

●行事の内容などは変更となる場合がありますので、詳しくは主催者に問い合わせてください

## 市生活課

▼女性のココロとカラダのセルフケア  
「リフレッシュヨガ」

●日時 3月14日(木)午後6時30分～8時  
●場所 市民交流センター2階運動スタジオ2  
●内容 職場や家庭、地域で多様な役割を担う女性が、いきいきと暮らし働き続けられるよう「ヨガ」で健康増進を図ります ●講師 maki (ヨガインストラクター) ●対象 興味・関心のある女性 ※妊娠中の人は参加不可 ●定員 10人 ●参加料 無料 ●用意する物 フォーム(下記QRコード)、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット(お持ちでない人にはクッションマットを貸し出し) ●申し込み方法 申し込みフォーム(下記QRコード)、電話またはファクス ●申込受付開始日 2月15日(木) ●申し込み 市生活課男女参画・協働推進係(☎080・FAX09110)

## 市文化課

▼チョウセンアカシジミ産卵地観察会  
●日時 3月10日(日)午前10時～正午  
●場所 旧亀岳小学校周辺(田代第16地割141) ●内容 チョウセンアカシジミの産卵地および卵の観察 ●講師

尾形洋(チョウセンアカシジミの会代表) ●参加料 無料 ●問い合わせ 市文化課(☎07526)

## 北上山地民俗資料館

▼「玉味噌」作り体験

●日時 第1回 3月1日(金)午前11時～午後3時 第2回 3月2日(土)午後1時～3時 第3回 4月12日(金)午後1時～3時  
●場所 第1回 タイマグラ、北上山地民俗資料館(10時55分までに同館に集合) 第2・3回 川井生涯学習センター 講師 山代陽子(タイマグラばあちゃん) 直伝の味噌作り伝承者 ●対象 全3回参加可能な人 ●定員 先着6人 ●参加料 千円(3回分) ●用意する物 エプロン、三角巾、マスク、昼食、飲み物 ●申込期間 2月15日(木)～25日(日) ●申し込み 北上山地民俗資料館(☎02167)

## 市民交流センター

▼3月の市民交流まつり

●日時 3月3日(日) 時間 午前9時～午後5時 ●内容 おひなまつりコンサート、語り継ぐ3・11防災特別企画、春のフラワーアレンジメント、季節のぬりえ など ●その他 詳細は交流センターホームページ(下記QRコード)をご覧ください ●場所・問い合わせ 市民交流センター(☎04166)

## 中央公民館

▼リズムステップでリフレッシュ!

●日時 3月2日・9日・16日(土) 全3回 午後1時30分～3時 ●内容 ステップ台を使ったエアロビクスとストレッチ ●講師 佐々木佳子(市体育協会) ●対象 市民 ●定員 先着8人 ●保険代 150円 ●用意する物 上履き、汗拭きタオル、運動のできる服装、飲み物 ●申込受付開始日 2月18日(日) 午前10時 ●場所 申し込み 中央公民館(市民交流センター、☎04166)

## 中央公民館分館

▼レジンアクセサリー教室 春色、ミモザのネックレス

●日時 3月9日(土) 午前9時～11時30分 ●講師 佐々木ひかる(ハンドメイドアクセサリー作家) ●対象 市民 ●定員 先着6人 ●参加料 1500円 ●用意する物 マスク、飲み物 ●申込受付開始日 2月17日(土) 午前9時 ●場所 申し込み 中央公民館分館(☎04700)

## 山口公民館

▼春を味わう・生わかめ料理講座

●日時 3月17日(日) 午前11時～午後1時 ●内容 宮古産の生わかめ調理体験 ●講師 晴澤雪枝(料理研究家) ●対象

## 〔広告〕

### おうち消化器内科クリニック

【診療内容】

胃・大腸内視鏡、腹部超音波
生活習慣病管理 (高血圧症・糖尿病・高脂血症・高尿酸血症)
健診精査 (貧血・肝機能障害・胃がん・大腸がん)
各種ワクチン接種

【受付時間】 午前8時30分～11時30分 午後2時～5時30分  
【休診日】 木曜・土曜午後、日曜祝日  
〒027-0077 宮古市館合町1-8 【TEL】 0193-71-1811

## うみマチひろば

▼新年度「定期教室」生徒募集

①生花教室 ●日時 2月1回 火曜日 午後7時～9時 ●講師 小金淵陽子(草月流) ●定員 16人 ●会費 1回1200円程度 ●用意する物 花切りばさみ  
②料理教室 ●日時 2月1回 日曜日の午前中 ●講師 各分野の先生(和・洋・中・お菓子) ●定員 15人 ●材料代

千円程度●用意する物●エプロン、三角巾、持ち帰り用容器

③ペン字教室●日時●第2・4木曜日午後7時～9時●講師●菅野安子(華翠塾代表)●定員●25人●会費●月600円(初回に年間テキスト代6千円)●用意する物●ボールペン、ノート

