
講師料：なし
教材費：なし

主な活動歴

- ・2014年以降 防災士として学校や地域で災害対応と講座
- ・2019年以降 複数の県で認知症予防講座
- ・2023年以降 手工芸（つまみ細工・ハーバリウム・クラフトテープ）講師
- ・2025年以降 バルーンアート・ワイヤークラフト

21

すぎやま みつあき
杉山 光明



分野

・職業・キャリア教育 ・就職活動支援
・就業支援

・親子で学ぶ【内定を取るための就活講座】
・【子供の就職活動】親がすべきサポートとは
・【就職前研修】学校向けキャリア教育・ビジネスマナー研修他
・【新入社員研修】企業向けキャリア教育・ビジネスマナー研修他

準備物

・プロジェクター ・ポインター ・配付資料の印刷

対象者

中学生・高校生・大学生・成人一般

対象地域

県内全域

実施可能日

要相談

経費

講師料：交通費実費程度で可
教材費：なし

主な活動歴

・2022年度 県内中学高校にて 厚生労働省事業 就職ガイダンス講師
・2022年度～ 県内大学にて 公務員試験対策講師
・2024年度 熊本市立総合ビジネス専門学校 キャリア講座講師（生徒・教員向け）
・2025年度 熊本県立高等技術専門学校 就職前研修・就職活動指導

22

すぎき まさやす
須崎 雅保



分野

・金融 ・資産形成 ・運用

・金融リテラシーを身につけて、各世代に応じたライフプランに沿った資産形成や運用を学ぶ講座です。

準備物

会場：ホワイトボード、プロジェクター 参加者：筆記具、電卓

対象者

高校生・成人一般・高齢者

対象地域

県内全域

実施可能日

平日、日曜日、祝日

経費

講師料：要相談
教材費：なし

主な活動歴

・日本FP協会九州ブロック相談員
・日本FP協会熊本支部FPフェア講師
・くまにち すばいす 執筆
・熊本日日新聞「金融特集」執筆

23

せい まりこ
瀬井 まり子

分野

・ 大人のための絵本時間
～絵本セラピー®でメンタルケア～

・ 絵本を観て聴いてワークを行っていきます。「絵本」を通して癒され「絵本」のストーリーを通して自身の体験や思い出、課題と重ね、自身を客観視することで様々な気付きを得ます。多様性を感じ、気が付けば心すっきり世界平和?!
※絵本の絵をみてお話を聴いて、グループ別に分かれワークショップを行います。

TOMMY * ZAWA
Illustration

準備物

筆記具のみ

対象者

高校生・成人一般・高齢者

対象地域

県内全域

実施可能日

随時、調整可能（開催2ヶ月前までに御連絡ください）

経費

講師料：5,000円～
教材費：（絵本購入費用）込み

主な活動歴

- ・ 公演「大人のための絵本朗読会」にて絵本セラピー担当
- ・ 公立中学校2年生対象に絵本セラピー実施…3校
※プロジェクター使用にて生徒さん方は各教室にて参加
※プロジェクター使用にて体育館にて実施 等
- ・ 不知火図書館の講座にて絵本セラピー担当

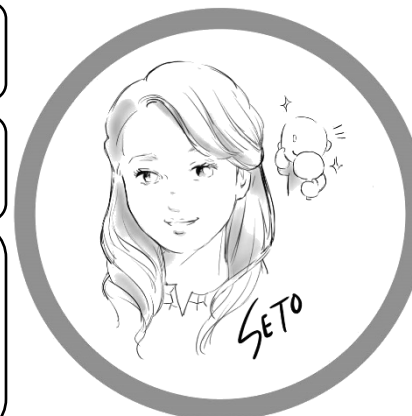
24

せと もとこ
瀬戸 基子

分野

・ 美容 ・ 健康 ・ 習慣化 ・ 子育て
・ 教育 ・ コミュニケーション

・ 「表情筋トレーニング×習慣化」を通して、円滑なコミュニケーション・笑顔の子育て・若返り美容・健康をめざします。

TOMMY * ZAWA
Illustration

準備物

・ 手鏡 ・ スマートフォン ・ 筆記用具

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者

対象地域

県央

実施可能日

応相談

経費

講師料：応相談
教材費：お一人様100円程度（資料代）

主な活動歴

- ・ 朝活表情筋トレーニングコミュニティ（1500回 15000人に提供）
- ・ 災害支援チャリティ表情筋トレーニング（継続実施）
- ・ 諸団体様主催（大人向け・親子向け）表情筋トレーニング講座
- ・ 個人様向けパーソナル表情筋トレーニング講座

