

# 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1月号

生涯学習のマスコット  
「マナビィ」

## 一般セミナー「ネイチャーライフ」 ～カンジキを履いて雪原を歩こう～

区界高原をカンジキで歩きながら自然観察します。

【日時】1月26日（日）9：00～14：00

【場所】区界高原ウォーキングセンター周辺  
北上山地民俗資料館集合（バス移動9：00出発）

【講師】木の博物館案内人

【対象】10名

【経費等】無料

【申し込み】1月15日（水）9：00から北上山地民俗資料館・川井生涯学習センターに  
電話で申し込みください。（月曜休館）

【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

## 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】1月11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

## 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。

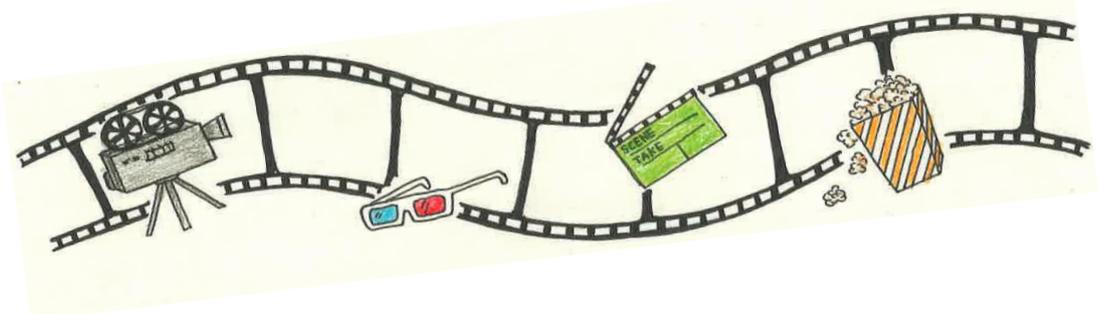
「プロジェクトX挑戦者たち～運命の船「宗谷」発進／極寒南極越冬隊の奇跡～」86分

【日時】1月18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



## 実践エクセル講座

エクセル中級者向けの一步進んだ機能を学ぶ講座です。

※エクセルの基礎（線が引ける、行列の幅変更ができる、簡単な計算式ができる等）ができる方が対象です。

【日時】1月18日（土）～19日（日）9：30～16：30 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：1,600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 ※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

## 大人のマナー講座「NISAをはじめよう！」

世の中の変化に合わせたライフプランを学び、NISA（ニーサ）の説明と具体的な始め方を解説していただきます。

【日時】1月22日（水）・24日（金）19：00～20：30 全2日間

【場所】うみマチひろば 2F 会議室・実習室

【講師】宮本 良雄 氏（ファイナンシャルプランナー）

【対象】20名

【経費等】参加費：200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、電卓

【申し込み】定員になり次第締め切りますので、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

## じっくり縄文体験 調理編 「どんぐりクッキーを作ろう！」

どんぐりクッキー作りと試食。縄文人の食についての解説。

【日時】1月26日（日）13：30～15：00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】20名（小学生以上、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 1月4日（土））

【問い合わせ先】崎山貝塚縄文の森ミュージアム 電話65-7526



## ゆうゆう講座

### 「郷土のおやつ② ～人参入りひゅうず作りに挑戦～」

昔からなじみのある美味しい郷土のおやつ

「人参入りひゅうず」の作り方を教わります。楽しみながら一緒に作ってみませんか。

【日時】1月30日（木）10：00～12：00

【場所】田老公民館

【講師】宮古市食生活改善推進員

【対象】おおむね60歳以上（定員9名）

【経費等】300円（材料代）持ち物：エプロン、三角巾、マスク

【申し込み】1月25日（土）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

### 「免疫力上げる！ネギづくし料理教室」

栄養満点の旬の野菜ネギをまるごと使って、手羽元サムゲタン風・葱チヂミ・葱ナムルを作ります。免疫力を上げてこの冬を乗り切りましょう！

【日時】2月13日（木）10：00～12：00

【場所】田老公民館 調理室

【講師】伊藤 里紗 氏（管理栄養士）

【対象】市民 先着6名

【経費等】700円（材料費、保険料）持ち物：飲み物、エプロン、三角巾

【申し込み】1月16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】田老公民館 電話87-2976

### みやこの味を伝えたい・豆すっとぎ作り

宮古のおやつ「豆すっとぎ」

むずかしそうに感じる郷土菓子ですが、コツをつかめば簡単に調理できますので、料理初心者の方でも大丈夫！うぐいす色でやさしい味の「豆すっとぎ」を手作りしてみませんか？

【日時】2月15日（土）10：00～正午

【場所】山口公民館

【講師】宮古市食生活改善推進員のみなさん

【対象】中学生以上の市民12名（先着）

【経費等】700円 持ち物：エプロン、三角巾、飲料水、マスク

【申し込み】1月21日（火）9：00から 火曜から土曜までの9：00～17：00 受付

【問い合わせ先】山口公民館 電話62-3670

**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**

# 1月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦	2	3	4 じっくり縄文体験 ※事前申込制 申込開始 (文) おはなし会 (図)
5 (文) じっくり縄文体験 調理編 ※事前申込制	6	7	8	9	10	11 (図) 電子図書館 使い方講座
12	13 成人の日	14	15 (川) 一般セミナー ネイチャーライフ申込開始	16 (田) 免疫力上げる! ネギづくし料理教室受付開始	17	18 (図) 図書館シネマ 大人向けの映画会 実践エクセル講座 (う)
19 (う) 実践エクセル講座	20	21 みやこの味を伝えたい ・豆すっとぎ作り申込開始 (先着)	22 (山) 大人のマネー講座 「NISAをはじめよう！」 (う)	23	24 大人のマネー講座 「NISAをはじめよう！」 (う)	25 (田) ゆうゆう講座 「郷土のおやつ」申込期限
26 (文) じっくり 縄文体験 調理編 ネイチャーライフ カンジキを履いて 雪原を歩こう (川)	27	28	29	30 (田) ゆうゆう講座 「郷土のおやつ② ～人参入りひゅうず 作りに挑戦～」	31	

印の見かた

- (図):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 (川):川井生涯学習センター (う):うみマチひろば

## みやこ市民カレッジニュース

令和7年1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)》