

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11月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

第27回企画展

「北上山地民俗資料館の30年～調査活動のあゆみ～」

今年11月1日で北上山地民俗資料館は開館30周年を迎えます。節目の年に、これまで地域の方々のご協力を得て行ってきた調査記録や館の活動のあゆみを振り返ります。

【日時】～12月22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26日～11月4日の期間(休館日は10月28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。

【申し込み】11月1日(金)～14日(木) ※申込期間中の休館日：5日、11日

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 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】11月9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

筆ペンアート己書体験

～正解のないアートで心を整えよう～

筆ペンひとつで誰でも簡単に始められる「己書(おのれしょ)」を体験します。己書とは「書き方や文字の書き順にとらわれることなく、思うがまま自由に筆を走らせ、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書」です。ぜひ自分だけの筆ペンアートを表現してみませんか!?

【日時】11月16日(土) 13:00～15:00

【場所】うみマチひろば 3F コミュニティ室

【講師】服部 耶恵子 氏(己書くのいち道場師範) 【対象】10名

【経費等】参加費 300円 ※参加費は前日までに支払いをお願いします。

持ち物：筆ペン、薄墨ペン、赤と黒のボールペン

※筆ペンをお持ちでない方はご相談ください

【申し込み】託児希望の方は1週間前までにご相談ください。

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

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。「世界で一番しあわせな食堂」114分

【日時】11月16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

山口公民館作品展

山口公民館利用団体や地域の皆さんの作品（水彩画・書道・手芸など）、山口保育所の子もたちの作品を展示します。また、ものづくり&サークル体験コーナー、お茶会、みやっこファーム産直、岩手県栄養士会「栄養の日イベント」なども予定しています。

※16日（土）、17日（日）・作品展・パン&コーヒー販売（SELPわかたけ）

※16日（土）・体験コーナー

①組子細工のコースター作り 10:00~11:30 定員 15名 参加費 500円

②中沢館長講座 “山口の歴史を知ろう！” 13:30~14:30

③岩手県栄養士会宮古地域会員による「栄養の日」イベント

※17日（日）・サークル体験コーナー

①サークルすみれ「古布でちいさなお人形作り」10:00~11:30 参加費無料

②華の会「水彩画を描いてみよう！」13:00~14:30 参加費無料

・お茶会（表千家萩の会）お菓子付 500円 10:00~14:00

・みやっこファーム産直 10:30ごろから

【日時】11月16日（土）10:00~17:00 / 17日（日）10:00~15:00

【場所】山口公民館 宮古市山ロー丁目3-14

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関での来館にご協力ください。

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670 月曜日休館

火曜日~土曜日の9:00~17:00の間にお問い合わせください。

「布ぞうり」作り方教室

健康的で優しい履き心地の「布ぞうり」を作ります。（各自昼食持参となります。）

【日時】11月17日（日）10:00~15:00

【場所】川井生涯学習センター

【対象】先着10名（小学校高学年以上、初心者の方優先）

【経費等】材料費1足300円

【申し込み】11月1日（金）~14日（木）※申込期間中の休館日：5日、11日

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

ワードでチラシ作り講座

~映えるチラシやポスターの作り方~

ワード2021を使用し、図形やイラストなどを使った見栄えの良いチラシやポスター、ポップ等の作り方を学ぶ講座です。

【日時】11月18日（月）~21日（木）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前払いをお願いします。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。

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

ミニ企画展「みやこの相撲」

令和5年度に市に寄贈された板番付や軍配などの資料を展示し、あわせて川井地域で行われていた奉納相撲についての資料なども紹介します。

【日時】11月22日（金）~12月28日（土）9:00~17:00 ※月曜日休館

【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

メイクアップ講座～冬のスキンケアと潤いつやメイク～

30代～50代を対象に、乾燥に負けない冬のスキンケアのポイント、うるおいとツヤのある大人メイクを美容のプロから学び体験できます。自分のメイクをアップデートして冬のメイクを楽しみましょう。

【日時】11月23日(土・祝) 9:30～11:30

【場所】うみマチひろば 2F 会議室・実習室

【講師】POLA エステ inn まりん メークアドバイザー

【対象】10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。

※当日は薄メイクで来ていただき、一度メイクオフしてスキンケアからご体験いただきます。

【申し込み】託児希望の方は1週間前までにご相談ください。

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

「大人手芸教室」縮むシートで！プクプク可愛い小さな巾着バッグ作り

布に重ねてミシン縫いしアイロンをかけるとプクプク立体感が出るシートを使い、小さな巾着バッグを作ります。ちょっとそこまでの散歩バッグとしても、容量たっぷりのポーチとしても便利です。ゆっくりと手芸の時間を楽しみませんか♪

