

# みやこ市民カレッジニュース



生涯学習のマスコット  
「マナビィ」

発行：宮古市生涯学習推進本部

令和5年12月号

## 初級エクセル講座

初心者を対象に、エクセル 2021 の使い方を学び、表の作成、計算式や関数の挿入、グラフの作成などを行います。

【日時】12月2日（土）～3日（日）10：00～16：00 全2日間

【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】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

## フラワーアレンジメント講座 ～クリスマス☆ボードリース作り～

リースをボードに貼り付け、アーティフィシャルフラワーでアレンジします。スタンドとして立てて飾っても、リースとして壁にかけて飾ってもOK。クリスマスに合わせて作りますが、ちょっとアレンジすれば、通年飾れるボードリースに早変わり！プレゼントにも最適です。

【日時】12月3日（日）10：00～12：00

【場所】うみマチひろば 3F 大会議室

【講師】向井 孝子 氏（ヨーロッパフラワーデザイン連盟インストラクター）

【対象】10名

【参加費】2,500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】キッチンバサミ、作品持ち帰り用の袋

【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。

託児希望の方は、ご相談ください。

【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

【日時】12月9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

**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**

# 宮古市社会経験者大学第53期 閉講式・記念公演 「小さな音楽会♪ミニコンサート」

1. 閉講式＝証書授与
2. 記念公演＝出演：小さな音楽会メンバー  
宮古市出身、在住の音楽家で結成された「小さな音楽会」のメンバーによるミニコンサートで1日のひと時を美しい歌声とピアノ、フルートの演奏と共に過ごしてみませんか？  
【日時】12月14日（木）閉講式10：00～、記念公演10：40～  
【場所】宮古市中央公民館（市民交流センター）2階多目的ホール  
【対象】100名 ※閉講式は社会経験者大学生の方が対象です。  
※記念公演から一般市民の方もご参加できます。  
【経費等】無料 ※閉講式・記念公演にご参加される方は、駐車場料金が無料となります。  
ご来場の際に駐車券をご持参ください。  
【申し込み】社会経験者大学生以外の方は申し込みが必要です。  
※申込期限：12月12日（火）  
【問い合わせ先】中央公民館分館 電話63-4700

## 「年縄作り」

- 稲わらを緋(な)うことから始めて、御幣束、松の葉、田作り、昆布を飾ります。邪気を払い清める意味合いがある「年縄」を自分で作って、新たな年を迎える準備にいかがですか？
- 【日時】12月16日（土）9：30～正午  
【場所】千徳公民館  
【講師】三陸復興国立公園中部地区パークボランティア 田屋 脩蔵 氏 ほか数名  
【対象】市民先着15名 ※小学生以上  
【経費】参加費：300円（保険料込み） 持ち物：タオル  
【申し込み】11月21日（火）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

## 多様な性を考える『カランコエの花』上映会&トーク

「LGBTについて」の授業を受けた高校生たちの心の葛藤と行動を描いた作品を鑑賞し、感想や気づきを共有しながら「性の多様性」について考えます。

【上映スケジュール】

10：00～10：50 上映：映画『カランコエの花』（2016年/日本/39分）

11：00～11：30 トーク：映画の感想や気づきをみんなで共有

11：30～11：55 ミニ解説：講師による映画解説

【日時】12月16日（土）10：00～12：00（開場9：30）

【参加方法】①会場参加：市民交流センター2階多目的ホール

②Zoom参加：視聴のみ

③Zoom参加：視聴+トーク

【講師】山下 梓 氏（弘前大学男女共同参画推進室助教/岩手レインボー・ネットワーク主宰）

【対象】映画やテーマに関心のある方（各40名）

【経費等】無料

【申し込み】電話、ファクス、申込フォーム（右記QRコード）

申込期限：12月11日（月）※Zoom参加の方のみ

【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



## 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。「人生、いろいろ」112分

【日時】12月16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

## 女性のお悩み解決「フェムテックケア講座」 ～話題のフェムケアでデリケートゾーンのお悩み改善～

月経、妊娠・不妊・産後ケア・更年期といった女性のライフステージにおける、尿漏れやムレ・かゆみといったデリケートゾーンのお悩みについて学び、骨盤底筋を鍛える体操などを行い、お悩み改善を目指します。

【日時】12月16日(土) 9:30～12:30

【場所】うみマチひろば 3F 大会議室

【講師】山根 利雄 氏 (カイロプラクティック楽幸)

