

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7年3月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

ミニ企画展「みやこの文学散歩」

宮古市内にある文学関係の石碑などをたどり、宮古を訪れた文人たちやその作品を紹介するミニ企画展。

【日時】3月1日（土）～5月6日（火・祝）9：00～17：00

※月曜日休館、ただし5月5日は開館

【場所】北上山地民俗資料館ロビー 【対象】どなたでも

【経費等】ミニ企画展の見学は無料です。

（常設展の見学は入館料がかかります。一般 200 円、学生 150 円、高校生以下無料）

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

生涯を通じた女性の健康支援事業

「みんなに知ってほしい女性ホルモンとからだのトリセツ」

●第1回3月8日（土）10：00～11：30

「女性のためのセルフケア～ピラティス&ヨガ～」

【講師】maki 氏（ピラティス・ヨガインストラクター）

【会場】市民交流センター2階 運動スタジオ1・2

【定員】20名

【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちでない方には貸し出しあり）

●第2回3月10日（月）10：00～11：30

「女性ホルモンと健康についてみんなで考えよう」

【内容】女性特有の健康課題や女性ホルモンとの付き合い方、周りのサポート方法を学びます。

【講師】谷地 和加子 氏（岩手県立大学看護学部准教授・アドバンス助産師）

【会場】市民交流センター2階 多目的ホール

【定員】30名

＝共通＝ テーマに興味・関心のある女性

＝参加料＝ 無料

＝申し込み＝ 申込フォーム（右記QRコード）、電話

【問い合わせ先】生活課男女参画・協働推進係

電話68-9080 FAX63-9110 Email：sekatsu@city.miyako.iwate.jp



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】3月8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

令和6年度「チョウセンアカシジミ産卵地観察会」

チョウセンアカシジミ産卵地及び卵の観察

【日時】3月9日（日）10：00～12：00まで

【場所】旧亀岳小学校周辺（田代第16地割141）

【対象】市民一般（定員なし）

【講師】尾形 洋一 氏（チョウセンアカシジミの会代表）

【経費等】無料

【持ち物】防寒具 申し込み不要

【問い合わせ先】宮古市教育委員会事務局文化課 電話65-7526

武道体験～日本の伝統武道や格闘技を体験しよう～

初心者を対象に、うみマチひろばで活動している武道・格闘技の団体【空手、柔道、剣道、合気道、テコンドー】による体験会を行います。老若男女どなたでも大歓迎！春から新しい挑戦をしてみませんか？

二種目＝（団体）柔道（宮古少年柔道教室）、剣道（颯爽会）、空手（鴻耀館宮古）、合気道（合気公房宮古塾）、テコンドー（岩手テコンドースクール）

【日時】3月9日（日）13：00～16：00

【場所】うみマチひろば 4F 格技場

【対象】20名（小学生以上）

【経費等】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。

【申し込み】定員になり次第、締め切り致しますので、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

図書館シネマ ー大人のための映画会ー

毎月第3土曜日に、大人向けの映画会を開催します。

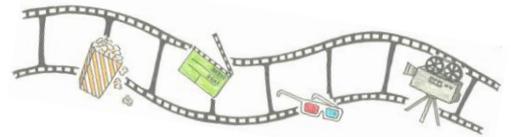
「岬のマヨイガ」104分

【日時】3月15日（土）15：00

【場所】市立図書館2階 視聴覚室

【対象】どなたでも（申し込み不要）

【問い合わせ先】宮古市立図書館 電話62-2414



ゼロからのスマホ講座

～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ことが多い、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です。

【日時】3月15日（土）～16日（日）13：00～15：30 全2日間

【場所】うみマチひろば 3F 研修室

【対象】10名 持ち物：筆記用具、お持ちのスマホ

【講師】三陸NPO支援センター

【経費等】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。

【申し込み】定員になり次第、締め切り致しますので、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

バザー品募集

自宅で不要なものを募集します。

【募集期間】3月15日（土）～4月15日（火）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、なまものは受入不可。

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

小さな水彩紙に描く水彩画体験

初心者を対象に、水彩画体験を行います。水彩画専用の紙「水彩紙」に、ニジミやボカシを生かした絵を描いてみませんか？

【日時】3月16日（日）13：00～16：00

【場所】うみマチひろば 3F 交流室

【対象】8名 持ち物：汚れても大丈夫な服装またはエプロン

【講師】澤田 学 氏（画家・イラストレーター）

【経費等】・道具なし1,500円・道具あり1,000円（パレット、バケツ、絵の具、筆、水彩紙）

※児童用の水彩絵の具セットでOK。※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。

【申し込み】定員になり次第、締め切り致しますので、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

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

ゆうゆう講座 「ニュースポーツ体験！モルック」

年齢に関わらず、気軽に楽しめるモルックを体験します。

【日時】3月21日（金）10：00～11：30

【場所】田老公民館 体育棟【講師】県立陸中海岸青少年の家指導員

【対象】おおむね60歳以上（定員8名）【経費等】無料

【持ち物】飲み物、タオル、室内用運動靴、動きやすい服装

【申し込み】3月14日（金）までに電話で申し込みください

【問い合わせ先】田老公民館 電話87-2976

みやこの文学碑めぐり

ミニ企画展「みやこの文学散歩」展に関連して開催し、市内各地にある宮古を訪れた作家のほか地元出身の作家や歌人の記念碑、歌碑やゆかりの地などをめぐります。

【日時】3月23日（日）9：00～16：00

【場所】北上山地民俗資料館集合。田老山王園地、浄土ヶ浜など、市内12か所の見学地をバスで移動します。道の駅みやこで昼食休憩をとります。

【講師】宮古市史編さん室長

【対象】どなたでも 申し込み先着10名

【経費等】無料（昼食にかかる費用は各自とします）

【持ち物】弁当（必要な方）、水筒、歩きやすい服装と靴、雨具や防寒着

【申し込み期間】3月1日（土）～12日（水）までにお申し込みください。

（申込期間内の休館日3月3日、10日）

【問い合わせ先】詳しい内容は問い合わせください。

北上山地民俗資料館 電話76-2167

三陸ジオパーク講座

「ジオストーリーを見つけよう！～農業編～」

ジオパークと農林水産業とのつながりを、専門員と生産者のお話から楽しく学びます。ジオとは何か、三陸の大地や気候と私たちの暮らしがどう関わっているのか、宮古の農作物のおいしさの秘密などが分かります。

【日時】3月27日（木）13：30～15：30

【場所】シートピアなあと2階 体験学習室

【対象】20名

【経費等】無料

【申し込み】市観光課ジオパーク推進係、または右記QRコード

【問い合わせ先】宮古市観光課ジオパーク推進係 電話68-9091



サーキットトレーニング教室

～筋トレ&有酸素運動で理想のカラダを目指そう！～

ストレッチング、筋トレ、エアロビ有酸素運動、体幹トレーニングなどの動きを学び、最終的には筋トレ&エアロビを交互に行うサーキットトレーニングにつなげ、シェイプアップ&肉體改造を目指します。

【日時】4月1日、8日、15日、22日、5月13日、20日、27日 毎週火曜日
19：00～20：00 全7日間

【場所】うみマチひろば 4F 多目的ホール

【対象】30名 持ち物：タオル、飲み物、運動できる服装

【講師】宮古市体育協会指導員

【経費等】1,000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。

【申し込み】定員になり次第、締め切り致しますので、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

みやこ市民カレッジニュース

令和7年3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>）》

