

みやこ市民カレッジニュース



発行：宮古市生涯学習推進本部

令和5年11月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

千徳公民館作品展

公民館で活動しているサークル団体や公民館活動事業で作成した作品の展示、千徳保育所の作品展示です。野菜、スイーツなどの販売もあります（テイクアウト販売）。今年はサークル体験会を行います！この秋、何かをはじめめるきっかけ作りに参加してみませんか？サークル体験会では現在会員募集中のサークルが皆さまをお待ちしております。

（事前申し込み必要 10月17日（火）9：00～電話受け付け）

・新しい趣味を探そう！サークル体験会（参加料無料）

11月4日（土）	10：30～11：30	千鶴会（太極拳）	定員 8名
	13：30～14：30	3B千徳教室（3B体操）	定員10名
11月5日（日）	10：30～11：30	秋桜の会（水彩画）	定員 3名
	13：30～14：30	木翠会（筆ペン）	定員 5名

どうぞお気軽にお立ち寄りください！

【日時】11月4日（土）、5日（日）10：00～17：00 ※5日は15：00まで

【場所】千徳公民館

【対象】どなたでも入場無料

【問い合わせ先】宮古市千徳公民館 電話63-5402

はじめての手話教室

～身振り手振りから始める会話のキャッチボール～

手話で話してみたい方や手話に興味がある方、初心者を対象にした手話教室です。聴覚障がい者（聞こえにくい方）に対する理解と意識を高め、身振りや手振り、指文字や簡単な日常会話までを楽しく学びます。

【日時】11月10日（金）、17日（金）、24日（金）18：30～20：30 全3回

【場所】うみマチひろば 2F 会議室・実習室

【講師】加賀 留美子 氏（手話通訳士）

【対象】10名

【経費等】参加費：200円 ※参加費は前日までに支払い頂きますようお願いいたします。

【持ち物】筆記用具、飲み物

【申し込み】定員になり次第、締め切りいたしますので、ご了承ください。

変更等ある場合がございますので、詳細につきましてはお問い合わせください。

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

宮古市電子図書館使い方講座

電子図書館とはなにか、電子書籍の借り方・探し方・返し方など、電子図書館の使い方を学びます。持ち物：スマートフォンあるいはタブレット、宮古市立図書館の利用者カード

（新規利用登録や利用者カードの更新が必要な場合は、身分証明書や通勤・通学を証明する書類が必要です）

【日時】11月11日（土）①10：00～ ②13：30～ （各回30分程度）

【場所】宮古市市立図書館 2階学習スペース

【対象】宮古市民、宮古市に通勤・通学している人 5名程度（先着順）

【経費等】無料

【問い合わせ先】宮古市立図書館 電話62-2414

ワードでチラシ作り講座

ワード 2021 を使用し、図形やイラストなどを使った見栄えの良いチラシやポスター、ポップ等の作り方を学ぶ講座です。

【日時】 11月11日（土）～12日（日） 10:00～16:00

【場所】 うみマチひろば 3F 研修室

【講師】 三陸NPO支援センター

【対象】 10名

【経費等】 参加費：1,500円

※参加費は前日までにお支払い頂きますようお願いいたします。

【持ち物】 筆記用具※パソコンはこちらで用意いたします。

【申し込み】 定員になり次第、締め切りいたしますので、ご了承ください。

変更等ある場合がございますので、詳細につきましてはお問い合わせください。

【問い合わせ先】 うみマチひろば 電話65-7133

ミニ企画展「地域のあかり～閉伊川の水力発電～」

閉伊川の水力発電所を紹介し、あわせて電気が通る前と後の暮らしの道具も展示します。

【日時】 11月15日（水）～12月24日（日）まで（月曜休館）9:00～17:00

【場所】 北上山地民俗資料館 1階ロビー

【対象】 どなたでも

【経費等】 ミニ企画展のみ見学の方は入館無料

【問い合わせ先】 北上山地民俗資料館 電話76-2167

ゆうゆう講座「認知症予防！シニア向けぬり絵教室」

手先を動かすことで認知症予防にも効果的な、ぬり絵を楽しみましょう！

【日時】 11月18日（土） 10:00～11:30

【場所】 田老公民館

【講師】 沼崎 淳子 氏

【対象】 おおむね60歳以上（定員6名）

【経費等】 300円

【持ち物】 飲み物

【申し込み】 申込開始 11月1日（水）9:00～電話でお申し込みください

【問い合わせ先】 宮古市田老公民館 電話87-2976

図書館シネマ～大人のための映画会～

毎月1回、大人向けの映画会を開催します。「ケアニン ～あなたでよかった～」105分

【日時】 11月18日（土） 15:00

【場所】 宮古市立図書館 視聴覚室

【対象】 どなたでも

【経費等】 無料

【問い合わせ先】 宮古市立図書館 電話62-2414

臨時休館のお知らせ

閉館日時＝11月19日（日）9:00～13:00

※令和5年度緊急消防援助隊東北ブロック合同訓練のため、臨時休館いたします。

13:00以降は通常開館します。

【問い合わせ先】 うみマチひろば 電話65-7133

山口公民館作品展

山口公民館利用団体や地域住民の作品（水彩画・書道・手芸など）、山口保育所の子どもたちの作品を展示します。また、ものづくり体験コーナー、お茶会、みやっこファームの子どもたちが山口の畑で育てた野菜販売なども予定しています。

