

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7月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

タイ式ヨガ「ルーシーダットン体験」講座 ～体のバランスを整えて肌の老化を防ぐ～

自己整体ヨガといわれるルーシーダットン独自の呼吸法は短時間で巡りを活発にします。ポーズも合わせて身体も心も整え、お肌の老化も防ぎましょう。

【日時】7月1日（月）・8日（月）・22日（月）19：00～21：00 全3日間

【場所】うみマチひろば 4F 多目的ホール

【講師】佐藤 和美 氏（kazumi Studio 代表インストラクター）

【対象】20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：運動できる服装、フェイスタオル、飲料水、ヨガマット

【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

クルージング体験 in 宮古

クルーザーヨットに乗船し、クルージング体験をしながら宮古の名所を楽しみます。

※浄土ヶ浜、青の洞窟、ローソク岩、潮吹き穴、蛸の浜などの予定

【日時】7月7日（日）10：00～12：00 ※予備日7月21日（日）

【場所】リアスハーバー宮古 ※現地集合・現地解散

【講師】小成 朋志 氏（セーリングクルーザー指導員）

【対象】10名

【経費等】参加費：1,000円 ※小学生以下半額

※参加費は前日までにお支払いをお願いします。

持ち物：防寒上着、運動靴、飲み物など

※ライフジャケット、軍手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】7月13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

うみマチギャラリー2024

うみマチ利用者を中心とした展示イベントです。

内容：ペン字、絵画、ガラスアート、書道、和紙人形、パステルアート、かごあみバッグ、短歌、五行歌など 20 団体 300 点の展示を予定。

【日時】7月13日（土）～28日（日）9：00～21：00

※最終日は15：00まで

【場所】うみマチひろば 1F 交流ホール ※入場：無料（申込不要）

【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 「開館記念スペシャルイベント」

ミュージアムは今年で8周年となりました！イベント期間中、館内のクイズや釣り体験、ブレスレット作りを楽しんでみませんか！この機会に是非お越しください！

①崎山貝塚100周年クイズ

②流れる！縄文フィッシング

③あんぎん編みブレスレット作り

④【同時開催】宮古市収蔵絵画展

【日時】7月13日（土）～7月15日（月・祝）まで

【場所】崎山貝塚縄文の森ミュージアム

【経費等】無料／①は別途入館料がかかります（申し込み不要）

【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

早池峰登山 ～日本百名山に登ろう～

登山ガイドと一緒に山頂を目指して登りながら早池峰登山を楽しんでいただきます。

※登山ルートは中級者向け小田越えコース

※全体の歩行時間：4時間程となる日帰り登山

（距離4.8km 登り2時間半・下り1時間半）

【日時】7月14日（日）9：00～15：00 **※募集〆切7月7日（日）**

※予備日7月27日（土）

【場所】早池峰山

※早池峰登山者江繋駐車場に現地集合・現地解散

【講師】八重嶋 靖 氏（岩手・八幡平山岳ガイド協会）

【対象】15名

【経費等】参加費：1,000円（バス代・携帯トイレ購入は自己負担）

※バス代は往復で2,000円となります。

※参加費は**募集〆切日まで**にお支払いをお願いします。

持ち物：リュックサック、登山靴、防寒着、雨ガッパ、昼食、飲み物、帽子、
ごみ持ち帰り用の入れ物、携帯トイレ（現地購入可）

【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

「地域の魅力再発見」門馬地域編①

区界高原の地質を学んだり、門馬地域に伝わる伝説や、希少な植物について学ぶ学習会です。バスで移動します。

【日時】7月18日(木) 9:30~15:30頃まで

【場所】集合：北上山地民俗資料館(その後、バスで門馬地区に移動)

【講師】柳澤 忠昭 氏(宮古市文化財保護審議委員)

武内 寛 氏(かわい木の博物館案内人)

假屋 雄一郎 氏(宮古市教育委員会市史編さん室 室長)

