

# 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9月号

生涯学習のマスコット  
「マナビィ」

## はじめの一步♪サークル1DAY体験講座！～山口公民館編～

公民館では、講座のほか市民の皆さまが様々なサークル活動をおこなっています。「何かはじめてみたい」「どこで何をはじめてよいか分からない」「一人だと参加しづらい」など不安に思っている皆さん!!ぜひ、この機会に“サークル1日体験講座”に参加してみませんか♪

	団体名/内容	開催日時	会場	定員	参加料
①	尺八逸陽会 (尺八)	9月19日(火) 19:00~21:00	山口公民館 (山口1丁目3-14)	3	無料
②	拳楽会 (太極拳)	9月29日(金) 13:30~15:30		5	
③	宮古民謡保存会 (民謡)	10月4日(水) 18:30~20:00		6	
④	3Bear's (3B体操)	10月4日(水) 19:00~20:30		5	
⑤	スイグ・ガ・ダソ (社交ダンス)	10月11日(水) 16:00~17:45		5	

【対象】市民 ②のみ初心者対象

【申込期間】9月1日(金)～9月8日(金)まで受け付けます。

※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

## うみマチギャラリー2023

うみマチひろば利用者の作品を中心とした展示イベントです。今年もガラスアート、迎え花、筆ペンアート、羊毛フェルトなど20団体以上を予定しています。作家さんたちの素晴らしい作品をどうぞご覧ください!

【日時】8月26日(土)～9月10日(日) 9:00～21:00

(日曜日と祝日は9:00～17:00となります)

【場所】うみマチひろば 1F 交流ホール

【経費等】入場料：無料

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

## 羊毛フェルト講座

### ～ほっこりアニマルのふわふわ羊毛キーホルダー作り～

羊毛でかわいいアニマルモチーフのキーホルダーを作ります。

【日時】9月3日(日) 10:00～16:00

【場所】うみマチひろば 3F 大会議室

【講師】佐々木 智子 氏 (SattaPetta 羊毛フェルト作家)

【対象】15名(高校生以上)

【経費等】参加費：1,800円 持ち物：手芸用ハサミ、目打ち、ピンセット

【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

## 就業支援講座

# 育児と仕事の両立を希望する方のための「再就職準備セミナー」

### 第1回『子育て世代のライフプラン・マネープラン』

講師：宮本 良雄 氏（ファイナンシャルプランナー）

内容：モデル世帯を例に、子育てから老後までのライフプラン・マネープランをシミュレーションします。働き方の違いによる複数例を参考に、自分と家族にとって最適な暮らし方・働き方について考えます。

### 第2回『知って役立つ！コミュニケーションスキル』

講師：藤村 七美 氏（シニア産業カウンセラー、CO.CORO サポート代表）

内容：論理的で分かりやすい志望動機・自己アピールを作成する技法や、自分の意志や要求を伝えつつ、より良い人間関係を築く「アサーション」について学びます。応募書類・面接対策のみならず、その後の人間関係の構築にも役立てられます。

【日時】第1回 9月8日（金）10：00～12：00

第2回 9月29日（金）10：00～12：00

【場所】市民交流センター 2階多目的ホール

【対象】育児と仕事の両立を希望する求職者（定員各回 15名）

【経費等】無料

【申し込み・問い合わせ先】ハローワーク宮古マザーズコーナー 電話63-8609

【この記事に関する問い合わせ先】宮古市生活課 男女参画・協働推進係 電話68-9080

## パソコン基礎講座（Windows11&インターネット）

パソコン初心者を対象に、マウス・キーボードの使い方、画面説明、文字入力、ファイル管理などパソコンの基礎操作、およびインターネットの基本操作を学びます。

【日時】9月10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

【参加費】500円 ※受講料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

【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

## みんなで縄文の暮らし体験！「塩作り編」

人間が生きる上で欠かすことのできない塩が、今よりずっと貴重だった縄文時代。今回は「土器で海水を煮詰める」という縄文時代の「塩作り」の方法で、縄文人たちの生活の知恵を学びます。海水が結晶になる様子をぜひご覧ください！