25

たかき まさみ
高木 正三

分野

・福祉 ・健康 ・食と農

- ・障がい者への理解を深めるため、障がい児の親の立場から提言
- ・病気克服における心の持ち方、立ち直り方法等
- ・地産地消、身土不二等に関し、農の大切さの普及
- ※講演形式もワークショップも可

準備物

音響機器

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日

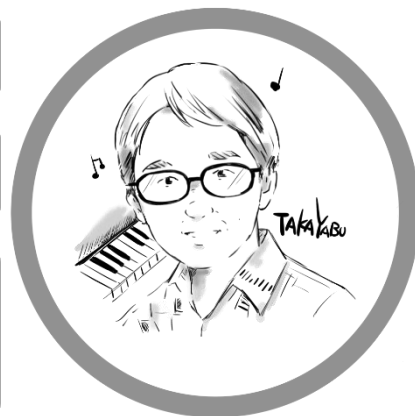
いつでも可

経費

講師料：要相談
教材費：なし主な
活動歴

2019年9月 松橋公民館自主講座「心が折れた時の立て直し」
 2020年7月 宇城市中央公民館自主講座「苦難に打ち勝つ笑顔と感謝」
 2024年6月 県民カレッジ講座「笑顔と感謝で悪性リンパ腫脱出」
 2024年6月 岱明中学校PTA学習会「障がい児を持つ親の本音」
 2025年11月 長崎県大村市「事前に備える愛情サポート」

26

たかやぶ よしのり
高菟 義則

分野

・音楽（参加者と歌を楽しむ）

- ・ギター、ピアノ演奏に合わせて歌唱を行い、歌や音楽で幼年期や青春期を回想してもらう（弾き語り）

準備物

ホワイトボード、マグネット、音響設備（自分で用意します）

対象者

幼稚園・成人一般・高齢者

対象
地域

全て

実施
可能日

応談

経費

応談

主な
活動歴

- ・保育園 ・各婦人部大会（地域、商工会等）
- ・公民館活動 ・老人会活動（2025年）
- ・倉岳町浦地区 ・三角町防災センター
- ・中央町「やませ」 ・松橋町浦川内公民館 等で活動

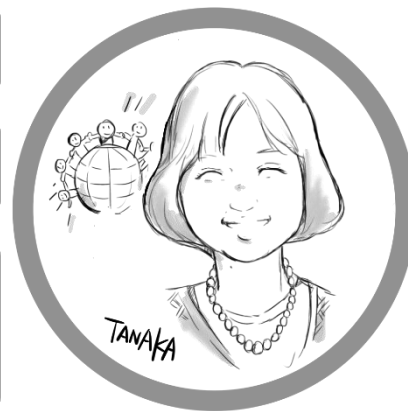
27

たなか よしこ
田中 美君

分野

・多文化共生 ・異文化コミュニティ

- ・同じ漢字でも、中国語の漢字と日本語の漢字では意味が違う
- ・外国人のための地域コミュニティと防災
- ・多文化共生とコミュニティの実
- ・中国語講座

TOMIYAMA ZAWA
Illustration

準備物

なし

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日

相談に応じます

経費

講師料：要相談
教材費：実費のみ主な
活動歴

- ・宇城市役所「人権講座」
- ・在日外国人、外国人研修生への指導及び研修
- ・異文化コミュニティの実践
- ・観光ガイド&日中通訳学科紹介

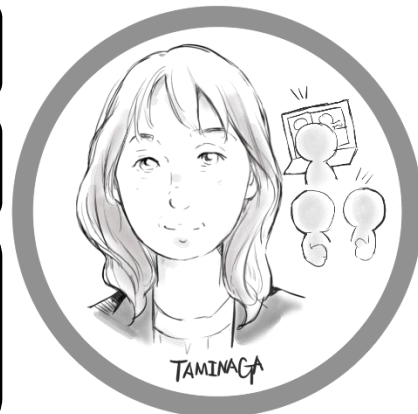
28

たみなが ひろみ
民長 博美

分野

・コミュニケーション ・対人関係
・自己肯定感 ・「親の学び」講座

- ・「コミュニケーションカアップ」「自己肯定感アップ」
(講話とワークショップを取り入れた受講者参加型の講座)
- ・親子関係、孫育てに関するワークショップ形式講座
※Zoomによるオンライン講座可(ワークショップ有)

