

# 松本清張記念館・古賀厚志館長の出前講座 (第20回目記念土曜講座)

- (1) 主催 熊西市民センター たらばる・わくわく塾 第15回土曜講座
- (2) 日時 2026年 2月 7日(土) 10:00~12:00
- (3) 場所 熊西市民センター (多目的ホール) (参加者:約25名、職員含む)
- (4) 演題 **「地元北九州市の巨匠:松本清張さんに学ぶ! ~清張作品で辿る郷愁の調べ~**



中島館長より講師紹介



熱心に聴講する参加者

- ★ 前半・後半の2部構成の出前講座で清張作品を解りやすく解説していただいた。
  - ＜前半＞ 生涯現役でポジティブな清張さんの生きざまや考え方に学ぶ!
  - ＜後半＞ オカリナや朗読の調べで辿る清張さんの人と作品
- ★ アンケート結果:参加者のほぼ全員が“満足”と回答! 清張作品および清張記念館への関心が高まった様です!
- ★ オカリナの演奏に合わせて、歌詞を口づさみながら楽しんでいました。

“土曜講座” (第20回目) が始まります！

「地元北九州市の巨星：松本清張さんに学ぶ」  
～清張作品で辿る郷愁の調べ～



松本清張記念館



松本清張

<講師>



松本清張記念館館長 古賀厚志 氏

- ★ 第一部  
生涯現役でポジティブな清張さんの  
生き様や実績などの紹介
- ★ 第二部  
オカリナの調べにのせて清張さんの  
作品や人などの紹介



日時：2026年 2月 7日(土) 10:00～12:00 (無料)

会場：熊西市民センター・多目的ホール (八幡西区幸神4丁目3-1)

お申込み：熊西市民センター 電話：093-621-3182

<出前講座の前半>

◆ 生涯現役でポジティブな清張さんの生きざまや考え方に学ぶ！

「父の峯太郎は八十九で死んだ。母のタニは七十六で死んだ。私は一人息子として生れ、この両親に自分の生涯の大半を束縛された。もし、私に兄弟があったら私はもっと自由にできたであろう。家が貧乏でなかったら、自分の好きな道を歩けたろう。そうすると、この「自叙伝」めいたものはもっと面白くなったに違いない。しかし、少年時代には親の溺愛(できあい)から、十六歳頃からは家計の補助に、三十歳近くからは家庭と両親の世話で身動きできなかった。——私に面白い青春があるわけではなかった。濁った暗い半生であった」  
(自伝的作品「半生の記」より)



普段は聞けないお話に興味津々！

<出前講座の後半>

◆ オカリナや朗読の調べで迎える清張さんの人と作品

- ① 「点と線」  
♪ 「ふるさと」…芥川賞受賞後、44歳で単身上京した清張さんの望郷の念
  - ② 「半生の記」  
♪ 「夕焼け小焼け」… 幼い頃、旧壇之浦から海峡越しに眺めた門司港の灯り
  - ③ 「神と野獣の日」  
♪ 「おぼろ月夜」…『この童謡がやりきれない気持ちを静めてくれ、幼い時分の思い出を呼び起こしてくれた…』
  - ④ 82歳のご逝去の日に止まったままの書斎(現在は記念館内)の壁時計  
♪ 「大きな古時計」… 人生100年時代を生涯現役で駆け抜ける!
  - ⑤ 清張さんと漫画家・松本零士氏の夢は、「足立山」の夜ひらく  
♪ 「見上げてごらん夜の星を」… 苦しみや悲しみを乗り越え、夢・希望を胸に!
  - ⑥ 間に合わなかった美空ひばりさんとの約束の歌詞「雑草の花」  
♪ 「川の流れるように」… おだやかに身を任せながら今のこの瞬間を大切に!
- 《番外編》
- \* レコード大賞曲「鳴采」の舞台は小倉駅で、若松の作詞家・吉田旺氏の実体験!
  - \* 「柔道一直線」の原作漫画(梶原一騎著)の主な主人公達は小倉と若松の出身!



