

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 8 年 1 0 月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

第 29 回企画展「樹皮を使った民具～北上山地川井地域に暮らした人たちの用具～」

北上山地川井地域に暮らしてきた人たちの生活を支えた用具のほとんどは手作りでした。しかしそれも時代の変遷に伴う生活様式の変化、樹皮に代わる材料や技術の出現によって、樹皮と関わりのない生活になってしまいました。今回の展示は、樹皮を材料として作られた用具を通し、その巧みな技と知恵に焦点を当てています。

【日時】10月1日（木）～12月27日（日）9：00～17：00

※休館日は月曜日（祝日の場合は翌日が休館日）

【場所】北上山地民俗資料館 2 階 企画展示室

【対象】どなたでも

【経費等】通常の入館料（一般 200 円、学生 150 円、高校生以下無料）

10月31日～11月3日の期間（休館日 11月2日）は開館記念日および「東北文化の日」にちなんで入館料が無料になります

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話 76-2167

初級ワード講座

初心者を対象に、ワード 2024 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3日（土）～4日（日）10：00～16：00 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】2,000 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。

持ち物：筆記用具

【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。パソコンはこちらで用意いたします。

【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】10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

図書館シネマ ～大人のための映画会～

毎月第3土曜日に、大人向けの映画会を開催します。

「九十歳。何がめでたい」99分

【日時】10月17日（土）15：00

【場所】市立図書館 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



料理講座

知ると料理が変わる！「だしの基本講座」

昆布やかつお節、煮干し、シイタケの特徴を学び、いろいろなパターンの出汁の取り方を学びます。

【日時】10月18日（日）10：00～12：30

【場所】山口公民館 ※現地集合

【講師】木村 圭太 氏（鳥もと料理長）

【対象】10名

【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。

持ち物：エプロン、三角巾

【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

「令和8年度玄翁館まつり」を開催します

〔展示部門〕 講座・個人・新里小中学校・新里保育所・各団体の作品展示

〔舞台発表部門〕 各サークル団体や新里中学校の発表（舞台発表は24日のみ13：30～）

〔その他〕 出店（あびさあべ）

【日時】10月24日（土）、25日（日）9：00～17：00（25日は15：00まで）

【場所】新里生涯学習センター（玄翁館）

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

田老公民館まつり

田老地域での芸術文化活動の成果を発表します。また、田老鉱山資料展示室も見学いただけます。

《開催期間中》 作品展示、田老鉱山資料展示室一般開放、喫茶コーナー

【日時】10月24日（土）、25日（日）10：00～16：00（25日は15：00まで）

【場所】田老公民館

【問い合わせ先】田老公民館 電話87-2976

第52回宮古市社会経験者大学祭

宮古市社会経験者大学生によるクラブ作品（書道）、ものづくり教室作品、趣味等で制作した個人作品の展示を行います。体験コーナー「新聞紙バック」作り、リサイクルバザーも同日開催いたします。ご来場お待ちしております♪

【日時】10月24日（土）、25日（日）10：00～16：00（25日は15：00まで）

☆体験コーナー①10：00～11：30

②13：00～15：00（※25日は14：00まで）

【場所】中央公民館（市民交流センター）1階会議室1・2

【経費】入場料無料

【問い合わせ先】中央公民館分館 電話63-4700

第48回公民館まつり

中央公民館（市民交流センター）および分館で活動をしているサークル団体による、日頃の活動の成果である作品展示（パッチワーク、和裁、書道、生け花など）を開催します。今年も作品展示に加え、ハンドメイドマーケットやサークル体験会、同じく中央公民館及び分館で活動している、音楽芸能等サークル団体によるミニ発表会も開催いたします。