TOMIYAMA ZAWA
Illustration

準備物

ホワイトボード、プロジェクター、スクリーン、マイク
※オンラインの場合：インターネット回線、カメラ、マイク

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日

応相談(希望日程で調整可能)

経費

講師料：要相談
教材費：なし主な
活動歴

- ・R2～R7年 親力スキルアップセミナーファシリテーター(オンライン含)
- ・R5 3月～R7 10月 KDSネクステージでの講座講師(計7回)
- ・R7 6月 天草いきいき大学 講座講師
- ・R7 12月 玉名市立八嘉小学校PTA主催 講師

29

つつみ よしひろ
堤 良弘

分野

・コミュニケーション
(傾聴、自己肯定感、コーチング等)

- ・傾聴、承認を深めるワークショップ
 - ・コーチング基礎講座、体験会等
 - ・笑顔のコーチングワークショップ
 - ・育自の魔法ワークショップ(自分を育むワークショップ)
 - ・安心安全な場づくりセミナー
- ※ご要望に応じプログラムを構成しますのでご相談ください。

TOMMY & ZAWA
Illustration

準備物

プロジェクター、スクリーン、筆記用具、楽しむ心

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日要相談
(早めにわかれば対応可能です)

経費

講師料：要相談
教材費：コピー代(実費)主な
活動歴

- ・2024年8月22日 上天草市中央公民館主催 いきいき成人大学「育自の魔法Part2」
- ・2025年1月28日 宇土市中央公民館主催「宇土市中央高齢者大学 第8回学習会」
- ・2025年2月5日 八代市市民活動政策課主催「令和6年度身近な相談員育成セミナー」
- ・2025年7月26日 宮崎県生涯学習課主催 令和7年度「地域でつながる、みやざき家庭教育サポート事業」 トレーナースキルアップ研修会

30

つる よえ
鶴 善絵

分野

・CODA(コーダ)を通して、ヤングケアラー
について知る

CODA(コーダ)として生まれ、ヤングケアラーとして生きた経験を活かしてヤングケアラーへの理解を深める。
※CODA(コーダ)：きこえない、またはきこえにくい親をもつきこえる子どものこと

準備物

パソコン、プロジェクター、配付資料の印刷

対象者

小学生・中学生・成人一般

対象
地域

県内全域

実施
可能日平日(14:00~17:00)
土曜日 ※それぞれ要相談

経費

講師料：応相談
教材費：不要主な
活動歴

- ・熊本市北区養護教諭研修会
- ・地域連携会 ヤングケアラー支援研修会

31

なかお あき
中尾 晶

分野

- ・健康づくり（気功・太極拳）
- ・語学（中国語）

- ・腹式呼吸のよさー気功・太極拳の健康法
- ・中国語を始めたい方に難関の発音からの講座

TOMMY * ZAWA
Illustration

準備物

動きやすい服装

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県北・県央

実施
可能日

要相談

経費

要相談

主な
活動歴

- ・公民館自主講座 りらくす気功
- ・公民館自主講座 健康太極拳
- ・《初めての中国語》主催講座数回
- ・《はじめての気功・太極拳》主催講座数回

32

ながしお わか
永塩 和佳

分野

- ・絵本をつかった読書活動でときめきを！！

- ・こんなにえほんが楽しいなんて！よみあいが好き（大人向け）
- ・よみきかせをやってみよう！
（プログラムってどうするの？）

TOMMY * ZAWA
Illustration

準備物

お気に入りのえほん、プロジェクター、スクリーン

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日土曜日・日曜日
（平日は要相談）

経費

講師料：要相談
教材費：制作物がある際は実費主な
活動歴

- ・津奈木町、「絵本講座」・・・月1回（3年目）
- ・「ゆるりと絵本をたのしむ日」主催（益城町）

33

ながみね ひでゆき
長峰 秀幸

分野

- ・自己理解
- ・コミュニケーション
- ・環境
- ・レクリエーション

- ・自己理解について（脳の仕組みと心の仕組み）
- ・コミュニケーションについて
- ・SDGsについて
- ・アイスブレイク（レクリエーション）について

準備物

プロジェクター、スクリーン、マイク、机、イス
※アイスブレイクの際は、イスのみ

対象者

高校生・成人一般

対象地域

県央・県南

実施可能日

土曜日・日曜日・祝日

経費

講師料：交通費実費のみ
教材費：なし

主な活動歴

- ・熊本市青年団協議会会長、熊本市青年リーダー研修講師
- ・熊本県少年の翼チーフリーダー、九州青年の船熊本県リーダー
- ・熊本市立龍田中学校総合的な学習の時間講師
- ・熊本中央高等学校、ルーテル学院高等学校社会人授業（コミュニケーション）講師