【対象】一般(先着10名)

【経費等】無料(ただし昼食にかかる費用は個人負担とします)

【持ち物】弁当(昼食休憩は「道の駅区界高原」を予定しています)、水分補給、歩きやすい服装・靴、雨具

【申込・問い合わせ先】7月2日(火)~12日(金)(休館日は7/8)

北上山地民俗資料館 電話76-2167

「糸かけアート体験~鳳凰に挑戦~」

板に釘を打ち付け、その釘に糸を掛け線を重ねて模様を表現します。お部屋のインテリアとして作ってみませんか。

【日時】7月19日(金) 10:00~12:00

【場所】田老公民館 大会議室

【講師】佐藤 久美子 氏(iroiro数楽会)

【対象】市内在住の方 先着8名

【経費等】1,050円(材料代・保険代)

【持ち物】飲み物、持ち帰り用の袋

【申し込み】7月2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

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。

「命のビザ 六千人のユダヤ人を救った日本領事の決断」115分

【日時】7月20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

Satta Petta のミシン実践講座

丸い形がかわいいシジミ巾着と、小さな小物類をまとめるのに便利なバネポーチを作ります。

【日時】7月21日(日) 10:00~16:30

【場所】うみマチひろば 3F 大会議室

【講師】Satta Petta 布小物作家

【対象】10名

【経費等】参加費：1,800円 ※参加費は前日までにお支払いをお願いします。

持ち物：ミシン、裁縫道具一式、裁ちばさみ、チャコペン、定規(30cm以上)、紐通し、ミシン糸(白またはベージュ系)、ラジオペンチ

【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

公民館舞台部門発表会

公民館で活動しているサークルの発表会です。コーラスや楽器演奏、踊りや詩吟など、様々な活動の成果をぜひお楽しみください！新規サークルの発表もあります♪♪♪

【日時】7月21日（日）10：30開演（10：00開場）

【場所】市民文化会館大ホール

【出演団体】

[合唱]イーハトーヴシンガーズ、OYAJIコーラス、宮古女声コーラス、女声合唱団コールふじ

[オカリナ]オカリナの会、星めぐり・オカリナ

[弦楽器]アコースティック同好会、ギターサークル

[ウクレレ]ハピレレみやこ、COCOART（ココアール）

[朗読]朗読サークルひびき

[尺八]尺八逸陽会

[詩吟]宮古吟詠会

[民謡]みちのく民謡会

[民踊・新舞踊]宮古民踊愛好会、新舞陸中会

[3B体操]3B-MIYAKO／3Bear's／3B千徳教室

[ハワイアンフラ]マーリエ・ラニカイ・ハナレイ、マーリエ・ラニカイ・ポリファア

[ベリーダンス]シャットリアス

※出演順ではありません。

【入場料】無料（入場整理券が必要です）

【入場整理券配布場所】7月2日（火）9：00より次の場所で配布します。

中央公民館（市民交流センター）、中央公民館分館、山口公民館、千徳公民館

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

三陸ジオパークを楽しもう！ 「黒森さん」まで歩きませんか？

黒森神社例大祭の日、山口公民館から黒森神社までガイドさんと歩き、ジオサイト「黒森神社・黒森神楽」を見学します。

【日時】7月21日（日）8：15～11：30頃まで ※荒天時は中止

【場所】山口公民館集合

【注意事項】往復4キロ（上り坂・下り坂あり）を歩きます

【対象】先着15人 ※小学生以下は保護者同伴

【経費等】500円（保険代・ガイド料・記念品代）

【申込・問い合わせ先】下記の電話または右記申込フォーム（QRコード）

宮古市観光課 電話68-9091



初級パワーポイント講座

パワーポイントの基礎を学び、プレゼンテーションのためのスライドを作ります。

【日時】7月22日（月）～25日（木）18：30～21：00 全4日間

【場所】うみマチひろば 3F 研修室

【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をお願いします。

※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

いわて男女共同参画サポーター養成講座 動画聴講セミナー

いわて男女共同参画サポーター養成講座プログラムの中から2講座を、会場にて動画聴講する
参集型セミナーです。お好きなテーマのみのご参加も可能です。
お気軽にご参加ください。

