

# 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5月号

生涯学習のマスコット  
「マナビィ」

## 第5回宮古市文化財保存活用地域計画策定事業 公開講座「地域の宝を活かす！」

令和5年度に策定を予定している「宮古市文化財保存活用地域計画」の作成にあたり、特徴ある歴史文化を活用していくための先進事例を紹介します。

- ①「文化財の活用事業について-博物館・埋蔵文化財センターにおける事例-」  
講師：濱田 宏 氏（（公財）岩手県文化振興事業団埋蔵文化財センター）
- ②「高齢者参加型の地域資源マップづくりと地域学習の取り組みについて」  
講師：青柳 かつら 氏（北海道博物館）
- ③みやこ宝さがし（参加者アンケート）

【日時】5月13日（土）10：00～12：00

【場所】崎山公民館 多目的ホール

【対象】どなたでも（定員なし）

【経費等】無料

【申し込み】申し込み不要

【問い合わせ先】宮古市教育委員会文化課 電話65-7526

## 免疫力UP！男のかたん料理教室 ～つまみになるおかず～

近年、少子高齢化や増え続ける共働き世帯に核家族世帯など、社会構造の変化による男性の家事育児参画の必要性が高まってきています。男性が、健康や栄養のバランスを意識しながら、腸内環境を整え免疫力を高める「発酵食料理」を楽しく料理を学びます。腸が喜ぶ発酵食品のパワーを、ぜひ食卓に！

＝メニュー＝・グルテンフリー無添加ヘルシーから揚げ・塩麴ドレッシングサラダ・鯖水煮チーズ

【日時】5月18日（木）14：00～16：00

【場所】山口公民館（山口一丁目3番14号）

【講師】鈴木 大 氏（大衆酒場のらくら店主）

【対象】男性 6名

【経費等】費用＝800円（材料費）

持ち物＝①エプロン ②三角巾 ③手拭きタオル ④上履き

【申し込み】右記QRコード・電話・FAXからお申し込みください。

◇申込開始＝4月17日（月）～5月11日（木）

【その他】料理はお持ち帰りいただきます。持ち帰り容器はこちらで準備いたします。

【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



## 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。「山懐に抱かれて」103分

【日時】5月20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

## 第3回「おらが宮古写真展」

宮古の風景、宮古の街並み、ご近所さん、宮古の各地区など、宮古をテーマとした、どなたでも出店できる写真展です。詳しくはお問い合わせください。

作品募集：5月15日（月）まで

【日時】5月20日（土）～28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

【申し込み・問い合わせ先】おらが宮古写真展実行委員会事務局 電話62-3712

## 初級ワード講座

初心者を対象にワード2021の使い方を学び、一般文書・表入り文書・チラシやポスター等を作成します。

【日時】5月20日（土）～21日（日）10：00～16：00（お昼休憩1時間）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

## ー針も糸も使わないー「ファブリックデコ」ワークショップ ～カルトナーシュ風ウェットティッシュケース作り～

ファブリックデコとは、プラスチックケースなどに針も糸も使わず好きな生地を貼ってデコレーションをしたもので、初めての方でも簡単に作れます。今回はウェットティッシュケースを作ります。自分用としてもプレゼント用としてもおすすめです。

【日時】5月21日（日）9：30～12：00

【場所】うみマチひろば 3F 大会議室

【講師】和紙とお花のatelier J

【対象】10名

【参加費】3,000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】ハサミ、ボールペン（1.0ミリくらいの太めのもの）

【申し込み】定員になり次第締め切りますので、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

## 千徳ぶらり史跡散歩 ～新緑の里山ハイキング編

千徳地区の歴史や文化を学びながら、里山を歩いて巡ります。歴史に思いを馳せながら、里山歩きで心と体をリフレッシュしませんか？

（コース 千徳公民館→善勝寺→古寺→千徳城跡→千徳八幡宮→千徳公民館）

【日時】5月21日（日）9：30～正午 ※悪天候の場合の予備日6月4日（日）

【場所】千徳公民館

【対象】市民12名（先着）

【経費等】参加費：50円 用意するもの：飲み物、雨具、タオル、動きやすい服装と履物

【申込期間】5月10日（水）9：00～電話受付 定員になり次第締め切ります。

電話受付時間：火曜日～土曜日の9：00～17：00まで

【問い合わせ先】宮古市千徳公民館 電話63-5402

## 茶道体験

### ～普段着で気軽に「茶道」の文化に触れてみませんか～

伝統文化である「茶道」は敷居が高い、難しそうと思っている人も多いかもしれませんが、本講座では、普段着で気軽に茶道の基礎知識や実際の作法などを体験します。お茶の心得がない方を対象にした体験講座ですので、気軽にご参加ください。