34

にしむら よしこ
西村 慈子

分野

- ・健康習慣・予防
- ・美容・ライフスタイル
- ・まちづくり・社会貢献

- ・健康習慣・予防×ゆるリハ（無理なく続けるセルフケア）
- ・美容・ライフスタイル×ヘルスマネジメント
（美しく健康を保つ新習慣）
- ・共創×しあわせまち創り（みんなでつくる、心地よいまち）

準備物

プロジェクター、スクリーン、マイク
※オンラインの場合：ネット回線、パソコン、タブレット、スマホ、カメラ、マイク

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者

対象地域

県内全域

実施可能日

要相談

経費

講師料：要相談
教材費：実費

主な活動歴

- ・1997年～ 2022年 25年間、リハビリ病院で作業療法士として勤務
- ・2017年～ 水俣市総合計画策定審議会委員等、多数の委員委嘱あり
- ・2022年～ 熊本総合医療リハビリテーション学院 非常勤講師
- ・2025年～ 水俣市公民館「市民教室」講師

35

にしもと まゆみ
西本 眞由美

分野

- ・精神保健福祉 ・社会福祉 ・障害年金
- ・メンタルヘルス対策

- ・共生社会の中で応援し合える身近な知識を学びます。

TOMMY & ZAWA
Illustration

準備物

- ・プロジェクター（可能であれば）

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日

火曜日、金曜日以外の日

経費

講師料：要相談
教材費：なし主な
活動歴

- ・R7年度くまもと県民カレッジ バラエティ講座 講師
- ・社会保険、特に公的年金に関する周知や広報活動
- ・NPOでの障害年金等に関する相談支援活動
- ・メンタルヘルスに関する研修会 講師
- ・成年後見、意思決定支援等に関わる活動

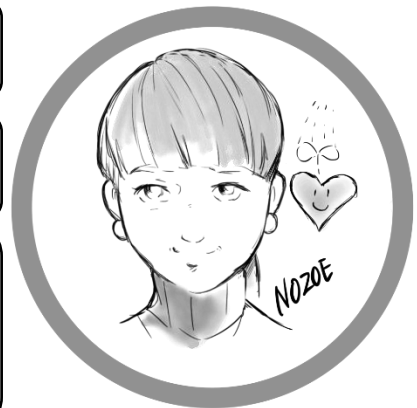
36

のぞえ すずか
野添 涼

分野

- ・自己肯定
- ・思いやり（優しい気持ちになる）

- ・苦しみってなんだろう
- ・苦しむ人を前にして私にもできることがある
- ・自分を認め大切にする

TOMMY & ZAWA
Illustration

準備物

プロジェクター、スクリーン

対象者

小学生・中学生

対象
地域

県内全域

実施
可能日

要相談

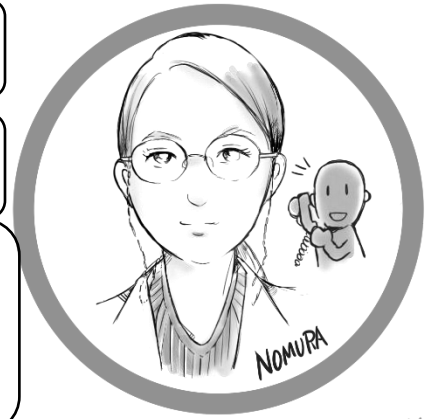
経費

講師料：なし
教材費：なし主な
活動歴

- ・熊本市立小学校4年生へのオンライン授業
- ・熊本県農業協同組合職員研修講師
- ・地域住民向けおはなし会講師
- ・くまもと県民カレッジ主催講座 支え合いコース「折れない心を育てるいのちの授業」

