

# 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5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】5月11日（土）13：30～（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（申し込み不要）【問い合わせ先】宮古市立図書館 電話62-2414

## コケリウムを作ろう

お洒落に飾り付けたガラス容器の中で苔（コケ）を育てる「コケリウム」を作ります。和の風情を飾って楽しみませんか？！

【日時】5月12日（日）10：00～12：00【場所】うみマチひろば 2F 会議室・実習室

【講師】藤田 勤 氏（小さな花屋 花えみ）【対象】10名

【経費等】参加費：2,500円 ※参加費は前日までに前払い頂きますようお願い致します。

【持ち物】なし（コケリウムの中に入れてみたいものがあればお持ちください）

【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

## 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18日（土）～19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

【経費等】参加費：1,500円 ※参加費は前日までに前払い頂きますようお願い致します。

【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

## 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。「カモンカモン」108分

【日時】5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（申し込み不要）

【問い合わせ先】宮古市立図書館 電話62-2414

## 運動習慣きっかけづくり講座・タイ式ヨガ体験

運動をはじめたい方や苦手な方でもゆるやかにはじめられる「ヨガ」を体験してみませんか？呼吸を整えて、ゆっくりと体を伸ばします。身体が硬い方、心身ともにリラックスしたい方にもおすすめです！

【日時】①5月18日（土）②5月25日（土）③6月1日（土）9：30～11：00 全3回

【場所】山口公民館【講師】佐藤 和美 氏（kazumi Studiod 代表）

【対象】市民12名（先着）

【参加費】1,000円（3回分の用具代と保険料）持ち物：ヨガマット（可能な方）・タオル・飲料水

【申し込み】5月1日（水）から9：00～17：00 受付（日曜・月曜・祝日を除く）

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670

## 燻製を楽しむ講座 ～燻製器を手作りし燻煙して試食する～

ダンボールと百貨雑貨で燻製器を作り、5種類の食材を燻製にして試食します。

【日時】5月19日(日) 13:00～16:00 ※雨天の場合、延期

【場所】うみマチひろば 3F 交流室

【講師】木村 圭太 氏(料理教室講師) 【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致します。

【持ち物】なし ※煙がかかってもいい服装

【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

## 郷土食講座「がんづき作り」

昔ながらのおやつ「がんづき」の作り方を教わります。

【日時】5月22日(水) 10:00～12:00まで

【場所】川井生涯学習センター【講師】やまびこ会のみなさん【対象】15名

【経費等】材料費300円【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、飲料水

【申込期間】5月1日(水)～15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

## ステキに花咲くバラ入門講座 ～バラのある暮らしをはじめましょう～

バラを美しく咲かせるための栽培管理を学びます。バラを育ててみたい方、興味がある方などのご参加をお待ちしております！

【日時】5月26日(日) 10:00～正午【場所】千徳公民館

【講師】摂待 信久 氏(有限会社 摂待生花店)

【対象】先着8名【経費等】参加費:3,000円

【持ち物】軍手、剪定はさみ、エプロン、飲み物

【申し込み】5月8日(水)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までにお願ひします。)

【問い合わせ先】宮古市千徳公民館 電話63-5402

## 宮古市社会経験者大学第54期 入学案内・総会・開講式 および記念講演

### 「宮古辯語り 防災・減災を考える～一人一人が出来る事」

1. 入学案内・総会

2. 開講式

3. 記念講演(講演:防災・減災を考える会 会長 八木 恵理子 氏)

宮古市在住、震災から13年が経過しもう一度、防災・減災・備えについての講話、DVDを鑑賞し学び、安心安全で幸せなまちづくりを目指す日常防災を取り入れた生活になるように一緒に学びませんか?