懐かしい曲を選曲



演奏にあわせて口づさむ!

## 出前講座の説明資料の一部を紹介します(1)

### 《松本清張先生の82年の生涯(1909(明治42)年～1992(平成4)年)》

太枠は、「デザイナー時代」(約30年)。点線枠(網掛け)は、後半生の「作家時代」(約40年)

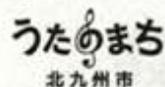
- ◇ 小倉生まれ(1909(明治42)年12月21日)福岡県企救郡板櫃村大字篠崎(現・小倉北区)⇒旧境/浦へ  
\*世界的な視野と旅への憧れが芽生え、庶民感覚からの正義感などが育まれた「下関時代」
- ◇ 8歳(大正6年) 下関市から小倉市に移住(天神島尋常小学校(現・小倉中央小学校)に転校)
- ◇ 12歳(大正11年) 詩人としてデビュー…「風と稻」(小倉市で発行された詩誌「とりいれ」11月号)
- ◇ 15歳(大正13年) 小倉市立板櫃尋常小学校高専科(現・清水小学校)を卒業。川北電気小倉出張所で給仕(雑用担当)として働き始める。この頃から文芸書に親しむ。『文学への目覚め』
- ◇ 19歳(昭和3年) 失職(18歳)。「手に職を」という母の勧めに従い「画工見習募集」の貼紙を見て小倉で最大の印刷所「高崎印刷所」に頼み込み、石版印刷の見習職人として就職。
- ◇ 20歳(昭和4年) 文学仲間がプロレタリア文芸雑誌「戦旗」などを購読していたため、「ア力持」の小倉署に検挙され十数日間留置された。父からは蔵書をことごとく焼かれ、読書も禁じられた。小説を「書く」ということは、全く考えなくなってしまった。**小説の執筆を再開**
- ◇ 27歳(昭和11年) 佐賀県人・内田健次郎氏の五女「十才」さんと結婚。
- ◇ 28歳(昭和12年) 高崎印刷所を退職し自営となる。10月、門司から小倉に新築移転してきた大阪朝日新聞九州支社の広告部意匠係臨時嘱託として広告版下を書くようになる。
- ◇ 30歳(昭和14年) 大阪朝日新聞九州支社広告部嘱託となる。
- ◇ 34歳(昭和18年) 朝日新聞西部本社の正社員となる。正社員となった朝日新聞社では、大卒の学歴がないことから憧れの新聞記者にはなれず、広告の図案家として活躍。
- ◇ 35歳(昭和19年) 敗戦までの1年間、朝鮮で衛生兵として従軍。復員後、朝日新聞社に復職。一時期、幕の仲買のバイトで広島・大阪・京都・滋賀等各地へ売り歩く。
- ◆ 41歳(昭和25年) 8人家族の生活を支えるため、賞金目当てで応募した「西郷札」が3等入選!  
小説の執筆を本格的に始める(文豪の目覚め!)
- ◆ 43歳(昭和27年) 前年結成の日本宣伝美術会の九州地区委員となり、自宅にその小倉事務所を置く。
- ◆ 44歳(昭和28年) 直木賞候補作品の「或る「小倉日記」伝」で「芥川賞」を受賞!  
希望して東京本社に転勤し、翌年、家族を呼び寄せる。
- ◆ 47歳(昭和31年) 朝日新聞東京本社を退社し、創作活動に専念。
- ◆ 52歳(昭和36年) 前年の所得額で、作家部門 長者番付の第1位となる。(生涯で第1位は12回)
- ◆ 55歳(昭和39年) (海外渡航自由化)初めての海外。81歳まで精力的に海外取材旅行(25回20ヶ国)
- ◆ 82歳(1992(平成4)年8月4日) ご逝去(この年の男性平均寿命は76歳)

