

ちょっと聞いていい？ 講師になりたい方のQ&A

「趣味や特技を誰かに教えてみたい」そんな気持ち、ありませんか？
未経験でも大丈夫。さっそくギモンにお答えします！



「教える体験」をしてみたい方へ
市民講師企画講座「まなびの教室」について

- Q** 教えてみたいけど自信がない…それでも大丈夫？
- A** 大丈夫です！市民が講師を務め、「教える」第一歩をサポートしてくれる「まなびの教室」があります！
- Q** 講師経験がなくても応募できる？
- A** できます！むしろ教えた経験がない方を優先して選考してくれます。
- Q** どんな内容の講座でも開催できる？
- A** ジャンルは問いません。ただし政治・宗教・営利に関わる内容は開催できません。

もっと本格的に活動したい方へ

指導者名簿へ登録するという方法について

- Q** もっと多くの人に教えたい。なにかきっかけはない？
- A** まずは指導者名簿への登録がおすすめです。掲載されることで、講座や教室を開きたい人から依頼が届く可能性があります。
- Q** 登録に必要なものは？
- A** 「登録用紙」と「個人情報利用同意書」の2点です。どちらも刈谷市のHPからダウンロードできます。
- Q** 登録した後は？
- A** 刈谷市のHPへの掲載や閲覧用冊子を設置して情報提供を行います。ただし、依頼・手配の仲介や斡旋等については行っていません。

あなたも講師デビュー！
してみませんか？

「教えてみたい」という気持ちが誰かの学びにつながります。
まずは自分に合った方法を選んで一歩踏み出してみましょう！
詳しくは刈谷市のHPをご覧ください。▶▶▶▶



教えるのが初めての方向け
まなびの教室

対象	刈谷市在住・在勤の方
選考	あり（経験ゼロ優先）
申込時期	募集期間内のみ
申込先	総合文化センター
申込方法	持参のみ
必要書類	計画書・誓約書



本格的に活動したい方向け
指導者名簿登録

申込時期	随時
申込先	生涯学習課
申込方法	持参または郵送
必要書類	登録用紙・同意書

郵送先
お問合せ 〒448-8501 刈谷市東陽町1-1
刈谷市役所生涯学習課推進係
TEL:0566-62-1036

かりや生涯学習相談窓口

刈谷市総合文化センターでは、皆さんの「まなび（生涯学習）」が気軽に始められるよう“まなびの相談所”として、その第一歩をサポートします。
始めてみたいことやわからないことがあれば、いつでもご相談ください。

来館して 直接相談	刈谷市総合文化センター1階総合案内までお越しください。 担当スタッフが対応いたします。
電話で 相談	刈谷市総合文化センター（0566-21-7430）にお電話いただき 「生涯学習についてのご相談」とお伝えください。 担当スタッフが対応いたします。

※担当スタッフが不在の場合は、折り返しのご連絡とさせていただきます。
予めご了承ください。

お問合せ

刈谷市総合文化センター アイリス
KARIYA Cultural Center
（指定管理者：トルツリーグループ）

〒448-0858 刈谷市若松町2-104
TEL:0566-21-7430 (9:00～21:45) FAX:0566-21-7440



休館日 毎月第1月曜（祝日及び振替休日にあたる場合は翌日）
年末年始（12/29～1/3）、その他保守点検等による臨時休館あり
QRコードはデンソーウェーブの登録商標です

令和8年3月発行 | 編集・発行 | 刈谷市総合文化センター（指定管理者：トルツリーグループ）



中高生の居場所 刈谷市総合文化センター3階

なごみんはあと

自習スペース おしゃべりOKのフリースペース

【日時】毎週火・木曜日 16:00～21:00
※祝日、学校が長期休暇の期間は休み
【お問合せ】刈谷市役所 生涯学習課 TEL:0566-62-1036

市内
在住・在学
中高生

利用
無料

（かりや生涯学習ナビ）

ちょっとのまなびが、ずっと自分をらしくする

かりやパレット

シリーズ

あの日から、今

小さな“一歩”が私をひらいた —

episode.1 増崎 良子さん

五感で楽しむ！

子どもたちの未来を彩る

カラフルな食体験を

vol.01

2026.03



生涯学習コラム #01

健康のためのひと工夫

まなぶ喜びをみんなでシェア

わたしの生涯学習

ちょっと聞いていい？

講師になりたい方のQ&A

シリーズ あの日から、今

A Journey to Now

小さな“一歩”が
私をひらいた—

episode.1 増崎 良子さん



増崎 良子さん (刈谷市在住)

子ども料理教室「Kitta Dining」主宰

食育講師として、これまでに2,000名以上の子どもたちを指導。飲食店で5年間の調理経験や保育園給食の現場で培った「現場力」を活かし、現在は備蓄防災食調理アドバイザーとしても活動中。通称よび先生。