【日時】5月24日（水）19：00～21：00

【場所】うみマチひろば 3F 和室1

【講師】細越 静子 氏（表千家 茶道教室講師）

【対象】10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】白い靴下

【申し込み】定員になり次第締め切りますので、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

## 郷土食講座「麦ぞうすい・ひゅうず作り」

「麦ぞうすい」と「ひゅうず」の作り方を教わります。

【日時】5月24日（水）10：00～12：30まで

【場所】川井生涯学習センター

【講師】神楽 栄子 氏（宮古地方食の匠の会）

【対象】15名

【経費等】材料費：500円 持ち物：エプロン、三角巾、マスク

【申し込み】5月2日（火）～17日（水）にお申し込みください。（月曜休館日）

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

## 宮古市社会経験者大学第53期 開講式および記念公演 「昭和の名曲♪ミニコンサート♪」

### 1. 開講式

### 2. 記念公演 出演：スティンキーズ

宮古市出身、在住のバンドグループ「スティンキーズ」の皆さまに演奏を披露していただきます。午後のひと時を懐かしい昭和の名曲の歌と演奏と共に過ごしてみませんか。

【日時】5月25日（木）開講式13：30～、記念公演14：00～

【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】どなたでも 100名

※開講式は社会経験者大学生が対象です。記念公演から一般市民の方も参加できます。

※入学申込みは随時受け付けています。

【経費等】無料

※開講式および記念公演に参加される方は、駐車場料金が無料となる措置を行います。

ご来場の際に駐車券をご持参ください。

※マスクの着用、手指消毒等感染症対策にご協力ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、内容の変更や開催を中止する場合があります。

【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：5月19日（金）

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

※月曜日が休館日のため、祝日を除く火曜日～土曜日の9：00～17：00の間にお願ひします。

## 石碑見学～「鞭牛和尚の足跡をたどる③」～

江戸時代の道路開削に功績を残した牧庵鞭牛和尚の道供養碑や関連の史跡をバスで移動しながら見学します。

【日時】5月27日（土）9：00～15：30頃まで

【場所】長沢地区内の8カ所の史跡や道供養碑、玄翁館の展示

（川井総合事務所駐車場か玄翁館に集合、バスを運行します）

【対象】一般 10名 ※健脚の方（山道を歩く箇所があります。特に霊場十三仏は急な山道を20分以上登ります）

【経費等】弁当、水分補給、歩きやすい服装（山道を歩く箇所があります）、長靴（場所によって必要です）、トレッキングポール（ある方）

【申し込み】5月2日（火）～19日（金）の期間（月曜休館日）

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

## 一般セミナー「はじめてのちょこ盆講座」 ～鉢作りから始めるミニ盆栽～

初心者のためのちょこっとミニ盆栽作りです。1回目は自分だけの小さな鉢を手作りして、2回目は1回目に作った鉢に苗木の植え付けをします。

【日時】1回目 5月28日（日）10：00～正午、2回目 8月27日（日）

【場所】川井生涯学習センター第1会議室

【講師】荒矢 寿峰 氏（日本園芸協会盆栽士・森林インストラクター）

崎山貝塚縄文の森ミュージアム職員

【対象】一般10名（初心者の方）先着順

【参加費】1回目400円（粘土代） 2回目 土、苗代等実費

【持ち物】水分補給用飲み物、汚れてもよい服装

【申し込み】5月16日（火）～26日（金）月曜休館日

川井生涯学習センターに電話で申し込みください。

【問い合わせ先】川井生涯学習センター 電話76-2167

## ハンドベル体験教室 ～素敵な音色を奏でましょう♪～

「天使のハーモニー」といわれるほど清らかな音色のイングリッシュハンドベルを基礎から楽しく学びます。ひとり一人が担当の音を持ち、全員で協力し合い一つの曲を完成させる感動を体験してみませんか？

【日時】昼の部 5月30日、6月13日、27日 火曜日 全3回13：15～15：00

夜の部 6月2日、16日、7月7日 金曜日 全3回19：00～20：45

【場所】中央公民館（市民交流センター）

【講師】山崎 尚子 氏（音楽療法士）

【対象】昼の部・夜の部 各先着11名 ※どちらか選択してください

【経費等】参加費：100円

【持ち物】タオル、飲料水

【申し込み】5月16日（火）午前9：00から電話受付開始。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

