

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6年1月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

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

【日時】令和6年1月13日（土）①10：00～②13：30～（各回30分程度）

【場所】宮古市立図書館 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 【申し込み】申し込み不要

【問い合わせ先】宮古市立図書館 電話62-2414

バランスボールヨガで体幹エクササイズ ～ハードなバランスボールヨガでしっかり脂肪燃焼～

様々なエクササイズや筋トレが出来るバランスボールは、体幹や腹筋を鍛えることができ、腰痛改善、猫背予防等にも効果をもたらすと言われていています。いい汗をかいてしっかりと脂肪を燃焼させながら、正月太りを解消しましょう！

【日時】1月16日（火）～3月19日（火）19：00～20：30 毎週火曜日 全10回

【場所】うみマチひろば 2F会議室・実習室

【講師】佐藤 和美 氏（Kazumi studio 代表インストラクター）

【対象】15名

【参加費】3,500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】運動できる服装、フェイスタオル、中ズック、飲み物、
ヨガマット又は大きめのバスタオル

【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

ゆうゆう講座

「郷土のおやつ②～じゃがいも入りおからだんご作り～」

郷土のおやつ「おからだんご」にじゃがいもを加え、アレンジをした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】1月18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 【持ち物】エプロン、三角巾、マスク

【申し込み】申込開始1月4日（木）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。「マイ・ニューヨーク・ダイアリー」101分

【日時】1月20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

鱈釣り体験講座～宮古の真鱈をジギングで狙おう！～

メタルジグといわれる金属製の疑似餌（ルアー）を用いて釣る『ジギング』で大きな三陸宮古の真鱈を狙います。中には10kgを超える大物が釣れることも…！本講座では『やってみたいけど、やり方がわからない…』といった初心者の方々を対象に釣り方を解説し、実際に船で沖に出て三陸宮古の真鱈釣りを楽しんでいただきます。

【日時】1月21日（日）10：00～13：00

【場所】リアスハーバー宮古 ※現地集合、現地解散 【対象】6名

【講師】横田 祐一 氏（笑和丸 船長）

【参加費】3,000円（釣り具、保険料、ライフジャケットレンタル含む）

※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】各自飲み物、手袋、滑らない靴、持ち帰り用の入れ物

※各自寒さ対策、不安な方は酔い止めの服用をお勧めします

【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

じっくり縄文体験 火おこし編 「いろいろな火おこしに挑戦！」

火の歴史について解説したあと、いろいろな火のおこし方（火溝式、ヒモギリ式、マイギリ式、火打石）にみんなで挑戦します！

【日時】1月21日（日）13：30～15：00

【場所】宮古市崎山貝塚縄文の森ミュージアム 体験学習室

【対象】小学5年生以上 15名 ※小学生は保護者同伴

【経費等】無料 汚れても良い服装

【申し込み】崎山貝塚縄文の森ミュージアムに電話、またはミュージアム窓口へ

【問い合わせ先】崎山貝塚縄文の森ミュージアム 電話65-7526

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本操作、およびインターネットの基本操作を学びます。

【日時】1月22日（月）～23日（火）18：30～21：00 全2日間

【場所】うみマチひろば 3F研修室 【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 ※パソコンはこちらでご用意いたします。

【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

「冬の痛みへ～やさしくアプローチ～」

寒さで固まりがちなカラダを緩め、自律神経を整えながら、冷えや血行不良が原因で起こる首・肩凝り等、さまざまなカラダ不調にアプローチしていきます。

【日時】1月25日（木）10：00～11：30

【場所】田老公民館 大会議室

【講師】山根 利雄 氏（カイロプラクティック楽幸 院長）

【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】1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

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

一般セミナー「ネイチャーライフ」 ～カンジキを履いて雪原を歩こう～

区界高原をカンジキで歩きながら自然観察します。

【日時】1月28日(日) 9:10～14:00

【場所】区界高原ウォーキングセンター周辺 北上山地民俗資料館集合(バス移動 9:10 出発)

【講師】木の博物館案内人 【対象】10名 【経費等】無料

【申し込み】1月10日(水) 9:00 から北上山地民俗資料館・川井生涯学習センターに
電話で申し込みください(月曜休館)

【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

ZUMBA (ズンバ) 体験教室

ZUMBA は音楽に合わせて楽しく体を動かす、初心者でも楽しめるダンスフィットネスです。
ZUMBA で心と体をリフレッシュしませんか?皆さまの参加をお待ちしております!