37

のむら じゅんこ
野村 順子



分野

- ・職場内研修（接客マナー・新人研修も含む）
- ・中学生職場体験事前研修
- ・特殊詐欺防止セミナーetc

- ・人間関係を円滑にする5つのルール・コミュニケーション全般等
- ・職場での報連相・電話対応・携帯電話のマナー・社会人常識等
- ・企業が求める人材・敬語の使い方・特殊詐欺の種類や防止法等

TOMMY★ZAWA
Illustration

準備物

筆記用具、ホワイトボード、プロジェクター及びスクリーン（※使用可能であれば）

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者

対象
地域

県内全域（要相談）

実施
可能日

原則 平日
土曜日・日曜日・祝日は要相談

経費

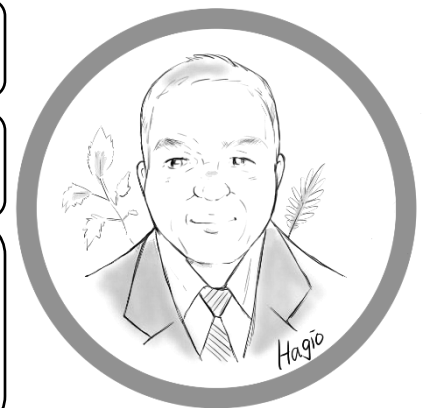
講師料：交通費程度
教材費：なし

主な
活動歴

- ・熊本刑務所～職場でのマナー、電話対応、社会常識全般etc
- ・医療機関・看護学校～医療現場でのマナー、関係者とのコミュカetc
- ・公立中学校2年生～職場体験前のマナー、挨拶、大人との会話etc
- ・一般企業～報告連絡相談の仕方、クレーム対応etc

38

はぎお やすひろ
萩尾 泰宏



分野

- ・野菜、ハーブ、ブルーベリー栽培
- ・土作りの基礎 ・パン作り概論

- ・野菜栽培法、土づくりの基礎から応用まで
- ・ハーブの利用法
- ・アロマテラピー活用法
- ・パン作り指導

TOMMY★ZAWA
Illustration

準備物

音響設備（マイク含む）、ホワイトボード、プロジェクター、スクリーン、電気ポット等

対象者

成人一般

対象
地域

県内全域

実施
可能日

土曜日 日曜日

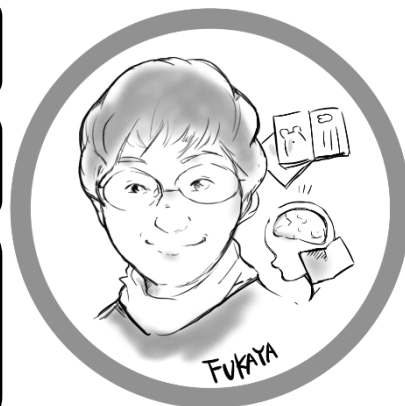
経費

講師料：要相談
教材費：実費

主な
活動歴

- ・大津町公民館 土作りの基礎
- ・大津町公民館分館 ハーブ講座
- ・和水町中央公民館 ハーブ講座

39

ふかや りょうこ
深谷 良子

分野

・健康（健康寿命を生きぬく）

- ・100歳までぼけず寝込まず生きぬいた母に学んだこと
- ・ユーモアで心豊かに
- ・世界の昔話から生きる力・知恵を学ぶ
- ・認知症ってどうなるの？どう接すればいいの？

準備物

長机と椅子（各1講師用）、ホワイトボード、マグネット20個、実物投影機

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域（※JR、バスで行ける所）

実施
可能日主に火曜、水曜日（午後1時以降）
※他の曜日は要相談

経費

講師料：要相談（交通費含む）
教材費：なし主な
活動歴

- ・40数年、小学校、学童保育、障がい者施設、高齢者イキイキ会等で講座を実施
- ・おはなしキャラバンに初回から毎回参加
- ・ホームヘルパー ・完全自然栽培で野菜づくり
- ・山鹿市公民館や宇城市公民館にて講座
- ・「楽語・おはなし会」講師

40

ふくだ のぶこ
福田 信子

分野

・料理 ・食育 ・健康

- ・米粉を食卓に！！
- ・米粉の活用について
- ・米粉料理・パン教室

準備物

パソコン、プロジェクター 実習の場合：調理室、オーブン等

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日

原則、土曜日、日曜日、祝日

経費

講師料：要相談
教材費：実費主な
活動歴

- ・米粉インストラクターとして学校で米粉パン教室
- ・公民館での料理教室
- ・パン教室
- ・レシピ掲載

41

ふじせ よりこ
藤瀬 賀子

分野

- ・健康運動
- ・介護予防
- ・ダンス指導

- ・高齢者体操
- ・ゆっくり筋トレ
- ・介護予防運動
- ・親子体操
- ・チアリーディング
- ・ダンス
- ・スポーツ指導
- ・自助、公助、共助を繋ぐ地域貢献
- ・ゆっくり筋トレ養成

