

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8月号

生涯学習のマスコット
「マナビ」

どきどき！おしごと体験

埋蔵文化財センターで行っているおしごとを体験できます。なかなか見ることのできない収蔵庫にも入ることができます。

- ①土器の接合体験・・・土器を接合してみよう
- ②土器の拓本体験・・・土器に色を付けてみよう
- ③バックヤード探検・・・収蔵庫をのぞいてみよう
- ④触れる体験・・・本物の土器や、実際に使用する道具を触ってみよう

【日時】8月3日（土）、4日（日）

10：00～12：00

13：00～16：30 ※12：00～13：00 は昼休み

【場所】崎山貝塚縄文の森ミュージアム内 埋蔵文化財センター

【対象】特になし

【経費等】無料

【申し込み】特になし 参加自由

【問い合わせ先】崎山貝塚縄文の森ミュージアム内 埋蔵文化財センター
電話65-7527

「うみマチ塾 2024」

小学生対象の夏休み学習応援企画です。

地元高校生・短大生のお兄さんお姉さんと楽しく真剣に、うみマチで夏休みの宿題や勉強をしませんか？！

【日時】8月5日（月）～8日（木）10：00～16：00 全4日間

※いつ来て、いつ帰ってもオッケー。

参加者対象の特別企画「★楽しく学ぶ！防災教室」

8月8日（木）10：00～10：30

【講師】千葉 遥香 氏（防災士）

【場所】うみマチひろば

【対象】小学生20名程度

【経費等】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

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】8月10日（土）13：30～（30分程度）

【場所】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

ZUMBA®(ズンバ)教室

～リズムに合わせて身体を動かすフィットネス～

「ZUMBA®(ズンバ)」は、音楽に合わせて動くダンス系のエクササイズです。リズムに合わせて楽しく汗をかき、健康的にシェイプアップを目指しましょう！年齢性別関係なくどなたでも行えます。

【日時】8月6日（火）～9月24日（火）毎週火曜日 19：00～20：30（全7回）

【場所】うみマチひろば 4F 多目的ホール

【講師】Sayaka 氏（ZUMBA®インストラクター）

【対象】20名

【経費等】参加費：700円 ※参加費は前日までにお支払いをお願いします。

【持ち物】室内シューズ、運動できる服装、汗拭きタオル、飲料水

【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

お盆期間のお知らせ

【日時】8月13日（火）～16日（金）9：00～17：00

※1F 交流ホール、プレイルームのご利用、および事務手続きが可能です。

（貸室、卓球一般開放はお休みです。）

【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。

「風光る日に 一昭和30年代の日本・家族の幸福 親子編一」 55分

【日時】8月17日（土）15：00

【場所】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

初めてのスマホ講座 ～スマホで毎日をもっと楽しくもっと便利に～

スマホを買ったけどわからない事が多い、もっと使いこなしたい、などスマホ操作に慣れていないシニアを対象に、文字入力の方法、カメラの使い方、アプリの入れ方、ネット検索など基本操作を一緒に学ぶ講座。

【日時】8月24日(土)～25日(日) 13:00～15:30 全2日間

【場所】うみマチひろば 3F 研修室

【講師】川戸 大洋 氏

【対象】10名

【経費等】参加費：500円 ※参加費は前日までにお支払いをお願いします。

【持ち物】筆記用具、お持ちのスマホ(機種は問いません)

【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

宮古市崎山貝塚縄文の森ミュージアム 「みんなで縄文の暮らし体験！堤防釣り編」

シカの角を削って作った釣り針を使った、縄文の釣り体験。

今回は宿漁港の堤防から、魚を狙います。

【日時】8月25日(日) 8:30～11:00

【場所】宮古市 宿漁港

【対象】小学生以上(小学生は保護者同伴) 先着15名程度

【経費等】無料(用意するもの 汚れてもよい服装・飲み物など)

【申し込み】8月1日(木)～8月24日(土)

【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)

「大人のお手軽運動教室 ～運動習慣のきっかけづくりをしましょう～」

遊び感覚で行えるトレーニングを通じて、楽しく体を動かすことで健康づくり、運動習慣のきっかけづくりをしてみませんか？

【日時】8月31日(土)、9月7日(土) 10:00～11:00 (全2回)

【場所】田老公民館 大会議室

【講師】名取 秀志 氏(ゴールワークス代表)

【対象】市民 先着10名

【経費等】100円(保険料)

【持ち物】シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

【申込期間】8月15日(木) 9:00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】宮古市田老公民館 電話87-2976

第54期(令和6年度)宮古市社会経験者大学ものづくり教室② 「スワッグ作り教室 ～フレッシュとドライで楽しむお花～」

フレッシュからドライとお花を2度楽しむ方法！SDGsになるスワッグ作り(^)/
お花専門の先生からスワッグについて学び、フレッシュのお花からドライフラワーになる過程を楽しむスワッグ作りをしてみませんか？

【日時】9月6日(金)・11日(水) 13:30~15:00

※両日とも同じ内容の講座となります。どちらかにお申込みください。

【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】撰待 信久 氏(有限会社 撰待生花店)