④デジタル倶楽部●日時●月1回日曜日午後1時～3時●内容●各自がパソコンやスマホを持ち寄り、分からないことを先生に聞いたり、お互いに教え合ったり、楽しく学び合えるサークルのような教室です●講師●川戸大洋●定員●10人●会費●1回700円●用意する物●お持ちのパソコン・スマホ、筆記用具など

②山口公民館●申込受付開始日●2月15日(木)●その他●2年度途中の募集は受け付けません

▼ひなまつりイベント

日時●3月2日(土)午前9時～正午●場所●うみマチひろば●内容●書写体験 ひな人形の展示、折り紙あそびなど●入場料●無料●その他●参加者にはひなあられをプレゼント

▼わたしの復興ぞうきん展

日時●3月2日(土)・3日(日)午前9時～午後9時(3日は午後5時まで)●場所●うみマチひろば●内容●3・11に向けて全国から集まった、手縫いで紡いだ復興ぞうきんとメッセージを展示します●入場料●無料

▼武道体験

日時●3月10日(日)午後1時～4時●場所●うみマチひろば●内容●初心者を対象に、空手、柔道、剣道、合気道、テコンドーの体験会を行います●講師●各団体代表●定員●20人●参加料●500円●用意する物●運動できる服装、タオル、飲み物●その他●参加料は前日までにお支払い願います

③問合わせ●うみマチひろば(宮古市地域創生センター、☎6571333)

浄土ヶ浜ビクターセンター

▼潮風トレイルin宮古毛ガニまつり

日時●3月3日(日)午前9時～11時30分※荒天時翌週順延●内容●アップダウンのあるトレイルコース約6キロを歩きます。ゴールでは宮古毛ガニまつりを楽しんでいただき、会場(宮古市魚市場)で解散となります●定員●先着25人●参加料●無料●用意する物●歩きやすい服装、雨具、行動食、飲み物、リュック、帽子、手袋●申込受付開始日●2月15日(木)●申し込み方法●申し込みフォーム(下記QRコード)●集合場所●申し込み●浄土ヶ浜ビクターセンター(☎1690)

開催・募集など

MoParadise PARTY SANRIKU2024  
日時●2月23日(金)午後2時～5時

30分●場所●市民文化会館大ホール

内容●三陸の活力を発信するダンスイベント―豪華ゲストを招いたラジオ公開収録など●入場料●無料●その他●最新情報はインスタグラム(下記QRコード)をご覧ください●問い合わせ●MoParadisePARTY実行委員会(☎inoparadiseparty@gmail.com)

④問合わせ●自然塩で無添加味噌作り

日時●2月25日(日)午前10時～正午●場所●山口公民館●定員●6人●材料代●2500円(希望者に限り、玉ねぎこまじり作り、玉ねぎこまじりを使ったドレッシング作り/500円)●用意する物●エプロン、布巾2枚、容器●申し込み●ランチの会・乙戸(☎080・60280・2297)

▼昭和思い出探し「宮古のひなまつり」

おひな様展示●日時●2月25日(日)～3月3日(日)午前10時～午後4時●場所●糸ぐるま、小成園2階、市内商店街市民交流センター2階和室

おひな様づくり体験●日時●2月27日(火)午前10時～正午●場所●カフェ風●材料代●500円

ひなフェス●日時●3月3日(日)午前10時～午後4時●場所●市民交流センター2階和室●内容●折り紙企画、ウォークラリー企画

ひなまつりコンサート●日時●3月3日(日)①午前11時～正午②午後1時30分～2時30分●場所●小成園2階  
③問合わせ●その他●ひなあられをプレゼント

問合わせ●イベント事務局・松原(☎3632)

▼「終活」無料説明会

日時●2月26日(月)午前10時～11時●場所●陸中ビル3階研修室●内容●今後の人生をよりよく生きるために終活について考えてみませんか●講師●川島和雄●定員●10人程度●参加料●無料●申し込み●エンディングサポートみやこ(☎090・7521・4139)

▼宮古高等学校通信制の生徒を募集

通信制●日曜スクーリングへの出席レポートの添削指導、テストに合格することで単位修得を進める高校です。文化祭やボウリング大会などへの参加も卒業の要件です。年齢を問わず入学できます※詳細はホームページ(下記QRコード)をご覧ください●問い合わせ●宮古高等学校通信制(☎7428)

▼希望郷いわてモニター募集

内容●県の施策についてのアンケート(おおむね年5～10回程度)に回答●資格●県内在住の満18歳以上の人(4月1日現在)●募集人員●100人程度●任期●4月1日(月)～令和8年3月31日(火)(2年間)●謝礼●謝礼品を贈呈(年1回、アンケート回答者のみ)●申し込み方法●県ホームページ(下記QRコード)をご覧ください●申し込み期限●2月29日(木)●問い合わせ●県庁広聴広報課「希望郷いわてモニター」募集係(☎019・629・5281)