【テーマ1】私らしく生きるための心とからだの保ち方

講師：高尾 美穂 氏（産婦人科医、医学博士、産業医）



【テーマ2】ジェンダーを超えて知っていただきたい幸せメイクとスキンケア

講師：佐藤 範子 氏（株式会社ポーラ北東北ユニット コンサル）

【日時】 7月24日（水） 【テーマ1】 9：30～10：45

【テーマ2】 10：55～12：00

【場所】 市民交流センター 2階多目的ホール

【対象】 テーマに関心のある方など（各20人）

【経費等】 無料

【申し込み】 電話、ファクス、申込フォーム（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 FAX63-9110



親子糸かけアート教室

小学生はリズムかけの「鳳凰」、保護者は循環かけを楽しむ「曼荼羅」を制作します。親子で一緒に作り糸かけアートの世界を楽しみ、夏休みの工作やインテリアとしてお部屋に飾りませんか。

【日時】 7月27日（土）9：30～正午

【場所】 山口公民館 2階 会議室

【講師】 佐藤 久美子 氏

【対象】 市内小学生と保護者 先着5組

【経費等】 一組2,100円（材料代・保険代）※当日集金

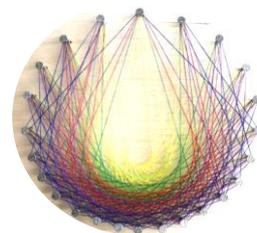
【持ち物】 はさみ、飲み物、上履き、持ち帰り用の袋

【申し込み】 7月2日（火）9：00から電話受付

※ただし、定員になり次第締め切ります。

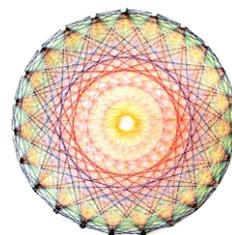
【問い合わせ先】 宮古市山口公民館 電話62-3670

※受付時間：火曜日～土曜日の9：00～17：00まで※



←見本
「鳳凰」

見本→
「曼荼羅」



特別講座「日本の昆虫・世界の昆虫」

ミニ企画展「夏休み ワクワク昆虫展」に関連して、展示している標本の解説会を開催します。
27日に限り生きたヘラクレスオオカブトを展示。ぜひ、ご来館ください。

【日時】 7月27日（土）13：30～14：15

【場所】 北上山地民俗資料館ロビー

【講師】 三浦 秀明 氏

【対象】 小中学生と保護者 10名程度

【経費等】 無料

【申込期間】 7月15日（月・祝）～25日（木）※7/16・22は休館日

【問い合わせ先】 北上山地民俗資料館 電話76-2167

夏休み工作講座「竪穴住居のミニチュアを作ろう！」

木材を切り、組み立てて竪穴住居の骨組みを製作する。

【日時】7月28日(日) 午前の部 9:00~11:30 まで
午後の部 13:30~16:00 まで

【場所】崎山貝塚縄文の森ミュージアム 体験学習室

【対象】各回12人(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事前申し込み制
(申し込み開始日 7月2日(火))

【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

ミニ企画展「夏休み ワクワク昆虫展」

夏休みにあわせて、昆虫標本や昆虫についての図鑑や絵本を展示します。

【日時】7月28日(日)~8月18日(日) 9:00~17:00
(休館日は7/29, 8/5, 13)

【場所】北上山地民俗資料館 1階ロビー

【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

はじめてみよう！

「スマホで動画編集」入門講座

スマホで動画撮影をし、無料動画編集アプリを使い編集に挑戦する初心者向けの講座です。1回目は動画撮影を善勝寺で行い、動画編集アプリの使い方を学びます。2回目は動画編集を学びます。SNSやYouTubeへの投稿の第一歩に挑戦してみませんか？

