

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12月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

アクアビクス教室

～年末年始の前に楽しくシェイプアップ！～

腰やヒザに負担をかけず、大きな運動効果が見込める水中トレーニング「アクアビクス」を行います。水中運動は、自然に体幹が鍛えられ心肺機能の向上や肥満解消にも良いと言われています。ご馳走に舌鼓を打つ年末年始を目前に、自分のペースで楽しくシェイプアップしませんか！

【日時】12月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月) 18:30～19:30 ※全4回

【場所】姉ヶ崎サン・スポーツランド(温水プール) ※現地集合、現地解散

【講師】宮古市体育協会指導員

【対象】15名

【経費等】1回当たり540円(プール使用料) ※回数券や券売機で直接購入していただきます。

持ち物：水着、水泳帽子、必要に応じてゴーグル、タオル、飲み物(キャップ付きの物)

【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

多様な性を考える「リトル・ガール」上映会&トーク

自分が望む性別を生きられない7歳の少女が抱く当たり前の願い、子どもの幸せを守るために奔走する家族の闘いを描いた作品を鑑賞し、映画の感想や気づきを共有しながら、性的マイノリティの人たちへの社会的偏見や差別の現状、誰もが自分らしく生きられる社会について考える上映会を開催します。

【上映スケジュール】

13:00～14:35 上映：映画「リトル・ガール」

14:45～15:10 トーク：映画の感想や気づきをみんなで共有

15:10～15:40 ミニ解説：講師による映画解説

【日時】12月7日(土) 13:00～15:45(開場 12:30) 【経費等】無料

【場所】市民交流センター2階多目的ホール

【講師】山下 梓 氏(弘前大学男女共同参画推進室専任教員)

【対象】映画やテーマに関心のある方(30人) ※中高生や大学生の参加大歓迎！

【申し込み】・申込フォーム(右記QRコード)

・電話 ・FAX のいずれか

【問い合わせ先】市民生活部生活課 男女参画・協働推進係

電話68-9080 FAX63-9110 E-mail: sekatsu@city.miyako.iwate.jp



初級エクセル講座

初心者を対象に、エクセル2021の使い方を学び、表の作成、計算式や関数の挿入、グラフの作成などを行います。

【日時】12月7日(土)～8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】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

年末年始休館日のお知らせ

【日時】12月29日(日)～R7年1月3日(金) うみマチひろば 電話65-7133

フェイクスイーツのX'mas オーナメント作り ～ジンジャーマンクッキーを作ろう～

フェイクスイーツ(クッキー)を活用したX'mas オーナメントを作ります。X'masには欠かせないジンジャーマンや星などをデコレーションしていきます。

【日時】12月8日(日) 13:00～15:00 【場所】うみマチひろば 2F 会議室・実習室

【講師】*Strawberry's* 【対象】10名

【経費等】500円 ※参加費は前日までに支払い頂きますようお願いいたします。

持ち物:汚れてもよい服装、またはエプロンをご持参ください。

【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。
託児希望の方はご相談ください。

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

ゆうゆう講座

ペーパークラフトで来年の干支「巳(へび)」作り

ペーパークラフトで来年の干支「巳(へび)」を作る

【日時】12月12日(木) 10:00～11:30 【場所】田老公民館

【講師】今津 浩子 氏

【対象】おおむね60歳以上(定員8名)

【経費等】200円(材料代) 持ち物:ハサミ、飲み物

【申し込み】12月7日(土)までに電話でお申し込みください

【問い合わせ先】田老公民館 電話87-2976

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】12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

お正月飾りを作ろう

ワラを^な蒔い、お正月の年縄としめ縄飾りを作ります。(大きさは直径15cm程度)

【日時】12月19日(木) 10:00～正午 【場所】川井生涯学習センター

【対象】どなたでも(先着10名) 【経費等】材料費300円

【申し込み】12月1日(日)～15日(日)下記までお申し込みください(月曜休館)

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

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。「荒野に希望の灯をともし」88分

【日時】12月21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

冬の工作講座「縄文風ミニ門松を作ろう！」

自然の素材を使って縄文風のミニ門松を製作する。

【日時】12月22日(日) 10:00～12:00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 12月1日(日)

【問い合わせ先】崎山貝塚縄文の森ミュージアム 電話65-7526

宮古市社会経験者大学第54期 閉講式・記念公演 「Grazia ミニコンサート♪」

1. 閉講式＝証書授与
2. 記念公演 出演：Grazia～グラツィア～
宮古市出身、在住の女性グループ「Grazia」の皆さまに演奏を披露していただきます。
午後のひと時を美しい演奏と共に過ごしてみませんか？
【日時】12月24日（火）閉講式 13：00～、記念公演 13：40～
【場所】中央公民館（市民交流センター）2階多目的ホール
【対象】100名 ※閉講式は社会経験者大学生の方が対象です。
※記念公演から一般市民の方もご参加できます。
【経費等】無料 ※閉講式・記念公演にご参加される方は、駐車場料金が無料となります。
ご来場の際に駐車券をご持参ください。
【申し込み】社会経験者大学生以外の方は申し込みが必要です。※期限：12月14日（土）
【問い合わせ先】中央公民館分館 電話63-4700