【日時】2月2日(金)、9日(金)、16日(金) 全3回 19:00～20:30

【場所】中央公民館(市民交流センター運動スタジオ)

【講師】Sayaka 氏

【対象】先着20名 【経費等】参加費:150円 【持ち物】飲み物、タオル、運動靴

【申込期間】1月17日(水) 9:00～電話受付開始。ただし、定員になり次第締め切ります。
(火曜日～土曜日 9:00～17:00 までの受付となります)

【問い合わせ先】宮古市千徳公民館 電話63-5402

ゆうゆう講座「大人の塗り絵～色鉛筆で脳トレ!～」

手先を動かす細かい作業で、脳トレとしても効果的な大人の塗り絵を楽しみましょう!

【日時】2月3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1月16日(火) 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

みやこの味を伝えたい・豆すっとぎ作り

宮古産の青豆と米粉を使って、郷土菓子「豆すっとぎ」を作ります。簡単な調理方法ですので、料理初心者の方も大歓迎!うぐいす色で「春を呼ぶお菓子」ともいわれ、次世代に伝えていきたい「豆すっとぎ」を手作りしてみませんか?

【日時】2月17日(土) 10:00～正午 【場所】山口公民館

【講師】宮古市食生活改善推進員のみなさん

【対象】市民10名(先着)

【経費等】参加費:600円 【持ち物】エプロン、三角巾、飲料水、マスク

【申込期間】1月20日(土) 9:00 から 火～土曜日までの9:00～17:00 受付

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670

「親子みそづくり体験教室」

親子でみそづくり体験

【日時】2月18日(日) 10:00～正午 【場所】千徳公民館

【講師】竹野 牧子 氏(味噌ソムリエ)

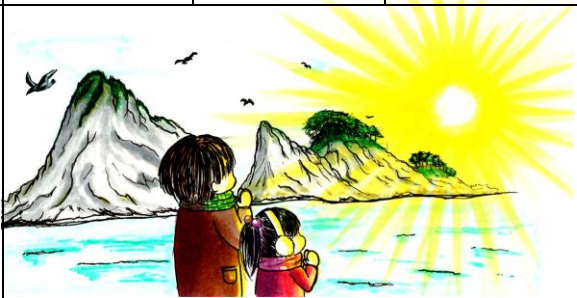
【対象】市民小学生親子先着 6組 【経費等】参加費:2,100円(体験料、保険料込み)

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、蓋付き容器(味噌4キロ用)、軍手、ゴム手袋

【申込期間】1月18日(木) 9:00～電話予約(火～土曜日 9:00～17:00 受付)
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

1月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2	3	4 郷土のおやつ② じゃがいも入り おからだんご 作り申込開始	5 冬の痛みへ～優しく アプローチ～受付開始	6 おはなし会
7	8	9	10 ネイチャーライフ カンジキを履いて雪原を 歩こう申込開始	11	12	13 電子図書館 使い方講座
14	15	16 ゆうゆう講座 大人の塗り絵 申込開始 バランスボールヨガ で体幹エクササイズ	17 ZUMBA 体験教室 電話予約開始	18 郷土のおやつ② じゃがいも入り おからだんご作り 親子みそづくり体験教室 電話予約開始	19	20 図書館シネマ みやこの味を伝え たい・豆すっとき 作り申込開始
21 じっくり縄文体験 火おこし編	22 パソコン基礎講座	23	24	25 冬の痛みへ～優しく アプローチ～	26	27
28 ネイチャーライフ カンジキを履いて 雪原を歩こう	29	30	31			

印の見かた

- (函): 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
 (文): 文化課 (川北): 北上山地民俗資料館・川井生涯学習センター (う): うみマチひろば

みやこ市民カレッジニュース

令和6年1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)》