【日時】11月23日(土) 9:30～14:30

【場所】中央公民館分館

【講師】道又 光枝 氏

【対象】市民先着8名

【経費等】参加費：1,500円(材料代) 持ち物：ミシン、裁縫道具、昼食、飲料水

※ミシンを持参できない方、応相談

【申込期間】11月5日(水) 9:00から電話受付開始

※月曜休館日。お申し込みは火曜～土曜の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

親子で室内キャンプ体験！テント設営と防災食クッキング

公民館内でのキャンプ体験！テントの張り方や災害時にも役立つビニール袋を使ったごはんの炊き方をマスターしましょう！また、ニュースポーツ「モルック」にも挑戦しよう！

【日時】11月24日(日) 9:30～12:30

【場所】山口公民館

【講師】陸中海岸青少年の家 指導員

【対象】小学生と保護者8組(先着)

【経費等】参加費：一組100円(保険料) 持ち物：上履き・軍手・タオル・米2合・飲料水

【申込期間】11月6日(水) 9:00から 火曜～土曜までの9:00～17:00の間に受付

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670

第54期(令和6年度)社会経験者大学第5回講座 「山口地区の歴史」講座

宮古市山口地区の歴史を詳しい地区の館長である中沢館長をはじめとする山口地域の方々で作成した「山口お宝カルタ」を使って山口地区に伝わる歴史について、学びませんか？知らなかった宮古市(山口地区)歴史が学べるチャンスです!!

【日時】11月26日(火) 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】中沢 勤 氏

【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】学生以外は申込みの上ご参加ください。申込期限：11月16日(土)

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

心とからだのリセットヨガ

お疲れの身体を呼吸法、姿勢、瞑想でリセットし、心身をリラックスさせるヨガレッスン。
はじめての方でも大歓迎です♡

【日時】11月29日、12月6日（金）全2回 19:00~20:30

【場所】千徳公民館

【講師】成田 ふみえ 氏

【対象】先着8名（女性限定）

【経費等】参加費：100円

【持ち物】ヨガマット（お持ちの方）、飲み物、タオル

【申込期間】11月6日（水）正午から電話受付開始。※ただし、定員になり次第締め切ります。
（火曜日~土曜日9:00~17:00までの受付となります）

【問い合わせ先】宮古市千徳公民館 電話63-5402

「親子で楽しくパン教室」

つみきのように、まる・さんかく・しかくのパンを組み合わせで好きな形を作る“つみきパン”を親子で作ります。どうぶつ、さかな、食べ物、何を作ろうかな？

【日時】11月30日（土）①9:30~10:45

②11:15~12:30

※①②のどちらかを選択してください

【場所】千徳公民館

【講師】嘉藤 真子（かとう まこ）氏（「日々のパン」講師）

【対象】市民親子（小学生以下）各6組

【経費等】参加費：1組500円（材料費、保険料込み）

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、飲み物、持ち帰り用保冷バックと保冷剤

【申し込み】11月6日（水）9:00から電話予約。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

初めてのグラスアート教室

~クリスマスの壁掛けプレート作り~

初心者の方でも大丈夫！ステンドグラスより手軽にできるグラスアート作品の中から、今回はクリスマスの壁掛けプレートを作ります。

【日時】11月30日（土）13:00~16:00

【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】星 節 氏（グラスアートインストラクター）

【対象】市民先着10名

【経費等】参加費：1,000円（材料代） 持ち物：飲み物

【申込期間】11月5日（火）10:00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】宮古市中央公民館（市民交流センター） 電話63-4166

初心者向け！ソフトエアロビクス教室

ピラティスの要素を取り入れながら姿勢を正し、音楽に合わせて無理せず誰にでもできるエアロビクスを楽しみましょう。また、運動不足やストレスを解消して、心身ともにリフレッシュしませんか。

【日時】11月30日、12月7日、14日（土）【全3回】19:00~20:30

【場所】山口公民館 1階 多目的ホール

【講師】公認エアロビクコーチ

【対象】市民 初心者 先着10名

【経費等】150円（保険代） 持ち物：上履き、タオル、ヨガマット（お持ちの方）、飲み物

【申込開始】11月5日（火）9:00から電話にて受付 ※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：火曜日から土曜日の9:00~17:00まで※

そばきり体験教室

そばの打ち方、のし、切りを体験（各自 500 グラムのそば粉を打ち、持ち帰りとなります）
【日時】12月5日（木）9：30～13：15 ※バスを運行します。民俗資料館集合 9：30
【場所】門馬地域振興センター
【講師】区界地域の皆さん【対象】先着 10 名
【経費等】材料費 650 円 持ち物：エプロン、三角巾、マスク、保冷剤、保冷バック
【申し込み】11月15日（金）～30日（土）休館日：月曜日
【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