- ◎ 自他ともに認める並外れた努力による読書や独学・独習で、幅広くかつ深く学ぶ!(給仕時代からは、内外の文芸書を濫読。印刷所時代からは、主にデザインや絵、書、俳句など。朝日新聞社時代からは、主に英語・英会話、古代史、民俗学、カメラなど。)… 教養は欧米流の「リベラル・アーツ」並みの広さ!
- ◎ 生涯変わらぬ「幅広く旺盛な好奇心と飽くなき探求心」・「並外れた好奇心と洞察力、想像力による観察」・「執念ともいえる知識への欲求」・「驚異的な挑戦意欲」・「天才的な努力」・「後ろを振り廻らないポジティブな生き方」・「綿密で精力的な調査」・「人間への深い洞察」・「厚とぼしる人間愛」・「弱い立場や庶民の味方」・「命果てるまで挑戦し続ける生涯現役の人」・「あらゆる規範をこえた作家」・「読者に面白いと思ってもらえる作品を書きたい!(読者層を意識した書き分け)」・「晩年でさえ『時間が無い、書きたいことがたくさんある!』が口ぐせ。55歳の時に海外渡航が自由化されてからはほぼ毎年海外取材旅行(25回20ヶ国…最後は81歳の時の英国・ドイツ)
- ◎ 徹底したリアリストの眼で人間性と社会の暗部を凝視した現代小説。権力構造やその不条理にまで踏み込んだ歴史・時代小説。日常性と動機を重視し社会性も取り入れた新しい推理小説。新線な視覚と独自の史眼で、日本の古代史研究に刺激を与え続けた、「古代史疑」(昭和41～42年)に始まる古代史研究。時代の真実に「生活者の視点」から迫り、現在も昭和史研究に大きく寄与する、現代史の画期的な著作「昭和史発掘」(昭和39～46年)など。テレビドラマ「家政婦は見た」第1話の原作は清張作品『熱い空気』
- ◎ 《実績》作品数は約1,000篇、著作は約750冊(没後30年を経てもなお人気は衰えず、増刷は現在も続いている)、原稿用紙(換算)で約12万枚、映画化36作品・テレビドラマ化500本以上(今でも続く映画化・ドラマ化や頻繁な再放送)、外国での翻訳・出版約200点、作家部門の長者番付(国税庁)で52歳(昭和36年)の時にはじめて全国第1位を獲得し、その後30年間の生涯で計12回、全国第1位を獲得!



## 出前講座の説明資料の一部を紹介します(2)

### 参考—「うたのまち北九州市」を兼ねた出前講演資料のサンプル



人生100年時代を、楽しく生き活きと暮らしていくために  
《懐かしの童謡唱歌を、声に出して歌ってみましょう♪》

#### 1 日時・場所

令和8年〇月〇日(〇) 10:00~12:00  
〇〇市民センター (多目的ホール)

#### 2 曲 目 下記の50曲の中から、会場の皆さんからのリクエストにより演奏

季節を感じつつ、懐かしいあの頃、あの場所、あの人を思い浮かべながら・・・♪  
\* 歌詞は、01~26のうち、著作権が消滅した曲のみ掲載 (作曲者や作詞者が没後70年経過)



01	四季の歌
02	ふるさと
春	
03	どこかで春が
04	春の小川
05	さくらさくら
06	荒城の月
07	花
08	おぼろ月夜
夏	
09	みかんの花咲く丘
10	夏は来ぬ
11	夏の思い出
12	浜辺の歌
13	海
14	星の界(よ) (星の世界)
秋	
15	赤とんぼ
16	夕焼け小焼け
17	七つの子
18	もみじ
19	里の秋
20	旅愁
冬	
21	蛍の光
22	冬景色
23	冬の夜
24	雪の降るまちを
25	早春賦
26	仰げば尊し

邦楽・洋楽・アニメ・ケルトなど	
27	見上げてごらん夜の星を
28	川の流れるように
29	少年時代
30	糸
31	涙そうそう
32	千の風になって
33	花は咲く
34	また君に恋してる
35	大きな古時計
36	崖の上のポニョ
37	君をのせて
38	エーテルワイス
39	ムーン・リバー
40	好きにならずにいられない
41	恋は水色
42	イエスタデイ
43	故郷の人々(スワニー河)
44	アメイジング・グレイス
45	アニー・ローリー
46	埴生の宿
47	庭の千草
48	スカポロー・フェア
49	グリーン・スリープス
50	フォーエバー・ラブ