【日時】5月29日(水) 入学案内・総会 13:30～ 開講式 14:00～ 記念講演 14:30～

【場所】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。

※記念講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 ※総会、開講式および記念講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。

【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:5月18日(土)

【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。

## 森の体験学習会・春

新緑の美しい時期に、区界・兜明神岳山ろくに位置するかわい木の博物館「不拔の森」周辺の散策と自然観察はいかがでしょうか！区界高原ウォーキングセンターを拠点とします。

【日時】5月30日（木）9：30～14：00頃まで ※雨天時は中止します。

【場所】北上山地民俗資料館（川井総合事務所となり）

\*バスで移動しますので9：25には集合してください

【講師】木の博物館案内人 【対象】10名 【経費等】無料

【持ち物】歩きやすい服装と靴（山道を3時間ほど散策します）、弁当、水筒、天候によっては雨具、防寒着など。※昼食休憩は「かぶと広場」を予定していますが、天候によっては区界高原ウォーキングセンターになる場合があります。

【申込期間】5月15日（水）～22日（水）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

## 「自分史を作ろう！2024」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】6/6（木）、7/4（木）、8/1（木）、9/5（木）、10/3（木）、11/14（木）

13：00～14：30 全6回

【場所】うみマチひろば（宮古市地域創生センター）

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

【対象】12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】三陸NPO支援センター 電話64-6211 担当：本多

## 第54期社会経験者大学第2回講座

### 「ラジオ体操とスローエアロビック体験」

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、リズムに合わせて、ゆっくり楽しく体を動かすスローエアロビックの体験をしてみませんか？

【日時】6月11日（火）13：30～15：00

【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】50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

【申し込み】必ずお申込みの上ご参加ください。申込期限：6月7日（金）

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

## ウォーキングエアロビクス教室

脳トレにもなるウォーキングエアロビクスを行います！音楽に合わせて楽しく体を動かし、一緒にリフレッシュしてみませんか？

【日時】6月13日（木）、20日（木）、27日（木）、7月4日（木）全4回

19：00～20：30

【場所】中央公民館（市民交流センター）2階 運動スタジオ2 ※7月4日のみ多目的ホール

【講師】佐々木 佳子 氏（宮古市体育協会指導員）

【対象】市民 先着10名 【経費等】参加料：200円（保険料）

【持ち物】上履き、汗拭きタオル、運動のできる服装、飲み物（キャップ付き）

【申し込み】5月21日（火）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

## バザー品募集

センター祭「うみマチフェスタ2024」（6月30日（日）開催）で出品する、バザー品を募集します。募集期間：5月1日（水）～31日（金）2F事務所までお願いします。

※壊れているもの、汚れているもの、古い物、生ものは受入不可

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

# 5月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
			北	郷土食講座「がんづき作り」申込期間		おはなし会	
			山	運動習慣きっかけづくり講座申込開始※先着			
			う	ハザー品募集期間～31日まで			
		分	社会経験者大学第54期入学案内・総会・開講式および記念講演 申込期限18日まで				
5	6	7	8	9	10	11	
う	ハザー品募集期間～31日まで					電子図書館 使い方講座	
			千	ステキに花咲くバラ入門講座受付開始※先着			
			分	第54期社会経験者大学第2回講座 申込期限 ～6/7(金)			
			分	社会経験者大学第54期入学案内・総会・開講式および記念講演 申込期限18日まで			
			北	郷土食講座「がんづき作り」申込期間(※月曜休館日)			
12	13	14	15	16	17	18	
北	郷土食講座「がんづき作り」申込期間(※月曜休館日)					図書館シネマ	
う	ハザー品募集期間～31日まで					運動習慣きっかけづくり講座・ タイ式ヨガ体験	
う	コケリウム を作ろう	分 社会経験者大学第54期入学案内・総会・開講式および記念講演 期限18日まで					初級ワード講座
				北	森の体験学習会・春申込期間		う
う	19	20	21	22	23	24	
	初級ワード講座			北	郷土食講座 がんづき作り		山
う	ハザー品募集期間～31日まで		中	ウォーキングエアロビクス教室受付開始※先着			山
	燻製を楽しむ講座		北	森の体験学習会・春申込期間			
			分	第54期社会経験者大学第2回講座 申込期限 ～6/7(金)			
						▽	
26	27	28	29	30	31	6/1	
	ステキに花咲く バラ入門講座		分	社会経験者大学 第54期入学案内・ 総会・開講式および 記念講演		山	
う	ハザー品募集期間～31日まで			北	森の体験学習会・春		
			分	第54期社会経験者大学第2回講座 申込期限 ～6/7(金)			

印の見かた

- (函): 図書館 (中): 中央公民館 (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 (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6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)》