【日時】9月10日（日）10：00～15：30（12：00～13：00はお休み）

【場所】宮古市崎山貝塚縄文の森ミュージアム 体験広場

【対象】自由見学・自由参加

【問い合わせ先】宮古市教育委員会文化課 電話65-7526

（崎山貝塚縄文の森ミュージアム）

## 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。

「ボブという名の猫 幸せハイタッチ」103分

【日時】9月16日（土）15：00

【場所】宮古市立図書館 視聴覚室

【経費等】無料

【対象】どなたでも

【問い合わせ先】宮古市立図書館 電話62-2414

## 文芸体験 ～短歌・川柳・五行歌を体験！～

各サークルの皆さんと一緒に楽しく体験してみませんか！？各文芸の歴史や醍醐味、創り方を学び、実際に体験します。

【日時】9月18日（月・祝）9：30～12：00

【場所】うみマチひろば 2F 会議室・実習室

【講師】短歌・川柳・五行歌の各サークル

【対象】20名

【経費等】200円 ※受講料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

【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

## 「つまみ細工～中秋の名月を飾る～」

秋の夜長、月の光を浴びて輝く、額の中の月と風景のコントラストをちりめんで一つひとつ表現しながら、心和む『秋』を作ります。（伝統工芸）

【日時】9月21日（木）13：00～16：00

【場所】田老公民館 大会議室

【講師】岩田 真紫輝 氏

【対象】市内在住の方 先着8名

【経費等】2,300円（材料費）

【持ち物】手拭きタオル、飲み物

【申し込み】9月5日受付開始 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

## みんなで縄文の暮らし体験！「海釣り」編

鹿の角で出来た釣り針など縄文の釣り道具を使い、海釣りに挑戦！今年は船に乗って海釣りをします！

【日時】9月23日（土）7：00～12：00まで

【場所】神林漁港（現地集合）

【対象】10名（小学3年生以上、小学生は保護者同伴）

【経費等】無料

【申し込み】下記問い合わせ先にお電話、またはミュージアム窓口にて

【問い合わせ先】宮古市教育委員会文化課 電話65-7526

（崎山貝塚縄文の森ミュージアム）

## 初めてのガラスアート教室 ～アクリルシェードのランプ作り～

初心者の方でも大丈夫！ステンドグラスより手軽にできるガラスアート作品の中から、今回はアクリルシェードのランプ作りに挑戦します。

【日時】9月24日（日）10：00～15：00 ※1時間の昼食休憩をはさみます。

【場所】中央公民館（市民交流センター）2階 創作スタジオ

【講師】星 節 氏（ガラスアートインストラクター）

【対象】市民 先着10名

【経費等】参加費：2,500円（材料代） 持ち物：飲み物、昼食

【申し込み】9月3日（日）10：00から電話にて受付します。

※ただし、定員になり次第締め切ります。

【問い合わせ先】宮古市中央公民館（市民交流センター） 電話63-4166

## 臨時休館のお知らせ

全館ワックス作業のため、臨時休館します。

【日時】9月24日(日)

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

## ゆうゆう講座

### 「郷土のおやつ～がんづき作りに挑戦！～」

昔からなじみのある美味しい郷土のおやつ「がんづき」の作り方を教わります。楽しみながら一緒に作ってみませんか？

【日時】9月28日(木) 10:00～12:00

【場所】田老公民館

【講師】宮古市食生活改善推進員

【対象】おおむね60歳以上(定員8名)

【経費等】300円

【申し込み期限】9月15日(金)までに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

## 第53期(令和5年度)社会経験者大学第4回講座

### 「音楽で遊ぼう♪」

音楽を使って体を動かしたり声を出したりと、脳のトレーニングにもなる音楽遊びを行います。

【日時】9月28日(木) 13:30～15:00

【場所】中央公民館(市民交流センター)2階 多目的ホール

【講師】山崎 尚子 氏(音楽療法士)

【対象】100名 社会経験者大学生および市内在住の概ね60歳以上の方

※社会経験者大学は概ね60歳以上の方ならどなたでも入学できます。

入学申込みは随時受け付けています。

【経費等】無料 \*持ち物:飲み物、ふれあい学習ノート(社会経験者大学生のみ)

【申し込み】社会経験者大学生以外の方は申込みが必要です。※申込期限:9月22日(金)

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

## ワークショップ

### 防災に多様な視点を持とう! 避難所運営ゲーム「HUG」から学ぶ

避難所運営ゲーム『HUG』を使って、避難所で起こりうる様々な出来事を模擬体験するワークショップです。避難者や配置やスペース確保、傷病者や要援護者への対応など、適切な対応についてみんなで考えます。

【日時】9月30日(土) 13:00～15:30

【場所】市民交流センター 2階多目的ホール

【講師】武藏野 美和 氏(防災士、いわて男女共同参画サポーターの会会長)

【対象】防災に関心のある方 50名

\*ご家族での参加、地域や団体での参加、学生の皆さんの参加も大歓迎!