※18日（土）、19日（日）パン&コーヒー販売（SELPわかたけ）

※18日（土）ものづくり体験コーナー10：00から

※19日（日）ものづくり体験コーナー13：00から

お茶会（萩の会）お菓子付 400円10：00～14：00

みやっこファーム産直10：30ごろから

【日時】11月18日（土）10：00～17：00

19日（日）10：00～15：00

【場所】山口公民館 宮古市山口1丁目3-14

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関での来館にご協力ください。

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670 月曜日休館

火曜日から土曜日の9：00～17：00の間にお問い合わせください。

「布ぞうり」作り方教室

健康的で優しい履き心地の「布ぞうり」を作ります。

（各自昼食持参となります。不要になった綿地の布をお持ちください。布がない場合は資料館で準備します。）

【日時】11月19日（日）10：00～15：00

【場所】川井生涯学習センター

【対象】先着10名（小学校高学年から）

【経費等】材料費1足300円（布を持参する方は紐代として1足50円）

【申し込み】11月1日（水）～15日（水）休館日：月曜日

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

iDeCo・NISA 入門講座

～結婚・子育て・老後の備えを考える～

結婚、子育て、老後など、人生の転機にはお金が必要になります。備えはできていますか？知識ゼロでも大丈夫！本講座では、ライフプランを考え、iDeCo、NISAについて丁寧に解説します。

【日時】11月22日（水）19：00～21：00

【場所】うみマチひろば 2F 会議室・実習室

【講師】宮本 良雄 氏（ファイナンシャルプランナー）

【対象】20名

【経費等】参加費：200円 ※参加費は前日までにお支払い頂きますようお願いいたします。

【持ち物】筆記用具、電卓

【申し込み】定員になり次第、締め切りいたしますので、ご了承ください。

変更等ある場合がございますので、詳細につきましてはお問い合わせください。

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

**生涯学習ボランティア大募集！「何かしたい」を生かしませんか？お待ちしております♪
お気軽にお問い合わせください！！お問い合わせは⇒生涯学習課 ☎68-9119**

「冷え性&不調対策ストレッチ!!」

自律神経の働きを良くし、血行不良を改善することで冷え性を予防しながら、不眠やさまざまな不調にもアプローチしていく効果的なストレッチを学んでいきます。

【日時】11月24日(金)・30日(木) 14:00~15:30 (全2回)

【場所】田老公民館 大会議室

【講師】一般財団法人 宮古市体育協会指導員 佐々木 佳子 氏

【対象】市内在住の方 先着8名

【経費等】無料 【持ち物】シューズ、タオル、飲み物、動きやすい服装

【申し込み】11月2日(木)受付開始 田老公民館に電話等で申し込みください

【問い合わせ先】宮古市田老公民館 電話87-2976

「親子でチャレンジ!パン教室」

「チョコフライパンパン」と「みんなの顔パン」を親子で作ります。

【日時】11月26日(日) 9:30~正午

【場所】千徳公民館

【講師】嘉藤^{かとう}真子^{まこ} 氏(日々のパンの講師)

【対象】市民親子6組(先着順)※小学生まで

【経費等】参加費:1組1,300円(材料費、保険料込み)

持ち物:エプロン、三角巾、マスク、飲み物、持ち帰り用保冷バックと保冷剤

【申し込み】11月4日(土) 9:00~電話予約。先着順とさせていただきます。

【問い合わせ先】宮古市千徳公民館 電話63-5402

大人の木工教室「木の丸椅子を作しましょう」

職人さんから学ぶ木工教室です。

ちょっと腰かけて一息ついたり、ミニテーブル代わりにしたり、お気に入りの一脚を手作りしてみませんか?

【日時】11月26日(日) 13:00~16:00

【場所】中央公民館分館

【講師】小椋 優一 氏

【対象】市民先着6名

【経費等】参加費:3,050円(材料・保険代)

持ち物:滑り止め付き軍手、マスク、飲料水

【申し込み】11月4日(土) 9:00~電話受付開始

※月曜休館日。お申し込みは火曜~土曜日の9:00~17:00にお願いいたします。

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

親子ゆび編み教室 ~クリスマスリースづくり~

親子で一緒にゆび編みでクリスマスリースを作ります。制作したリースを飾ってクリスマスを楽しく過ごしませんか♪

【日時】12月2日(土) 9:30~正午

【場所】山口公民館 1階 多目的ホール

【講師】伊藤 由紀子 氏(手編みサークル愛夢あむ 指導者)