準備物

イス、フェイスタオル、飲み物、ヨガマットなど

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般高齢者

対象地域

県内全域

実施可能日

極力、要望に応じます

経費

講師料：要相談
教材費：特になし

主な活動歴

- ・熊本市公民館主催講座
- ・熊本市立小学校（授業、学年行事、PTA主催行事）
- ・よかよかスマイルクラブ（令和2年の豪雨災害の仮設住宅地体操指導ボランティア）所属
- ・ゆっくり4秒筋トレ教室（8クラスの平日指導）
- ・介護施設でのパーソナルトレーニング、アクアビクス教室など

42

まつした ともゆき
松下 智幸

分野

- ・防災

- ・災害に備えた心構え、準備物、避難等

準備物

・パソコン、プロジェクター、スクリーン

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般高齢者

対象地域

天草

実施可能日

土曜日、日曜日、祝日

経費

講師料：なし
教材費：なし

主な活動歴

- ・天草市内各地区防災訓練時等防災講師
平成28年(2016年)～令和7年(2025年)
- ・全国公民館研究集会熊本大会事例発表（防災の取り組み）
令和2年(2020年)

43

まとば ゆきお
 的場 幸雄



分野

- ・危機管理（防災・救急法）
- ・「親の学び」講座 ・青少年健全育成

- ・あなたの街の防災
- ・もしものときに（危機管理）
- ・心肺蘇生法
- ・「親の学び」プログラム
- ・みんなで楽しく孫育て

準備物

パソコン、スクリーン

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日

相談に応じます

経費

講師料：交通費程度
教材費：なし主な
活動歴

- ・避難訓練、防災講話、救急法講座を実施
- ・2012年～熊本市「親の学び」プログラム講座講師
- ・2017年 熊本市公民館主催講座講師
- ・2019年 熊本市東部公民館講座講師

44

みずま よしひと
 水間 義仁



分野

- ・人権 ・多様性 ・コミュニケーション
- ・キャリア教育（学び直し・自己理解）

- ・性別って何だろう？（LGBTQ+/ジェンダー/「らしさ」の思い込み）
- ・ちがいを尊重する対話のコツ（聴き方・伝え方・誤解のほどこき方）
- ・SNS/LINE時代のコミュニケーション（炎上・いじめ・すれ違い予防）
- ・職場のダイバーシティ実践（ハラスメント予防/心理的安全性）

準備物

プロジェクター（またはモニター・任意）、ホワイトボード（任意）、筆記用具（参加者）

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般

対象
地域

県内全域

実施
可能日

要相談（オンライン可）

経費

講師料：要相談（60分～90分目安）
教材費：資料印刷が必要な場合は実費主な
活動歴

- ・熊本県民カレッジ：性の多様性・共生社会をテーマにした講座
- ・企業支援：集客・人材育成・コミュニケーション研修
- ・教育/地域：地域コミュニティ活動・6つの視点・ダイバーシティ
- ・結婚支援：男女のコミュニケーション講座開設・プレコンセプト

45

みやざき かよ
宮崎 佳代TOMMY & ZAWA
Illustration

分野

- ・マナー ・コミュニケーション
- ・チームビルディング ・予祝講座

- ・ビジネスマナー・コミュニケーション研修
- ・チーム力向上のコミュニケーション
- ・未来をつくる新しい夢の叶え方
- ・思い描く未来の予祝講座

準備物

・特にありません

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日

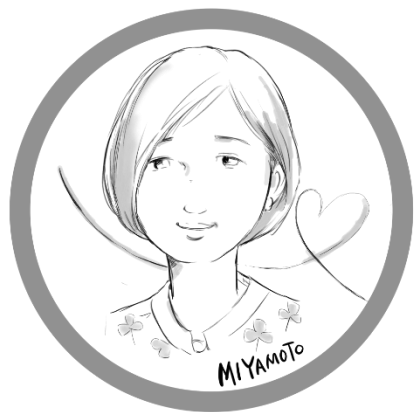
いつでも可能

経費

講師料：要相談
教材費：一部、有料資料主な
活動歴

- ・コバルト技建様 チームビルディング 社内研修
- ・熊本県北部障害者就業・生活支援 がまだす様 マナー 研修
- ・熊本県民カレッジ パラエティーコス コミュニケーション 研修
- ・選挙 広報アナウンス人材育成