【経費等】無料

【申し込み】①電話

②FAX

③申込フォーム(右記QRコード) →



【その他】《主催》岩手県、岩手県男女共同参画センター 《共催》宮古市

【問い合わせ先】宮古市生活課男女参画・協働推進係 電話68-9080

FAX63-9110 E-mail: sekatsu@city.miyako.iwate.jp

## 「誰でも簡単♪大人のパン教室」

葉っぱのようなフォルムが目を引く、南フランス・プロヴァンス地方の伝統的なパン「フーガス」と、食物繊維やミネラルが豊富な全粒粉で作る「塩バターパン」の2種類を作ります。簡単なパン作りを覚えて、趣味のひとつに加えてみませんか？

【日時】10月1日（日）9：30～正午

【場所】千徳公民館

【講師】嘉藤 真子（かとうまこ）氏（日々のパンの講師）

【対象】市民7名（先着順）

【経費等】参加費：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グと保冷剤

【申し込み】9月16日（土）9：00から電話予約。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

## ミシンで作る・木枠のがまぐちバッグ

カラフルな布を使って木枠のがまぐちショルダーバッグを作ります。斜めがけもでき、使い勝手の良いバッグです。秋のお出かけ用に、プレゼントに、手作りの時間を楽しんでみませんか？

【日時】10月1日（日）12：30～16：30

【場所】山口公民館

【講師】幕内 由紀子 氏（Tebo-Life）

【対象】市民6名（先着）

【経費等】参加費：3,000円（材料費）

【持ち物】ミシン・ミシン糸（白、黒、ベージュなど）・裁縫道具・マイナスドライバー  
・精密機器用プラスドライバー（可能な方）・軍手・飲料水

【申し込み】9月5日（火）9：00から受付 火曜から土曜までの9：00～17：00 受付

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670

## 「自分で作る帽子教室」～基本のベレーと、応用のハンチング～（全2回）

ミシンで作る帽子の教室です。1回目は基本型のベレー帽を、2回目はハンチング型の帽子を作ります。好きな布地を持参しご参加いただきます。自分好みのハンドメイドを楽しみましょう♪

【日時】10月7、14日（土）13：00～17：00

【場所】中央公民館分館

【講師】佐々木 きみ子 氏（元洋裁学校教師）

【対象】市民先着6名

【経費等】参加費：1,000円（副資材代）

【持ち物】好みの布地（表布、裏布、各50cm×50cm）を2セット、ミシン、ミシン糸、裁縫道具 ※布地、ミシンを用意できない方は、申込時にご相談ください。

【申し込み期間】9月15日（金）～30日（土）

※受付時間＝祝日を除く火曜～土曜日の9：00～17：00

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

**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**

# 9月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土	
						1	2
						はじめの一步♪サークル1DAY体験講座！受付期間	
3	4	5	6	7	8	9	
う 羊毛フェルト講座 ほっこりアニマル のふわふわ羊毛 キーホルダー作り		山	田				
初めてのグラス アート教室受付開始		はじめの一步♪サークル1DAY体験講座！受付期間				生	
10	11	12	13	14	15	16	
文 縄文の暮らし体験！ 「塩作り編」					田	図書館シネマ 誰でも簡単♪ 大人パン教室 申込開始	
う パソコン基礎講座 うみマチギャラリー 2023 9/10まで					自分で作る帽子教室 申込開始		
17	18	19	20	21	22	23	
	う			田	分	文	
	文芸体験 短歌・川柳・五行歌 を体験！			つまみ細工 ～中秋の名月 を飾る～	第53期 社会経験者大学 第4回講座 申込期限	縄文の暮らし体験！ 「海釣り編」	
分 自分で作る帽子教室～基本のベレーと、応用のハンチング～（全2回）申込期間～30日まで							
24	25	26	27	28	29	30	
う				田		生	
臨時休館 初めてのグラス アート教室				ゆうゆう講座 ～がんづき作り に挑戦！	育児と仕事の 両立を希望す る方のための 「再就職準備 セミナー」	防災に多様な 視点を持とう！ 避難所運営ゲーム 「HUG」から学ぶ	
分 自分で作る帽子教室申込～30日まで				第53期 社会経験者大学 第4回講座 音楽で遊ぼう♪			

印の見かた

- 図書館
- 中央公民館
- 中央公民館分館
- 山口公民館
- 千徳公民館
- 田老公民館
- 文化課
- 生活課
- うみマチひろば

## みやこ市民カレッジニュース

令和5年9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)》