【対象】各回10名(先着順)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】2,000円(材料代)

【持ち物】飲み物、お手拭き、ふれあい学習ノート

【申し込み】申込受付開始:8月3日(土)9:00から受付

※必ずお申込の上ご参加ください。※社会経験者大学生が優先となります。

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

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、子供の成長に伴うライフイベントから、今後のマネープランをシミュレーションします。働き方で変わる税金や社会保障制度について理解を深め、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】「仕事と育児 両立のためのストレスマネジメント」

●講師:藤村 七美 氏(シニア産業カウンセラー)

●内容:ストレスには、悪影響を及ぼすものばかりではなく、やりがいやエネルギーにつながる良いストレスもあります。ストレスについて正しく理解し、育児と仕事を両立するためのセルフケアやコントロールの方法、及び上手にストレスと付き合う方法を学びます。

【日時】第1回 9月6日(金) 10:00~12:00

第2回 27日(金) 10:00~12:00

【場所】市民交流センター1階 会議室1・2

【対象】育児と仕事の両立を希望する求職者(各回15名)

【経費等】無料

【申込方法】Webでの申し込みは、QRコードから(右記QRコード)

【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

第1回目
申込フォーム



第2回目
申込フォーム



親子でチャレンジ！海釣り体験教室

釣り初心者大歓迎！持ち方や釣り方などの基礎から学び、釣りの魅力を体験します。

【日時】9月8日（日）9：00～正午

※悪天候の場合の予備日 9月29日（日）

【場所】しおかぜ公園 海釣りエリア

【講師】田代 裕太郎 氏（有限会社 釣研）

【対象】小学生親子5組（先着）

【経費等】参加費：一組600円

用意するもの：飲み物、帽子、タオル、動きやすい服装と靴

※釣りの道具は親子一組につき1セット貸し出します。

【申込期間】8月3日（土）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

みんなで縄文の暮らし体験「釣り針編」

縄文時代における釣り針製作技法の解説と、シカの角を砥石やヤスリで削る釣り針の製作体験です。素材は輪切りにした角を使い、3cm程度の釣り針を作ります。

【日時】9月8日（日）13：00～16：00

【場所】崎山貝塚縄文の森ミュージアム 体験学習室

【対象】先着15名（要申し込み）小学3年生以上（小学生は保護者同伴）

【経費等】参加費は無料、汚れてもよい服装

【申し込み】事前申し込み（申し込み開始8月15日（木）より）

【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）

ビー玉&ワイヤーで作る・マールアート教室

盛岡市在住の作家さんが発案した「マールアート」は、特別な技法を使って、ビー玉（マール）をワイヤー1本で編み込み、様々な形に仕上げる作品です。今回は初心者の方でも作りやすい、色鮮やかなリース形の作品を作ります。

【日時】9月14日（土）13：00～15：00

【場所】山口公民館

【講師】山崎 奈美^{なみ} 氏（マールアートマイスター）

【対象】市民8名（先着）

【経費等】1,550円（材料費）

【持ち物】白いタオル（ビー玉受け皿用）・飲料水

【申し込み】8月21日（水）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

8月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
				1 文 みんなで縄文の暮らし体験! 堤防釣り編申込期間 ~24日	2	3 どきどき! おしごと体験 文 第54期社会経験者大学ものづくり教室②申込開始 分 親子でチャレンジ! 電話受付開始 千 おはなし会 函
4 どきどき! おしごと体験 文	5	6 う ZUMBA®(ズンバ) 教室※8/13は休み	7	8	9	10 電子図書館 使い方講座 函
分 うみマチ塾 2024 全4日間 ※8/8 参加者対象の特別企画 第54期社会経験者大学ものづくり教室②申込開始 ※社会経験者大学生が優先となります 文 みんなで縄文の暮らし体験! 堤防釣り編申込期間 ~24日						
11	12	13 うみマチお盆期間 9:00~17:00まで 分	14 文	15 文 みんなで縄文の暮らし体験「釣り針編」申込開始 田 大人のお手軽運動教室 申込受付~	16	17 函 図書館シネマ 函
分 第54期社会経験者大学ものづくり教室②申込開始 ※社会経験者大学生が優先となります 文 みんなで縄文の暮らし体験! 堤防釣り編申込期間 ~24日						
18	19	20	21 山 ビー玉&ワイヤーで作る・マーブルアート教室 申込受付~	22	23	24 初めてのスマホ講座 分 う
分 第54期社会経験者大学ものづくり教室②申込開始 ※社会経験者大学生が優先となります 文 みんなで縄文の暮らし体験! 堤防釣り編 申込期間 ~24日						
25 みんなで縄文の暮らし体験! 堤防釣り編 文	26	27	28	29	30	31 大人のお手軽運動教室 田
分 第54期社会経験者大学ものづくり教室②申込開始 ※社会経験者大学生が優先となります 初めてのスマホ講座 分 函 図書館 田 田老公民館 文 文化課 う うみマチひろば						

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 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8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)》