皆様のご来場をお待ちしています！！

《サークル体験会》10月24日（土）

宮古かな書道教室「かなの初歩、筆づかい、俳句を書く体験」

時 間 13：00～14：00 参加費・申し込み不要（どなたでもご参加いただけます！）

《サークルミニ発表会》

10月24日（土）

午前の部 10：30～11：15 ・オカリナの会（オカリナ）・すこっぷ会（すこっぷ三味線）

午後の部 13：00～14：30 ・宮古吟詠会（詩吟）・ハピレしみやこ（ウクレレ）

・BABEL DANCE SCHOOL（ダンス）

10月25日（日）

午前の部 10：10～11：55 ・マーリエ・ラニカイ（フラダンス）・童謡を歌う会（合唱）

・ハンドベル倶楽部（ハンドベル）

午後の部 13：00～14：55 ・シャットリアス（ベリーダンス）・宮古民踊愛好会（民踊）

・葵の会（日舞・新舞踊）・みやこ三絃会（津軽三味線）

・ブリランテ（合唱）・アコースティック同好会（弦楽器）

【日時】10月24日（土）10：00～16：00、25日（日）10：00～15：00

【場所】中央公民館（市民交流センター）

【経費等】入場無料 ※来場者は市営駐車場料金が無料となりますので、

駐車券を市民交流センター2階事務室までご持参ください

【問い合わせ先】中央公民館分館 電話63-4700

うみマチ★ハロウィンフェスタ

体験コーナー、おばけ屋敷、フリーマーケット、お茶会、保護猫譲渡会（10：00～13：00）、お菓子販売など楽しい内容が盛りだくさん！！仮装して遊びに来てね！

【日時】10月25日（日）9：00～13：00

【場所】うみマチひろば 入場無料

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

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

ゆうゆう講座 「郷土のおやつ ～なまこパンの天ぷらとひゅうず作り～」

昔からなじみのある美味しい郷土のおやつ「なまこパンの天ぷらとひゅうず」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】10月29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 9名

【経費等】450円（材料費・保険料） 持ち物：エプロン、三角巾、飲み物

【申し込み】10月7日（水）9：00から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

回復スイッチ再起動！ 働く人のストレスケア・レジリエンス講座

第1回：「働く人のストレスをほぐすセルフケア」

【内容】忙しさや人間関係の悩みなど、働く人が抱えるストレスは誰にでもあります。ストレスの仕組みを理解しながら、自分のストレスに気づき、こころと身体をほぐすことを学びます。ストレスを抱えながらもがんばる自分を思いやり、こころがほっとするセルフケアを見つけながら、身体の緊張を緩める簡単なリラクセーションも体験します。今日から使えるストレス対処のヒントを持ち帰れます。

第2回：「レジリエンスを育てる～こころと身体のしなやかさを高めよう」

【内容】仕事の変化や人との関りの中で、気持ちが揺れたり疲れを感じたりすることはありませんか？こころと身体のしなやかさ＝レジリエンスをやさしく学び、日常でその力を保つためのポイントを整理します。ワークでは、今の自分を支えてくれる強みや安心できるものを見つけたり、呼吸や小さな動きで身体のこわばりをほぐく体験も行います。毎日をちょっと穏やかに過ごすためのしなやかさを育てる講座です。