出前講座の説明資料の一部を紹介します(3)

**水崎勝司**  
見る人を  
**ビックリ**させる  
らくがき展!

3月3日(火)▶8日(日)  
10:00~18:00 ※最終日は16時まで  
※本館特別(みずきかつし) 特別教室「楽楽」主宰  
入場無料

3月  
22日(日)  
14:00~16:00

知られざる  
松本清張の世界を  
オカリナの調べに  
のせてご紹介します

松本清張記念館館長  
古賀厚志氏による講話とオカリナ演奏

●講話とオカリナ演奏  
北九州市立松本清張記念館館長  
古賀 厚志  
1909年に小倉で生まれ、32  
年の人生を犯罪捜査で駆け抜  
けた松本清張先生。天才的な  
能力がボジティブな側面。読者や  
聴者で愛された軽快なソプラノ  
アーツ演奏の聴感等により、  
様々なジャンルで1,000を超える  
作品を残されました。そんな  
作品や生きざまをオカリナの調  
べにのせてご紹介いたします。

事前申込不要・入場無料

この 松本清張記念館ホームページより

連絡先  
北九州市立 旧百三十銀行ギャラリー  
〒805-0061 北九州市八幡東区西本町1-20-2  
TEL: 093-661-9130 FAX: 093-661-9133  
Email: info@130gallery.jp  
https://130gallery.jp  
開館時間: 10:00~18:00 休館日: 年末年始

アクセス

- 車  
北九州市高速  
東田出入口ICからすぐ
- 西鉄バス  
尾倉町バス停下車 徒歩5分  
(系統: 1番/22番/30番/91番)
- JR  
JR八幡駅下車 徒歩4分
- 北九州空港より  
エアポートバスでJR小倉駅へ  
→JR鹿児島本線で八幡駅下車

指定管理者  
**COLT** 株式会社 コルト  
〒802-0003  
北九州市小倉北区米町1-5-15  
勝山大坂町ビル4F  
https://www.colt-manga.jp

展示室パネルサイズ

- パネルA/B/C  
高さ4m x 幅6m (幅1.5m x 4枚)
- パネルD  
高さ4m x 幅9m (幅1.5m x 6枚)



## 出前講座の説明資料の一部を紹介します(4)

# 松本清張記念館 友の会

### 会員募集のご案内

#### 友の会の事業

- 読書会、文芸講座等の開催
- 松本清張ゆかりの地、他都市文学館見学事業の実施(文学散歩)
- 講演会、シンポジウム等の開催
- 上映会の開催
- 会報の発行
- その他友の会の目的達成のための事業

#### 年会費

- 一般会員 3,000円
- 賛助会員 一口 10,000円以上

○お申込方法  
(次のいずれかの方法でお申し込み下さい。)

- ① 松本清張記念館窓口
- ② 郵便振替

#### 目的

松本清張作品の愛好者や関心を持つ人たちが広く交流し、松本清張とその作品及び記念館についての理解を深めると共に記念館の活動支援を目的として設立。

#### 会員の特典

- 常設展の招待券(年間4枚)進呈及び企画展のご招待
- 記念館主催事業の案内・参加
- 記念館広報誌(館報)・企画展図録の送付
- 友の会主催事業の案内、会報の送付
- 友の会オリジナルグッズの進呈(加入年度のみ)

※友の会の年度は、8月1日から7月31日までの1年間です。



■文学散歩 深大寺にて



■清張サロン



■文学散歩 観音崎にて



■朗読劇

- 友の会主催事業の案内、会報の送付
- 友の会オリジナルグッズの進呈(加入年度のみ)