**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**

## 「自分史を作ろう！2023」参加者募集

パソコンまたは手書きで自分史を綴り、手作りで製本します。あなたの生き様や貴重な体験を子や孫に残しませんか！？

【日時】6月～11月 全6回 ☆初回6月1日(木) 13:30～15:30

【場所】うみマチひろば(宮古市地域創生センター)

【講師】<sup>きやま</sup>鬼山 <sup>ちかよし</sup>親芳 氏(元毎日新聞記者)

【対象】10名

【経費等】月1回 1,000円

【申し込み】定員になり次第締め切りますので、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】三陸NPO支援センター 電話64-6211 担当:本多

## 第53期(令和5年度)社会経験者大学第2回講座 「ラジオ体操と質の良いウォーキング教室」

運動の基本となるラジオ体操!基本のラジオ体操を正しく学び、ただ歩くだけではなく質の良いウォーキングのやり方を身に付けて、これからは若々しい姿勢でウォーキングを楽しみませんか?

【日時】6月6日(火) 13:30～15:00、7日(水) 13:30～15:00

※両日とも同じ内容の講座となります。どちらかにお申し込みください

【場所】宮古市総合体育館(シーアリーナ)1階 多目的体育室

【対象】各回30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:動きやすい服装、上履き、飲み物、汗拭きタオル、マスク(必要な方)

【申し込み】必ずお申込の上ご参加ください ※申込期限:5月27日(土)

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

## 大人のための運動能力向上プログラム ～遊び感覚でトレーニングを楽しみましょう～

遊び感覚で行えるトレーニングを通じて自分の身体と向き合う時間を提供し、健康づくりへの取り組み方を学ぶことを目的とした講座です。

【日時】6月6日～8月8日毎週火曜日(全10回) 19:00～20:15

【場所】うみマチひろば 4F 多目的ホール

【講師】名取 秀志 氏(ゴールワークス代表)

【対象】10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】運動できる服装、室内靴、汗拭きタオル、飲料水

【申し込み】定員になり次第締め切りますので、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

## 令和5年度テーマ展

### 「これ、なんだろう?～遺跡から見つかる“ふしぎなもの”～」

発掘調査で見つかる出土品の中には、専門の調査員も首をかしげるような使い方がわからない“ふしぎなもの”に出会うことがあります。今回のテーマ展では、宮古市内の遺跡から出土した「これ、なんだろう?」という、常設展では公開していない珍しい出土品を紹介。出土品の使い方を一緒に考える参加型のミニコーナーもあります。

【日時】6月25日(日)まで開催 9:00～17:00(最終入館は16:30)

【場所】崎山貝塚縄文の森ミュージアム 企画展示室

【経費等】入館料:一般200円、学生150円、高校生以下無料 10名以上の団体割引あり

【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

# 5月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		郷土食講座 「麦ぞうすい・ひゅうず作り」 申込期間～17日まで 石碑見学～「鞭牛和尚の足跡をたどる③」～申込期間～19日まで				
						おはなし会 (図)
7	8	9	10	11	12	13
			千徳ぶらり史跡散歩受付開始 (千)			第5回公開講座 地域の宝を活かす! (文)
				免疫力UP! 男のかんたん料理教室申込期限 (生)		
14	15 (お)	16 (千)	17	18	19	20
	第3回おらが宮古写真展 作品募集期限	ハンドベル体験教室電話受付開始			社会経験者大学 開講式・記念公演 ※大学生以外の申込期限 (分)	図書館シネマ～大人のための映画会～ (図)
				免疫力UP! 男のかんたん料理教室 (生)		初級ワード講座 (う)
21	22	23	24 (う)	25	26	27
千徳ぶらり史跡散歩 (千)	第3回おらが宮古写真展		茶道体験 (う)	社会経験者大学 第53期開講式・記念公演 (分)		社会経験者大学 第2回講座 申込期限 (分)
初級ワード講座 (う)	針も糸も使わないファブリックデコワークショップ (う)		郷土食講座 麦ぞうすいひゅうず作り (北)			石碑見学～鞭牛和尚の足跡をたどる③ (北)
28 (川)	29	30	31			
一般セミナー「はじめてのちょこ盆講座」		ハンドベル体験教室 (千)				

印の見かた

(図): 図書館 (分): 中央公民館分館 (千): 千徳公民館 (文): 文化課 (川): 川井生涯学習センター

(北): 北上山地民俗資料館 (生): 生活課 (う): うみマチひろば

(お): おらが宮古写真展実行委員会事務局

## みやこ市民カレッジニュース

令和5年5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)》