【日時】7月28日(日)・8月18日(日) 全2回
13:00~15:00

【場所】千徳公民館(28日は善勝寺にて動画撮影します)

【講師】井田 裕基 氏

【対象】市民6人(先着順) 高校生以上

【経費等】参加費：無料

【持ち物】スマートフォン(空き容量があるもの) Android、iPhone どちらでも可。
飲み物、筆記用具

【申込期間】7月17日(水) 9:00から電話受付。ただし、定員になり次第締め切ります。
電話受付は火曜日から土曜日の9:00~17:00まで。

【問い合わせ先】宮古市千徳公民館 電話63-5402

夏の工作教室～昔の遊びをやってみよう～ 竹で作った「水鉄砲」で遊ぼう！

竹を使って「水鉄砲」を作ります。

【日時】8月2日(金) 10:00~12:00 (休館日は7/29, 8/5, 13)

【場所】川井生涯学習センター

【講師】小国分館友の会会員

【対象】どなたでも(小学生優先) 先着10人

【経費等】300円(材料費)

【持ち物】水分補給のための飲み物

【申込期間】7月15日(月・祝)~30日(火) ※7/16・22・29は休館日

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

わくわく自然ワンダーランド ～閉伊川の始まり探検と昆虫調べ～

閉伊川の始まりを探しに行きます。あわせて、虫探しや観察をします。

【日時】8月3日(土) 10:00～14:00

【場所】区界高原ウォーキングセンター集合(9:50)

送迎バス利用者は北上山地民俗資料館(9:10発)

【講師】かわい木の博物館案内人

【対象】小学生(保護者同伴)、中学生 先着5組 10名程度

【経費等】無料

【申込期間】7月15日(月・祝) 9:00から北上山地民俗資料館・川井生涯学習センター
に電話でお申し込みください ※7/16・22は休館日

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館・川井生涯学習センター 電話76-2167

夏休み親子工作教室 ～アワビの貝とレジンで作る海のキラキラ小物トレイ～

アワビの貝殻を使いレジンで自分だけの小さな海を作ります。キラキラまるで本物の海面のようなトレイを作って、飾ったり、小物入れにしたり。夏らしい工作体験を楽しみましょう♪

【日時】8月4日(日) 9:00～正午

【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】佐々木 ひかる 氏(ハンドメイドアクセサリー作家 RANTANA)

【対象】市内小学生8名と保護者

【経費等】参加費=1組2,000円(材料代・保険代)

【持ち物】汚れてもいい服装、マスク、飲料水

【申し込み】7月6日(土) 9:00～電話受付開始 ※月曜休館日。

お申し込みは火曜～土曜日の9:00～17:00にお願いいたします。

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

第54期(令和6年度)社会経験者大学第3回講座 「航空自衛隊山田分屯基地を見学 ～見よう聞こう知ろう～」

日々の平和や、震災・復興に尽力された航空自衛隊山田分屯基地を見学し、概要や自衛隊の仕事について学ぶ。

【日時】8月24日(土) 午前の部 8:45～正午、午後の部 12:45～16:00

【場所】集合場所:宮古市役所 正面入り口

【対象】各回先着20名 社会経験者大学生優先 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】参加料:70円(保険料) 持ち物:飲み物・ふれあい学習ノート・筆記用具

【申し込み】①社会経験者大学生の受付 7月2日(火)～7月9日(火)

②60歳以上の市民の受付 7月10日(水)～7月17日(水)

電話申込み後、申込書に記入し参加料と一緒に中央公民館分館へ窓口申込

※①の期間で定員になる場合がありますのでご了承ください。

日・月と祝日を除く火曜日～土曜日(9:00～17:00)まで

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