※友の会の年度は、8月1日から7月31日までの1年間です。

## 松本清張記念館友の会 入会申込書

年 月 日

氏 名

年 齢 ( 歳 ) 性 別 ( 男 ・ 女 )

住 所

電 話

FAX

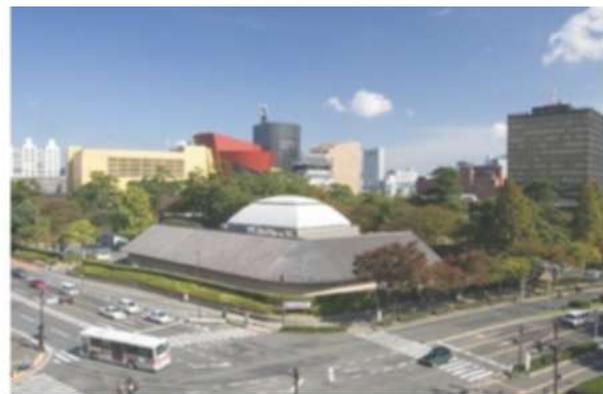
e-mail

※個人情報 は友の会からのご案内など、友の会の設立目的以外には利用いたしません。

### ■入会申込

入会を希望される方は、左記ハガキ「入会申込書」にご記入の上、事務局までお送り下さい。(FAXも可)  
年会費の支払いについては、申込後、事務局よりご案内いたします。

松本清張記念館内  
友の会事務局



# たらばる・わくわく塾「土曜講座」講座アンケート結果

「地元北九州市の巨星：松本清張さんに学ぶ」

～ 清張作品で辿る郷愁の調べ ～

令和8年2月7日(土)10:00～12:00 於：多目的ホール

講師：古賀 厚志 氏（松本清張記念館館長）

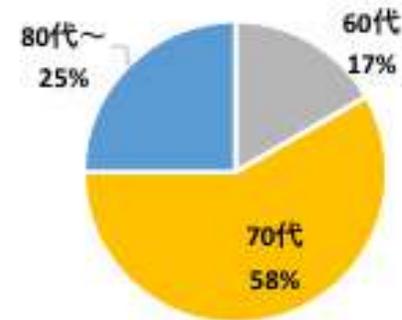
受講者 24名（アンケート回収率100%）

1. あなたの年代を教えてください。

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
人数						4	14	6	24
構成比	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	58.3%	25.0%	100.0%

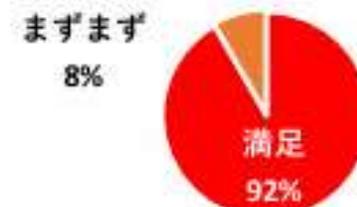
2. あなたの性別を教えてください。

	男	女	計
人数	7	17	24
構成比	29.2%	70.8%	100.0%



3. 今回の講座の満足度を下記よりお選びください。

	満足	まずまず	普通	今一步	不満	計
人数	22	2				24
構成比	91.7%	8.3%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%



## ◎ 参加者の感想 (1)

- ★ 清張氏について素晴らしく詳細に書かれた資料は初めて見ました。大切に保管します。オカリナの調べも大変良かったです。
- ★ 私は小倉の広寿山の山道で生まれ育ちました。今日は松本清張の生涯で色々と分からなかった事 などを知りました。まず、小倉日記・武士くずれ等を読まなければと思います。
- ★ 本当の清張さんを知らなかったけれど、これから清張さんの本を読んで勉強したいと考えます。
- ★ オカリナも素晴らしく、改めて清張さんの偉業と身近な土地を題材にした小説が多くあることを 知り興味が湧きました。古賀館長の厚い志に感銘しました。
- ★ 人生の細部まで聞くことができ感動です。もっと聞くことができたらと思う。学びたいと思う。 時間が過ぎるのを忘れていました。あっという間でした。
- ★ 清張さんの作品が大好きですので、生い立ち等が分かってますます好きになりました。また、 読んでみたくなりました。オカリナの演奏も楽しみでしたので嬉しかったです。
- ★ 置かれた環境を嘆くのではなく、立ち向かう心意気が大事なのだと早い時期に気づけばよかったと思う。残り少ないけれど今からでも良いかなと思う。
- ★ 「素晴らしかった」の一言です。松本清張作品は私の独身時代に次々と読みました。近年は映画やドラマを楽しみました。作品や生涯を深く知ることができて良かったです。資料も興味深く関連のレジメに感謝！ レジメ大切に読ませていただきます。また、聞きなじんだ地名や自分と近い処に生活していたことに改めて感動しています。
- ★ オカリナ演奏とても良かったです。清張に思いを寄せて聞き入りました。
- ★ 小倉まで行くと松本清張記念館が気になっていたのですが、今日のお話を聞いて早速、行ってみようと思いました。松本清張の本もっと読もうと思います。