「うみマチ塾 2024 冬」

- 内容＝小学生対象の冬休み学習応援企画です。地元高校生・短大生のお兄さんお姉さんと楽しく真剣に、うみマチで冬休みの宿題や勉強をしませんか？！
- 【日時】12月26日（木）～27日（金）10：00～15：00 全2日間 参加費：無料
※いつ来て、いつ帰ってもオッケー。
持ち物：宿題、教科書、筆記用具、飲み物、その他必要な物
【対象】小学生30名程度 *参加者対象の特別企画「プログラミング体験」12/27（金）
【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

冬の工作教室「年縄作りともちつき体験」

- ・ワラをない、お正月飾りの「年縄」を作ります。
 - ・[臼]と[杵]を使って、もちつき体験をします。・つきたてのお餅を試食します。
- 【日時】12月27日（金）10：00～正午 【場所】川井生涯学習センター
【対象】どなたでも（小学生優先 先着15名）【経費等】材料費：200円
【申し込み】12月15日（日）～22日（日）下記までお申し込みください（月曜休館）
【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

小正月行事 みずき団子ともちつき体験

- 作物の豊作を祈るみずき団子作りやお餅つきなど、小正月行事を体験します。
- 【日時】令和7年1月11日（土）10：00～正午 【場所】山口公民館
【対象】小学6年生までの子どもと保護者15組 【経費等】ひとり50円（保険料）
【申し込み】12月18日（水）9：00から電話等にて受付
火曜日から土曜日までの9：00～17：00の間にお願います。
【問い合わせ先】山口公民館 電話62-3670

ZUMBA®（ズンバ）で楽しくエクササイズ！

- ZUMBA は音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスです。とても楽しい ZUMBA で心と体をリフレッシュしませんか？初心者でも大丈夫です！皆さまの参加をお待ちしております★
- 【日時】令和7年1月10日（金）、17日、2月7日（金）、14日（金）19：00～20：30 全4回
【場所】中央公民館（市民交流センター運動スタジオ）【講師】Sayaka 氏【対象】先着25名
【経費等】200円 持ち物：飲み物、タオル、運動靴
【申し込み】12月18日（水）9：00から電話受付開始。ただし、定員になり次第締め切ります。
火曜日から土曜日までの9：00～17：00までの受付となります。
【問い合わせ先】千徳公民館 電話63-5402

みやこ市民カレッジニュース

令和6年12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>）》

「胃腸を整える消化力アップヨガ」

お正月で疲れた胃腸を整えながら、消化力を上げるヨガレッスンをします。初めての方も大歓迎です。

【日時】令和7年1月23日（木）、1月30日（木）14:00~15:00 全2回

【場所】田老公民館 教養室 【講師】成田 心みえ氏 【対象】市民 先着6名

【経費等】100円 持ち物：ヨガマット（お持ちの方）、飲み物、タオル

【申し込み】12月24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】田老公民館 電話87-2976

食事と運動の骨活教室（全3回）

食生活や運動で骨の健康を保つ「骨活」。日々の暮らしの中で継続し取り組みやすい調理や、運動の仕方について学びます。未来の自分のために「骨活」始めましょう

【日時】①「食事で骨活」（調理実習）令和7年1月18日（土）9:00~正午

②③「運動で骨活」1月25日（土）、2月1日（土）10:00~11:30

【場所】山口公民館

【講師】①上野 小百合 氏（管理栄養士） ②③maki 氏（ヨガインストラクター）

【対象】市民先着8名 ※全3回とも参加できる方

【経費等】1,300円（調理材料代・保険代）

持ち物：①エプロン、三角巾、マスク ②③運動ができる服装、飲料水

【申し込み】12月17日（火）9:00から電話受付開始

※月曜休館日。お申し込みは火曜~土曜日の9:00~17:00にお願いします。

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-470

12月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
1 文 冬の工作講座申し込み開始	2 北 お正月飾りを作ろう ~15日期限	3	4	5	6 ゆうゆう講座申込期限 多様な性を考える 上映会&トーク	7 田 初級エクセル講座
8 う 初級エクセル講座	9 う アクアピクス教室	10 北 お正月飾りを作ろう ~15日期限	11	12 田 ゆうゆう講座 ペーパークラフ で来年の干支 (ハビ)作り	13 函 おはなし会	14 函 電子図書館使い方講座
15 う フェイクスイーツ のXmasオーナメ ント作り	16	17 分 食事と運動の骨活教室電話受付開始	18 山 小正月行事 9時~電話受付開始	19	20	21 分 第54期 閉講式・ 記念公演※大学生 以外の方申込期限
22 文 冬の工作講座 「縄文風ミニ門松 を作ろう」	23	24 分 経験者大学第54期 閉講式・記念公演	25 千 ZUMBA®で楽しくエクササイズ! 受付開始	26 う うみまち塾 2024 冬	27 北 冬の工作教室	28 函 図書館シネマ
29 う 年末年始休館 ~1/3 まで	30	31 田 胃腸を整える消化力アップヨガ受付開始				

印の見かた

- (函) : 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 (生) : 生活課 (う) : うみまちひろば