【対象】市内小学生と保護者 先着5組

【経費等】ひとり500円(材料代)※当日集金

【持ち物】はさみ、飲み物、上履き

【申し込み】11月1日(水) 9:00から電話で受付開始。

※ただし、定員になり次第締め切ります。

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670

※受付時間:火曜日~土曜日の午前9:00~17:00まで※



蕎麦きり体験教室

蕎麦の打ち方、のし、切り方を体験(各自 500 グラムのそば粉を打ち、持ち帰りとなります。)

【日時】12月7日(木) 9:30~13:40

(バスを運行します。民俗資料館集合 9:30)

【場所】門馬地域振興センター

【講師】区界高原そば生産振興組合

【対象】先着 10 名

【経費等】材料費：650 円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、保冷剤、保冷バッグ

【申し込み】11月15日(水)~30日(木) 休館日：月曜日

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館・川井生涯学習センター 電話76-2167

季節のリース教室 ~クリスマス編~

「季節のリース教室」シリーズ第3弾!

今回は、クリスマスリースを制作します。制作したリースをお部屋に飾って、クリスマスを楽しみませんか。

【日時】12月8日(金) 9:30~正午

【場所】山口公民館 1階 調理体験実習室

【講師】江崎 悠希乃 氏

【対象】市民 先着 6 名

【経費等】参加料：3,000 円(材料代) ※当日集金

【持ち物】エプロン、花ばさみ、飲み物

【申し込み】11月21日(火) 9:00から電話で受付開始。

※ただし、定員になり次第締め切ります。

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670

※受付時間：火曜日~土曜日の午前9:00~17:00まで※



ゆうゆう講座「身体をリフレッシュ! リラックスボールヨガ」

凹凸のあるリラックスボールを使ってツボを刺激します。ヨガと組み合わせた運動を行って、身体をリフレッシュしましょう!

【日時】12月 8日(金) 14:00~15:30

12月15日(金) 14:00~15:30 (全2回)

【場所】田老公民館

【講師】佐藤 和美 氏 (Kazumi Studio)

【対象】おおむね60歳以上(定員各回8名)

【経費等】300円

【持ち物】飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

【申し込み】申込開始 11月15日(水) 9:00~電話でお申し込みください

【問い合わせ先】宮古市田老公民館 電話87-2976

親子で体験! クリスマスを飾るお菓子作り

外国ではクリスマスにはどんなお菓子を食べるの? サンタさんをお迎えするにはどんな準備をするの? 外国に詳しい先生とお話したり、お菓子を作ったり、楽しい時間を過ごしましょう。

【日時】12月9日(土) 13:00~15:00

【場所】山口公民館

【講師】市内在住の外国人の皆さん他

【対象】小学生と保護者6組(先着)

【経費等】参加費：一組 600 円(材料費・保険料)

持ち物：エプロン、手拭きタオル、飲料水、上履き

【申し込み】11月22日(水) 9:00~ 火曜~土曜日の9:00~17:00の間に受付

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670

11月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土					
							1	2	3	4	千
							田 認知症予防!シニア向けぬり絵教室申込開始 山 親子ゆび編み教室受付開始 北 布ぞうり作り方教室申込開始 ~15日まで	田 冷え性&不調対策ストレッチ!! 受付開始		千 千徳公民館作品展 親子でチャレンジ!パン教室申込開始 大人の木工教室受付開始	分
5	6	7	8	9	10	11					
千 千徳公民館作品展					う 初めての手話教室 全3回	分 電子図書館使い方講座					
						う ウードでチラン作り講座					
12	13	14	15	16	17	18					
う ウードでチラン作り講座			田 身体をリフレッシュ!リラックスボールヨガ申込開始			田 認知症予防!シニア向けぬり絵教室					
			北 ミニ企画展 ~12/24まで			山 山口公民館作品展					
			北 蕎麦きり体験教室申込開始 ~30日まで			分 図書館シネマ					
19	20	21	22	23	24	25					
山 「布ぞうり」作り方教室		山 季節のリース教室受付開始	山 iDeCo・NISA入門講座		田 冷え性&不調対策ストレッチ!!						
山 山口公民館作品展			山 親子で体験!クリスマスをお菓子作り申込開始(先着)								
う 臨時休館 9:00~13:00											
北 ミニ企画展 地域のあかり~閉伊川の水力発電~ ~12/24まで※月曜休館日											
26	27	28	29	30							
千 親子でチャレンジ!パン教室				田 冷え性&不調対策ストレッチ!!							
分 大人の木工教室 木の丸椅子を作りましょう											

印の見かた

分 : 図書館

分 : 中央公民館分館

山 : 山口公民館

千 : 千徳公民館

田 : 田老公民館

北 : 北上山地民俗資料館

う : うみマチひろば

みやこ市民カレッジニュース

令和5年11月発行 宮古市生涯学習推進本部 宮古市教育委員会事務局生涯学習課 電話68-9119
 《ホームページに最新の情報を掲載しています (https://www.city.miyako.iwate.jp)》