## ◎ 参加者の感想 (2)

- ★ 知らなかった話を聞いてとても良かった。改めて松本清張の本を読んでみようと思いました。また、オカリナの音色に感動しました。
- ★ 素晴らしい講座でした。前回聴いた時よりも更に充実した内容になっており、良い勉強になりました。オカリナも楽しく聴かせていただきました。
- ★ 清張さんの生様や考え方がとても参考になった。オカリナの演奏と作品紹介とても興味深い。
- ★ 松本清張の生い立ちから生涯までよく分かりました。オカリナ良かったです。
- ★ 今までミステリー作家としか松本清張さんを捉えていなかったが新しい視点が広がりました。
- ★ 松本清張の深堀ができ、清張の生き様に感動した。(人間性も) オカリナも大変良かった。
- ★ 非常に楽しい時を過ごさせてもらいました ★ オカリナの優しい音色に癒された ★ ただただ感動した
- ★ オカリナもよかった ★ とても良い時間を過ごせた ★ 大変良かったです ★ オカリナ感動です。
- ★ 資料が豊富でよかった ★ お話もオカリナも素敵



## ◎ 参加したい講座など、ご意見を記入ください。

- ★ 古賀館長(松本清張記念館館長)の講座 ✖5 ★ オカリナ演奏 ★ 清張さんの会
- ★ 楽しい講座、面白い講座 ★ 歴史の話や歴史上の人物の話 ★ 「うたのまち北九州」をお願い

土曜講座の「活動実績」一覧表（1）（2024年7月～12月）

★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！ どなたでも参加できます！

日程	テ ー マ	参加者
7/27 (1)	幸運な人と不運な人とを隔てるものは何か！ ～“超高齢社会“ あなたにもっと、活躍の場が～	11名
8/31 (2)	ESD～SDGSをよく理解しよう！ ～地域活動との関連で学ぶ～	8名 (台風の影響あり)→
9/28 (3)	誰一人取り残さない社会を実現する為に！ ～障がい者の支援活動から学ぶ～ 講師:小島 瞬氏、北里聖子氏(里親)	約25名 (多目的ホール)
10/26 (4)	愛されるジイジ・バアバの作り方！ ～ “超高齢社会“ あなたにもっと、活躍の場が～	13名
11/30 (5)	健康寿命全国NO1・山梨県に学ぶ！ ～ひまわり文庫を更に活用しよう～	7名 認知症対策(1) (寒波の影響あり)→
12/14 (6)	幸福度全国NO1・福井県に学ぶ！ ～地域の教育力を発揮しよう～	10名 (寒波の影響あり)→

★ すべて土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(第1会議室)

土曜講座の「活動実績」一覧表 (2) (2025年1月～6月)

★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！

日程	テ ー マ	参加者・備考
1/25 (7)	北九州市に“Z世代課”が新設！ ～次世代を担う若者の活動に注目しよう！～	8名
2/22 (8)	1. 5°Cの約束 今すぐ動こう 気温上昇を止めるために ～地球温暖化防止に向けて、我々のできる事を実践しよう～	11名 地球温暖化防止(1)
3/15 (9)	「多文化共生」、「国際交流」の重要性を学ぼう！ ～地域活動で出来る事がたくさんあります～	11名 多文化共生(1)
4/26 (10)	「多文化共生のまち:北九州市」を理解しよう！ ～市内在住の外国人と語り合いましょう～ (多目的ホール)	18名 多文化共生(2)
5/17 (11)	昭和レトロで認知症予防！ ～人生レシピ“回想法”であしたも晴れ～	13名 回想法講座(1)
6/28 (12)	大阪西成、ばあちゃんコレクション！！ “人生最後の服作り” ～「親友」から「新友」へ～	10名