お正月に飾りたい糸かけアート

2色の糸を使い「輪違い」というデザインのお正月用糸かけアートを制作します。
作品のサイズは20cm×20cmです。
この機会に奥深い糸かけアートの世界を楽しみましょう！

【日時】12月7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 先着6名
【経費等】1,050円（材料代・保険代）
持ち物：はさみ、飲み物、持ち帰り用の袋
【申込開始】11月19日（火）9：00 受付 ※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※



「年縄作り」

稲わらを緋（な）い、御幣束、松の葉、田作り、昆布を飾ります。邪気を払い清める意味合いがある「年縄」を自分で作って、新たな年を迎える準備にいかがですか？

【日時】12月14日（土）9：30～正午
【場所】千徳公民館
【講師】田屋 脩蔵 氏 ほか地域ボランティアの方々数名
【対象】市民先着 15 名 ※小学生以上
【経費等】参加費：400円（保険料込み）持ち物：タオル
【申込期間】11月21日（木）9：00 から電話予約。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

天然石で作るオリジナルブレスレット教室

天然石を選び、繋いで、オリジナルのブレスレットを作ります。ご自分のために最強で最高のブレスレットを作りましょう♡

【日時】12月15日（日）10：00～正午
【場所】千徳公民館
【講師】熊谷 多佳 氏（パワーストーンカウンセラー協会）
【対象】先着 10 名
【経費等】参加費：2,000円【持ち物】飲み物
【申込期間】11月20日（水）正午から電話受付開始。ただし、定員になり次第締め切ります。
（火曜日～土曜日9：00～17：00 までの受付となります）
【問い合わせ先】宮古市千徳公民館 電話63-5402

親子でかんたん！りんごのケーキ作り

宮古産のりんごを使って、フライパンでケーキを作ります。また、栄養士さんから、毎日のごはんの栄養についてのお話もあります。おいしく作って楽しく学びましょう！

【日時】12月15日（日）10：00～正午
【場所】山口公民館
【講師】菊地 範子 氏（岩手県栄養士会）
【対象】小学生と保護者6組（先着）
【経費等】参加費：一組 600円（材料費・保険料）
【持ち物】エプロン・三角巾・うわばき・飲料水
【申込期間】11月20日（水）9：00 から 火曜～土曜までの9：00～17：00 の間に受付
【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670

11月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土	
						1	2
						第27回企画展「北上山地民俗資料館の30年～調査活動のあゆみ」※月曜休館 12/22まで 「布ぞうり」作り方教室申込開始～14日まで	
3	4	5	6	7	8	9	
初めてのグラスアート教室 受付開始 親子で楽しくパン教室申込開始 ※先着順 心とからだのリセットヨガ申込開始						おはなし会 電子図書館 使い方講座	
第27回企画展「北上山地民俗資料館の30年～調査活動のあゆみ」※月曜休館日 12/22まで							
		10	11	12	13	14	
大人手芸教室 受付開始 初心者向け! ソフトエアロピクス教室申込開始						親子で室内キャンプ体験! テント設営と防災食クッキング受付開始 ※先着	
15	16	17	18	19	20	21	
第54期社会経験者大学第5回講座 申込期限						図書館シネマ 山口公民館作品展 そばきり体験教室申込開始～30日まで	
第27回企画展「北上山地民俗資料館の30年～調査活動のあゆみ」※月曜休館日 12/22まで							
22	23	24	25	26	27	28	
「年縄作り」電話予約開始 ※先着順						筆ペンアート 己書体験 メイクアップ講座	
第27回企画展「北上山地民俗資料館の30年～調査活動のあゆみ」※月曜休館日							
「布ぞうり」作り方教室						ミニ企画展「みやこの相撲」～12/28まで※月曜休館	
天然石で作るオリジナルプレスレット教室申込開始							
ワードでチラシ作り講座 全4日間						縮むシートで! フクフク可愛い小さな巾着バッグ作り	
親子でかんたん! りんごのケーキ作り受付開始 ※先着							
29	30						
親子で室内キャンプ体験! テント設営と防災食クッキング						親子で楽しくパン教室 初心者向け! ソフトエアロピクス教室 全3回	
ミニ企画展「みやこの相撲」～12/28まで ※月曜休館							
第27回企画展「北上山地民俗資料館の30年～調査活動のあゆみ」※月曜休館日						心とからだのリセットヨガ 全2回 初めてのグラスアート教室	

印の見かた

- ☒: 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 北: 北上山地民俗資料館 う: うみマチひろば

みやこ市民カレッジニュース

令和6年11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)》