

# 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6年9月号

## パソコン基礎講座(windows11&インターネット)

パソコン初心者を対象にマウスの使い方、画面説明、文字入力、ファイル管理、設定変更などパソコンの基礎を学びます。さらにインターネットの基礎知識と情報検索を行います。

【日時】9月7日(土)～8日(日) 13:00～16:00 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

【経費等】参加費：600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します。

【申し込み】定員になり次第締め切りしますので、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】9月14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

## 「夏の疲れた体をリフレッシュ！足もみ講座」

足の反射区についてのお話と、自分で簡単に出来るセルフケアを学んで、夏の疲れた体をリフレッシュしませんか？

【日時】9月19日(木) 10:00～12:00

【場所】田老公民館 教養室

【講師】佐々木 舞子氏(台湾式足もみセラピスト)

【対象】市民 先着8名

【経費等】300円(テキスト代)

【持ち物】タオル、飲み物

【申し込み】9月3日(火) 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

## 臨時休館のお知らせ

全館ワックス作業のため、休館いたします。

【日時】9月22日(日)～23日(月・祝)

【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。

「ピア まちをつなぐもの」99分

【日時】9月21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

## 第54期(令和6年度)社会経験者大学第4回講座 「音楽いろいろ遊び♪part3～歌・回想・体操あり～」

音楽を使って体を動かしたり声を出したりと、脳のトレーニングにもなる音楽遊びを行います。

【日時】9月25日(水) 13:30～15:00

【場所】中央公民館(市民交流センター)2階 多目的ホール

【講師】山崎 尚子 氏(音楽療法士)

【対象】100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】飲み物、ふれあい学習ノート(社会経験者大学生のみ)

【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:9月20日(金)

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

## ゆうゆう講座「代謝アップストレッチ」

代謝アップストレッチで、基礎代謝を上げ、体調を整える

【日時】9月27日(金) 14:00～15:30

【場所】田老公民館 大会議室

【講師】佐々木 佳子 氏(一般財団法人 宮古市体育協会 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】タオル、飲み物、室内用運動靴、動きやすい服装

【申し込み】9月20日(金) 電話でお申し込みください

【問い合わせ先】宮古市田老公民館 電話87-2976

# みんなで縄文の暮らし体験！「船釣り」編

鹿の角で出来た釣り針など縄文の釣り道具を使い、海釣りに挑戦！今年も船に乗って海釣りをします！

【日時】9月29日（日）7：00～12：00まで

【場所】神林漁港（現地集合）

【対象】10名（小学3年生以上、小学生は保護者同伴）

【経費等】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

【問い合わせ先】崎山貝塚縄文の森ミュージアム 電話65-7526  
（宮古市教育委員会文化課）

## 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】10月1日（火）～4日（金）18：30～21：00 全4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します。

【申し込み】定員になり次第締め切りしますので、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

## 目指せ！ホームエクササイズ ～自宅で出来る筋トレ+ストレッチ～

自分の体重やチューブの負荷を使った各種エクササイズや、ストレッチ等を学び、自宅でのエクササイズを習慣化させましょう。

【日時】10月1日（火）～12月17日（火）19：00～20：30 毎週火曜日 全12日間

【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】30名 ※中学生以上

【経費等】参加費：1,000円 ※学生は半額

※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】室内シューズ、汗拭きタオル、飲料水

【申し込み】定員になり次第締め切りしますので、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

就業支援講座

## 職場で役立つアサーティブコミュニケーション

- ・お願いをされたら断れない…
- ・上司（部下、同僚）に対して本音と言えない…
- ・みんなと意見が異なったとき、それを正直に伝えられない…

などの経験はありませんか？

「アサーティブコミュニケーション」とは、相手を尊重しながら自分の気持ちや意見を「誠実・率直・対等」に伝えるコミュニケーションです。

アサーティブコミュニケーションのスキルを身につけ、職場での円滑なコミュニケーションや良好な人間関係の構築、ストレス軽減を目指してみませんか。

【日時】10月3日（木）18：30～ 20：30

10日（木）18：30～ 20：30（全2回）

【場所】市民交流センター 1階会議室1・2

【講師】藤村 七美 氏（シニア産業カウンセラー、CO.CORO サポート代表）

【対象】関心のある方（20名）

【経費等】参加費：無料 持ち物：筆記用具

【申し込み】・電話

・申込フォーム (<https://logoform.jp/from/4cHy/697633>)

・右記QRコード



【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 E-mail [sekatsu@city.miyako.iwate.jp](mailto:sekatsu@city.miyako.iwate.jp)