仁平 美季 氏 (認定エステティシャン学校講師)

【対象】女性 15名

【参加費】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、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。

託児希望の方は、ご相談ください。

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

## 冬の工作講座「牛乳パックで紙作り体験！」

家庭から排出される牛乳パックや食品トレーを使って、オリジナルの紙を作ります！

【日時】12月17日(日) 午前の部：10:00～11:30まで

午後の部：14:00～15:30まで

【場所】崎山貝塚縄文の森ミュージアム 体験学習室

【対象】各回 12名程度 (小学生以下は保護者同伴)

【経費】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

申込期間は、12月1日(金)から16日(土)まで

【問い合わせ先】宮古市崎山貝塚縄文の森ミュージアム 電話65-7526

## 「うみマチ塾」参加者募集 ～冬休みはうみマチで楽しく勉強しよう～

小学生を対象に冬休みの学習応援企画「うみマチ塾」を開催します。「冬休みの宿題を早く終わらせて遊びたい」「苦手科目も頑張りたい」など、地元高校生・短大生のお兄さんお姉さんと楽しく真剣に、うみマチで冬休みの宿題や勉強をしませんか？！

【日時】12月26日(火)～27日(水) 10:00～15:00

※好きな時間に自由に参加できます。

【場所】うみマチひろば

【対象】小学生20名程度

【参加費】無料 持ち物：宿題、教科書、筆記用具、飲み物、その他必要な物

【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

## 年末年始休館のお知らせ

【日時】12月29日(金)～1月3日(水)

【申し込み・問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

## 冬の工作教室「クルミの樹皮を使って小物入れ作り」

テープ状にしたクルミの樹皮を使って小物入れを作ります。

【日時】令和6年1月5日(金) 10:30～12:00まで

【場所】川井生涯学習センター

【対象】どなたでも (小学生優先 先着6名) 【経費】材料費 200円

【申込開始】1月4日(木)までにお申し込みください。(年末年始・月曜休館)

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

# 小正月行事 みずき団子を作ろう！

作物の豊作を祈る“みずき団子作り”や“餅つき”など、小正月行事を体験します。また、カルタ遊びで世代間交流や地域の方々と一緒に楽しみましょう！

【日時】令和6年1月13日（土）10：00～正午

【場所】山口公民館

【対象】市内小学生以下の子ども先着15名と保護者

【経費】参加費：ひとり50円（保険代） 持ち物：エプロン、飲み物、上履き

【申込開始】12月15日（金）9：00～電話にて受け付けます。

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670

※受付時間：火曜日から土曜日の9：00～17：00まで※

# しなやかな身体を目指す！毎日続けるストレッチ講座

身体をほぐし、心身共に心地よいストレッチの講座です。正しいストレッチの方法と、血流やリンパについて学びます。まずは、みんなで一緒に体を動かしてリフレッシュしませんか？

【日時】令和6年1月13日（土）、20日（土）、27日（土）14：00～15：30

【場所】中央公民館分館

【講師】maki 氏（ヨガインストラクター）

【対象】市民先着10名

【経費】参加費：150円（保険代） 持ち物：汗拭きタオル、運動できる服装、飲料水

【申込開始】12月15日（金）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

# 12月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					文	おはなし会
3	4	5	6	7	8	9
初級エクセル講座						電子図書館使い方講座
フラワーアレンジメント講座						
10	11	12	13	14	15	16
多様性を考える『カラコエの花』 上映会&トーク申込期限 ※Zoom参加の方のみ	生	第53期閉校式・記念 公演申込期限	分	社会経験者大学 第53期閉校式・ 記念公演	分	山
					みずき団子を 作ろう!申込開始	年縄作り
					しなやかな身体を目指す! 毎日続けるストレッチ講座 申込開始	図書館シネマ 大人のための映画会
						『カラコエの花』 上映会&トーク
文					分	女性のお悩み解決
17	18	19	20	21	22	23
牛乳パックで紙作り体験!						
24	25	26	27	28	29	30
31		う			う	
		冬休みはうみマチで楽しく勉強しよう			年末年始休館日 →1/3(水)まで	

印の見かた

☒:図書館 (分):中央公民館分館 (山):山口公民館 (千):千徳公民館 (文):文化課

(北):北上山地民俗資料館 (生):生活課 (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12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)》