46

みやもと よしこ
宮本 儀子TOMMY & ZAWA
Illustration

分野

- ・子どもの人権 ・子育て ・福祉

- ・大切な人を亡くし、日常を過ごせるありがたさを学び、人との出会いや繋がりを命がつけさせてくれている。そんな私の経験を伝えたい。

準備物

なし

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日

要相談

経費

講師料：要相談
教材費：なし主な
活動歴

- ・2023年 八代校長・園長等人権同和教育研修会
- ・2024年 熊本県立高等技術専門学校
- ・2024年 上天草市松島総合センター
- ・2025年 熊本エンジェルの会の歩み 講演会

47

やまの ひろふみ
山野 博史

分野

・終活全般

- ・終活セミナー（終活相談の解決）
- ・エンディングノートの書き方講座

準備物

ノートパソコン、プロジェクター

対象者

成人一般・高齢者

対象
地域

県内全域

実施
可能日

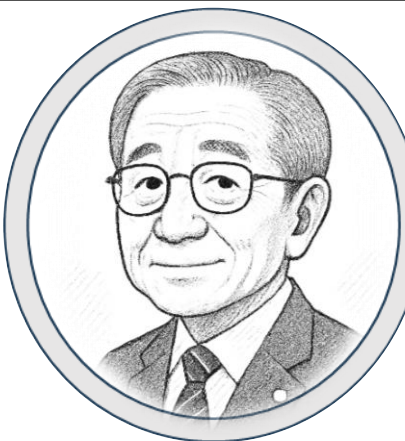
開催日の2週間以上前に連絡いただければ、原則いつでも可

経費

講師料：要相談、交通費
教材費：なし主な
活動歴

- ・2025年度（R7.4～R8.3）津奈木町教育委員会 15公民館で講座実施
- ・令和7年2月6日 上天草教育委員会 終活セミナー実施

48

やまもと そういちろう
山本 惣一郎

分野

・防災 ・減災

- ・防災・減災を実現できる“ちょっとした知恵”
～自助（自分の命は自分で守る）と共助（ご近所同士で助け合う）でみんなで安心安全な暮らしを～

準備物

実物投影機（パワーポイントでも可）、ホワイトボード、ポインター、大きめのマジックペン（青・赤）

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般高齢者

対象
地域

県内全域

実施
可能日金曜日・土曜日・日曜日・祝日
（その他平日も要相談）

経費

講師料：主催者に一任
教材費：実費主な
活動歴

- ・防災訓練【8校（小中学校）】
 - ・防災教育【県内5校、県外3校（高等学校）】
 - ・防災セミナー【16件（企業・団体）】
 - ・防災ミニミニ瓦版発行（年6回）
 - ・その他出前講座（12件）
- ※防災士資格を活かして活動

49

やまもと のりお
山本 徳雄



分野

- ・高齢者の生きがい創造促進
- ・青少年育成（子供や青年の夢を育む）

- ・高齢者こそ「光年齢」 永久に輝く人生を！
- ・「夢に挑戦、感動の人生を」
（初代0系新幹線運転士の経験から）

準備物

プロジェクター、スクリーン、ホワイトボード、マグネット、長机（講師用）

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者

対象地域

県内全域

実施可能日

いつでも可
（ただし事前日程合わせ要）

経費

講師料：要相談
教材費：なし

主な活動歴

平成25年8月 菊池市・七城高齢者大学講座「生涯現役・生きがいについて」
令和5年6月 やつしろ市民大学講座「高齢者こそ『光年齢』輝く人生を！」
令和6年6月 上天草いきいき成人大学「高齢者・明日へ出発・進行！」
令和6年12月 熊本市内高校「初代新幹線が教えた、夢を持つことの大切さ」
令和7年11月 山都町そよかぜ学級「生きがい作り・私のヒミツ！」

50

よしだ のりこ
吉田 紀子



分野

- ・世界遺産

- ・世界遺産から世界遺産「学」へ～つながり合う遺産～
- ・ようこそ！世界遺産ツアーへ～豊かな人生に向かってGO!～
- ・みんなで楽しむ世界遺産すごろく（日本編）
- ・世界遺産いじわるカルタ