【日時】第1回：10月29日（木）18：30～20：00

第2回：11月 5日（木）18：30～20：00

【場所】市民交流センター1階 会議室1・2

【講師】河野 暁子 氏（岩手県立大学宮古短期大学部教授、相談員（臨床心理士））

【対象】テーマに関心のある方 各回20名

【経費等】無料

【申し込み】電話または申込フォーム（右記二次元コード）

【問い合わせ先】地域づくり推進課 市民参画推進係 電話68-9080

メールアドレス：chiikizukuri@city.miyako.iwate.jp



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⇒地域づくり推進課 ☎68-9119

第56期（令和8年度）宮古社会経験者大学第5回講座 「やさしく健康づくり筋力向上トレーニング講座」

専門の指導員が丁寧に楽しく教えてくれます！正しい方法で筋力アップを目指して、一緒に体を動かしてみませんか？ご参加お待ちしております♪

【日時】11月6日（金）13：30～15：00

【場所】東北ヒロセシアリーナ 多目的体育室（宮古市民総合体育館）

【講師】関口 健 氏

【対象】社会経験者大学生（優先）および60歳以上の市民の方 定員60名

※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】50円（保険代）※当日集金

【持ち物】上履き、汗拭きタオル、飲料水、ふれあい学習カード

【申し込み】**！必ずお申込みの上ご参加ください！**

申込期間 10月15日（木）～31日（土） 受付開始時間 9：00～

【問い合わせ先】中央公民館分館 電話63-4700（火曜日～土曜日 9：00～17：00）

「地域の魅力再発見・小国区域編③」

小国道又地区（標高約400m）から土坂峠（標高約750m）までの旧道又・大槌街道の解説を聞きながら徒歩で踏破したあと、小国地区の石碑（道標）を見学します。土坂峠までは急で狭い上りの山道となります。

【日時】11月7日（土）9：30～16：00

【場所】小国地区道又～土坂峠、小国地区内の石碑

【講師】山野目 辰味 氏

【対象】一般の方 10名

【経費等】無料（ただし、昼食にかかる経費は個人負担）

【持ち物】歩きやすい服装と靴、水分補給用水筒、雨具、軽食（昼食時間が正午を過ぎるため）、
昼食（昼食休憩は「里の駅おぐに」を予定しています）

【申込期間】10月16日（金）～25日（日）※月曜休館

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

「麴を使った料理教室」～簡単おいしい発酵中華～

麴と地元の食材を使って発酵中華を作ります。

【日時】11月8日（日）10：00～13：00

【場所】新里生涯学習センター

【講師】伊藤 里紗 氏（発酵×やさい 料理教室「彩日和」 管理栄養士／発酵食品ソムリエ）

【対象】市民 定員8名

【経費等】700円（参加料） 持ち物：エプロン、三角巾

【申し込み】10月17日（土）9：00から電話にて申込受付開始
（受付時間 9：00～17：00 月曜休館）

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

10月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
				1 北	2	3 う 初級ワード講座
						おはなし会 函
4 う 初級ワード講座	5	6	7 田 ゆうゆう講座申込開始～	8	9	10 電子図書館 使い方講座 函
11	12 スポーツの日	13	14	15	16 北 「地域の魅力再発見・小国区域編③」 申込期間～25日まで	17 図書館シネマ 函 麴を使った料理教室 ～電話受付開始 新
18 う だしの基本講座	19	20	21	22 分 第56期社会経験者大学第5回講座 申込期間～31日にまで	23	24 新 玄翁館まつり 第48回 公民館まつり 分 第52回 社会経験者大学祭
北 新 麴を使った料理教室～電話受付開始						田 第52回 社会経験者大学祭
北 「地域の魅力再発見・小国区域編③」申込期間～25日まで※月曜休館						田 田老公民館まつり
25 新 玄翁館まつり ※15:00まで 第48回 公民館まつり 分 第52回 社会経験者大学祭 田 田老公民館まつり う 田老公民館まつり うみマチ★ ハロウィンフェスタ	26	27	28	29 地 第1回 「働く人のストレスを ほぐすセルフケア」 分 第56期社会経験者大学第5回講座申込期間～31日にまで 田 ゆうゆう講座 郷土のおやつ	30	31 田

印の見かた

- 函:図書館 中:中央公民館 分:分館 山:山口 千:千徳 田:田老 文:スポーツ文化課
 新:新里生涯学習センター 川:川井生涯学習センター 北:北上山地民俗資料館 地:地域づくり推進課
 う:うみマチひろば

みやこ市民カレッジニュース

令和8年10月発行 宮古市生涯学習推進本部 宮古市地域振興部地域づくり推進課 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)》