Instagram

五感で楽しむ！
子どもたちの未来を彩る
カラフルな食体験を

気づけば、すぐそばにある。

1 始まりはママ友の体験談

本格的に講師活動を始めようと思ったきっかけは、誰もが講師になれるきっかけを作ってくれる市民講師企画講座「まなびの教室」に講師として参加していたママ友の体験談でした。その話を聞いて「自分にもできるかも」と感じたことが、今の活動への出発点です。少人数で行う自身の教室が手狭になってきた頃、まなびの教室をきっかけに総合文化センターへと活動の場を広げ、その後は市民講座としても開講しました。経験を重ねるごとに自信が付き、今では胸を張って先生と名乗れるようになったと感じています。

2 五感へのこだわり

活動の軸にあるのは「五感」という言葉です。子どもの頃から感覚が鋭く、牛乳などの匂いへの過敏さに悩んだ経験がありました。その苦しみが、チーズとの出会いをきっかけに大きく変わりました。「嫌い」だった匂いを五感で深く知ることで、鋭い感覚は弱さではなくギフト(才能)だったと気づいたんです。だからこそ、「食べられない子」「感覚が鋭い子」の気持ちに、誰よりも寄り添えたいと感じています。五感鍛えるものではなく、優しく「ひらいていく」もの。その子だけの発見の入り口を一緒に探すことを、大切にしています。



3 ふと気づいた 包丁1本あれば、料理はできる

現在は備蓄防災食調理アドバイザーとしても活動しています。便利な調理器具に頼りがちな子どもたちの現状に向き合ううちに、手元の道具だけで作る料理という原点に気づきました。それが、災害時の限られた条件での調理ともつながり、食育と防災が自然に交わる活動へと発展しています。まなびの教室からの積み重ねが、その新しい挑戦への後押しになりました。市民講座で十分にやれると実感したちょうどその頃、防災イベントへの参加も決定。タイミングが重なって、活動の広がりをより実感できた瞬間でした。



thank you 自主開催の教室が
即日満席に

おかげさまで、自主開催の教室は即日満席になるほどの人気になりました。子どもクラスを軸に、親子クラスも定期開催。パパやおばあちゃんとの世代間交流クラスもあり、食を通じて絆を深める空間作りと、子どもたちに寄り添った指導を心がけています。

next まなびへの想いをつなげていく

次の目標は、食育講師の育成です。教室の規模が大きくなるにつれ、一人での運営にちょっと難しさを感じるようになったこともありますが、これまで向き合ってきた子どもたちとの経験を、今度は「伝える側を育てること」へとつなげていきたいと思っています。まなびの教室の仕組みをお手本に、食の楽しさをより多くの場所へ。そんな思いで、今日も教室に立っています。

生涯学習コラム

#01

これって
生涯学習？

健康のためのひと工夫 ～食卓の小さな気づきが、まなびになる～

「健康のために食事に気をつけよう」と思ったとき、あなたはどんな行動をとりますか？
なんとなく野菜を多めにしてみたり、気になった食品の栄養成分表示をじっくり読んでみたりー。
そんな何気ない行動が、実は“まなび”のはじまりです。

こんな場面、ありませんか？



これも立派なまなび

どれも「勉強しよう」と気負って始めたことではありませんね。
特別なことではなく「やってみよう」と思って動いた、毎日の選択の中に“まなび”があるのです。

食卓は、いちばん身近なまなびの場！

食べることは、毎日のこと。だからこそ、食卓はいちばん身近な“まなびの場”です。栄養のことを少し調べてみる。旬の食材を意識して選んでみる。家族の体調に合わせて献立を考えてみる。こうした食事への「ひと工夫」の積み重ねが、健康への理解を深め、暮らしをより豊かにしていきます。これも、れっきとした生涯学習です。



食卓が、あなたの教室になる

「なんとなく体によさそう」が「なぜ体にいいの？」に変わるとき、“まなび”はもっと楽しくなり、食卓はあなただけの教室になります。
毎日の食事の中に、小さな「なぜ？」や「やってみよう」を見つけてみてください。

Next >>> 子どもや孫に教えること。これって生涯学習？

わたしの 生涯学習

まなぶ喜びを
みんなでシェア

「何歳になっても、学ぶことは楽しい。」
絵を描き始めた。楽器に挑戦している。体を動かすことが日課になった。地域の歴史を調べるのが趣味になった。生涯学習を楽しむ市民のみなさんの姿を、写真とコメントでご紹介します。



01
日常で見つけた歴史
60代男性

買い物の前に恩田町の松雲院へ。何気なく解説板を読んで、地域の歴史を知ることができました。



02
推し活→手芸作品
30代女性

毎年1着作る、推し活衣装。今年はパンチニードルで。

景色がある
見えてくる
続けることで
些細なことでも
きっかけは