男女共同参画講演会

## 取らなきゃ損！

## 育休取得から学ぶ男性育休のメリット

男性育休は「子どもの成長を日々実感できる」「夫婦で協力することで家事・育児の負担を減らすことができる」「家族の絆が深まる」などのメリットがあります。また、男性の育休取得を推進することは、会社（組織）にとっても生産性の向上や優秀な人材の確保など、多くのメリットがあります。講演会では、育児休業制度の基礎知識や男性育休の重要性とメリットについて学ぶとともに、育休を取得した講師から実体験を踏まえて仕事と家庭を両立するためのヒントを伺います。

【日時】10月5日（土）10：00～ 11：30

【場所】市民交流センター 1階会議室1・2

【講師】佐々木 護 氏（特定非営利活動法人ファザーリング・ジャパン東北 理事）

【対象】・育休取得を考えている男性や子育てに関わりたいと考えている男性、  
またそのご家族

・育休取得制度に関心のある企業（組織）の方

・テーマに関心のある方

【定員】20名

【経費等】無料

【申し込み】・電話 ・右記QRコード

【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 E-mail [sekatsu@city.miyako.iwate.jp](mailto:sekatsu@city.miyako.iwate.jp)



## 親子で体験！スポーツチャンバラ教室

「スポーツチャンバラ」とは、エアソフト剣を使ったニュースポーツです！！  
あたっても痛くないので、大人から子どもまで楽しめます。  
この機会に、親子で体験してみませんか。

【日時】10月5日（土）10：00～11：30

【場所】千徳地区体育館

【講師】岩間 淳夫 氏（スポーツチャンバラインストラクター）

【対象】市内小学生と保護者 先着5組

【経費等】一組100円（保険代） 持ち物：飲み物、タオル、上履き

【申込開始日】9月3日（火）9：00～電話受付 ※ただし、定員になり次第締め切ります。

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670

※受付時間：火曜日～土曜日の9：00～17：00 まで※

へかわがみ

## 「～地元和紙閉伊川紙で～折笠ランプシェード作り」

地元の和紙・閉伊川紙（へかわがみ）を使い、折り紙のように蛇腹状に折ってランプシェードを作ります。微細な穴を開けたり、和紙を二重に貼り付けたりと・・・調節しながら柔らかな灯りを楽しみます。ぜひご参加ください！

【日時】10月10日（木）13：00～16：00

【場所】千徳公民館

【講師】栗橋 くみ子 氏（紙漉き屋群青）

【対象】市民先着10名

【経費等】体験料：850円（保険料込み） 持ち物：飲み物

【申込開始日】9月19日（木）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

## 季節のリース教室～ハロウィン編～

「季節のリース」第4弾！今回は、「三日月タイプ」「丸いタイプ」から選びハロウィンのリースを制作します。お部屋に飾り、ハロウィンを楽しみませんか。

【日時】10月11日（金）9：30～正午

【場所】山口公民館1階 調理体験実習室

【講師】江崎 悠希乃 氏

【対象】市内 先着6名

【経費等】参加料：2,500円（材料代）※当日集金

持ち物：エプロン、花ばさみ、飲み物、持ち帰り用の袋

【申込開始日】9月17日（火）9：00～電話受付

※受付時間：火曜日～土曜日の9：00～17：00 まで※

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670



## 「ほっとひといき珈琲教室」

2種類の豆を使って本格的な珈琲の淹れ方を学びます。ちょっとしたコツを覚えて毎日の珈琲タイムを楽しんでみませんか？

【日時】10月20日（日）10：00～11：00

【場所】千徳公民館

【講師】<sup>やまぐち</sup>山口 <sup>まさのぶ</sup>正伸 氏（ハーベストムーンマスター）

【対象】市内 先着10名

【経費等】参加料：600円

【申込開始日】9月18日（水）9：00～電話受付。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

# 9月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 田 足もみ講座受付開始 山 親子で体験！スポーツ チャンバラ教室電話受付開始	4	5	6	7 パソコン基礎講座 ⑤ おはなし会 ⑧
8 ⑤ パソコン基礎講座	9	10	11	12	13	14 電子図書館 使い方講座 ⑧
15	16	17 季節のリース教室 申込開始 ⑧	18 ほっとひととき 珈琲教室申込開始 ⑧ 地元和紙閉伊川紙 申込開始 ⑧	19 夏の疲れた体を リフレッシュ！ 足もみ講座 ⑧	20 社会経験者大学 第4回講座 申込期限 ⑧ ゆうゆう講座 申込期限 ⑧	21 図書館シネマ ⑧
22 ⑤ 臨時休館	23	24	25 社会経験者大学 第4回講座 ⑧	26	27 ゆうゆう講座 代謝アップ ストレッチ ⑧	28 ▽
29 ⑧ みんなで縄文の 暮らし体験！ 「船釣り」編	30					

印の見かた

- ⑧:図書館 ⑧:中央公民館 ⑧:中央公民館分館 ⑧:山口公民館 ⑧:千徳公民館  
 ⑧:田老公民館 ⑧:文化課 ⑤:うみマチひろば

## みやこ市民カレッジニュース

令和6年9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)》