準備物

プロジェクター、スクリーン、マイク

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者

対象地域

県内全域

実施可能日

土曜日、日曜日、祝日

経費

講師料：要相談
教材費：なし

主な活動歴

- ・2020年 令和2年度 松橋公民館主催講座「ひまわり学級」
- ・2022年 令和4年度合志市6月市民講座
- ・2024年 菊池市中央公民館主催講座
- ・2025年 やつしろ市民大学「公開講座」
- ・2025年 うと市民大学学習会

51

よしだ みき
吉田 美樹

分野

・絵本で子育て支援、孫育て支援

- ・プレパパ・プレママのための子育て絵本講座
- ・お孫さんに絵本を読んであげたい方への初心者向け講座
- ・絵本専門士による「お家で絵本時間アドバイザー」養成講座
- ・絵本でグリーンフケア
- ・本との出会いを楽しむブックトーク

準備物

・プロジェクター ・スクリーン（無い場合も対応可能です）

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

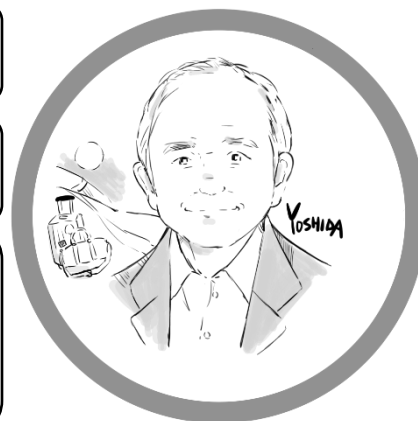
実施
可能日いつでも可
（ただし、事前日程合わせが必要）

経費

講師料：要相談
教材費：なし主な
活動歴

- ・2024年3月熊本市小中学校司書部会「大人にも絵本の魅力を」講師
- ・2025年6月くまもと県民カレッジ主催講座 パラエティーコース「絵本でグリーンフケア」講師
- ・2025年6月特定非営利活動法人教育支援プロジェクト・マスターズ熊本企画「生きる力を育む絵本との出会い」講師
- ・2025年12月 国立阿蘇青少年交流の家主催「とびだす えほん ごはん」体験と絵本を融合させたお話し会開催

52

よしだ ゆういち
吉田 雄一

分野

・旅と歴史

- ・写真を交えて旅のエピソードを紹介（バルカン地方、中央アジア他）
- ・1972年から2023年、半世紀に渡り世界120か国を旅しました。今、戦争や自然災害で、海外に行きにくい時代になってしまいました。歴史上日本にも関係のあるシルクロードを軸として「仏教伝来」「アレキサンダー大王東征」「ジンギスカン征西」等の道を中心に写真を交えて旅のエピソードをお話します。

準備物

特になし

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日

いつでも可（体調不良時を除く）

経費

要相談

主な
活動歴

- ・2018年1月 熊本市竜田公民館にて「旅の楽しみ方」講座
- ・2017年10月 熊本市東部公民館にて「旅の楽しみ方」講座
- ・2007年6月（約1年間） 旅行会社クラブツーリズム講師「マダマダ旅は終わらない」
- ・2007年10月（約2年間） 東京多摩市民塾講師「早馬観花の旅」

53

わたなべ きみこ
渡邊 貴美子

分野

・健康 ・子育て ・文化 ・芸術

- ・高齢者向け「座ったままでもできるフラダンス」
- ・女性向け「骨盤底筋を意識したフラダンス」
- ・幼児・児童向け「ハワイの文化と創作フラダンス」

TOMMYE ZAWA
Illustration

準備物

座って行う場合と立って行う場合により、活動可能なスペース
座学を行う場合は、プロジェクター、スクリーン

対象者

小学生・中学生・高校生・成人一般
高齢者対象
地域

県内全域

実施
可能日

要相談

経費

講師料：要相談
教材費：なし主な
活動歴

- ・2013年～熊本市北部公民館及び東分館、主催・自主講座講師
- ・2013年～熊本市、菊池市老健施設慰問（慈愛園・朋暁苑・ひまわり）
- ・2023年 県漁連・九山女性幹部研修会講演「美しい姿勢と認知症予防」
- ・2023年 西合志図書館講演「座ってチャレンジ認知症予防とフラダンス」