★ すべて土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(会議室1)

土曜講座の「活動実績」一覧表 (3) (2025年7月～12月)

★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！

日程	テーマ	備考
7/26 (13)	介護人材危機！ ～ 私たちの介護はどうなる、“2025年問題”を考えよう～	11名 認知症対策(2)
8/30 (14)	ワイルドファイア(山火事) “人類 vs 森林火災” ～ 健全な生態系を守ろう！～ ★ 大船渡山林火災から学ぶ！ 9/1防災の日	9名 地球温暖化防止(2)
9/27 (15)	「ヘイト屈さぬアンちゃん」～ 日本国籍取得 応援支え、「訴え続ける」～ 講師:北九州市立大学 准教授 クレシーニ・アン (多目的ホール)	約30名 多文化共生(3)
10/25 (16)	今年ラジオ放送100年、昭和100年！ “回想法”で脳はいつまでも元気、元気！ ～弁当箱の100年！～	次回予定 “回想法講座” 第2回目
11/29 (17)	食料自給率の向上を真剣に考えよう！ ～代替肉、昆虫食・・・等の最新情報～	地球温暖化防止(3)
12/13 (18)	参勤交代は地方創生の走りだった ～長崎街道・曲里の松並木への関心を高めよう～	12名

★ すべて土曜日、10:00～12:00 熊西市民センター(会議室1)

土曜講座の「活動実績および計画」一覧表（4）（2026年1月～3月）



★ いろいろなテーマに関心を持とう！ ”脳の刺激“に効果的！

情報提供者：金子良憲      ファシリテーター：中島浩史（熊西市民センター館長）

日程	テーマ	備考
1/24 (19)	なぜ グリーンランド？ グリーンランドってどんなところ？ ～国際的な課題にも目を向けよう！～	8名
2/7 (20)	地元北九州市の巨星：松本清張さんに学ぶ！ ～清張作品で辿る郷愁の調べ～      （多目的ホール）（	約25名 第20回記念出前講座
3/28 (21)	100歳*100人から学ぶ！      1万年の健康パワー ～徹底取材1万年 百歳以上の超高齢者に学ぶ、日常の暮らし方！	次回予定 “回想法” 第3回目

★ 土曜日、10:00～12:00      熊西市民センター(会議室1)

## 次回の開催案内

2025年度(令和7年) 北九州市立熊西市民センター たらばる・わくわく塾

“土曜講座” (第21回目) が始まります!

**100歳 \* 100人から学ぶ! 1万年の健康パワー**

～ 百歳以上の超高齢者に学ぶ、日常の暮らし方～

★情報提供者 金子 良憲

- ・北九州市男女共同参画審議会市民委員(5期)
- ・元九州大学農学部非常勤講師
- ・北九州ESD協議会会員(個人・団体)
- ・ESD 推進いきいきシニア塾・会長

★ファシリテーター 中島浩史

- (熊西市民センター館長)
- ・後半は中島館長の進行役で  
楽しく語り合しましょう!
- ・いろいろな事に“好奇心”を持つキッカケに



◎ “生きがい”を持っている人は  
すごくパワーがある!

▼ 「老化を防ぐ食生活」 … 食物繊維

▼ 「ちょこ活」 … ちょこちょこ動く

▼ 「究極の健康法」 … 人と人との“つながり”

日時: 2026年 3月28日(土) 10:00~12:00 (無料)

会場: 熊西市民センター (八幡西区幸神4丁目3-1)

お申込み: 熊西市民センター 電話: 093-621-3182