

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5月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

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】5月10日（土）13：30～（30分程度）

【場所】宮古市立図書館 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

一般セミナー「地域の食」～森の食卓～

タイマグラ在住の安部智穂さんから森の恵みを活かした様々な料理を教えてください。

【日時】5月16日（金）10：20～15：00

【場所】タイマグラ＊北上山地民俗資料館集合（バス移動10：20出発）

【講師】安部 智穂 氏

【対象】10名

【経費等】参加費：1,800円

【申し込み】5/1（木）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

【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

ピラティス&エアロビクス教室

ピラティスの要素を取り入れ姿勢を正し、音楽に合わせて体を動かし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心身ともにリフレッシュしましょう。

【日時】5月17日（土）、24日（土）、31日（土）、6月7日（土）全4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 先着15名

【参加費】200円（保険代4回分）

持ち物：ヨガマット（お持ちの方）、上履き、タオル、飲み物

【申込開始】5月8日（木）9：00～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午前9時～午後5時まで※

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。「紙屋悦子の青春」111分

【日時】5月17日（土）15：00

【場所】宮古市立図書館 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

坐禅体験と法話

仏教に触れる機会がない、坐禅は初めて、という方を対象に坐禅体験を行います。『坐禅』とは姿勢を正して座り、精神を統一することで自分と向き合うという仏教の修行方法の一つです。坐禅体験の後には住職により法話を頂きます。自分自身の心を静かに見つめ直し、心と身体をリフレッシュしませんか？

【日時】5月18日（日）13：30～15：30

【場所】うみマチひろば 3F 交流室

【講師】慶徳 雄仁 氏（牧庵鞭牛和尚ゆかりの寺 宝鏡院 住職）

【対象】10名

【経費等】参加費：200円

※前日までにお支払い頂きますようお願い致します。

【申し込み】定員になり次第、締め切り致しますので、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

初級ワード講座

初心者を対象にワード 2021 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】5月19日（月）～22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

※前日までにお支払い頂きますようお願い致します。

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、締め切り致しますので、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

**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**

第 1 回ネイチャー写真講座

5月24日（土）座 学 講義・合評・作品鑑賞

5月25日（日）野外講座 撮影 御所湖周辺（盛岡市）

【日時】5月24日（土）13：00～16：00 25日（日）9：00～16：00

【場所】24日（土）新里生涯学習センター（座学）

25日（日）集合・新里生涯学習センター

【対象】市民15名

【経費等】持ち物：《座学》カメラ、A4判写真とデータ

《野外講座》100円（保険料）、撮影道具、昼食、飲み物、雨具

【申し込み】5月2日（金）～18日（日）

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

燻製を楽しむ講座

～燻製器を手作りし燻煙して試食する～

ダンボールと百均雑貨で燻製器を作り、5種類の食材を燻製にして試食します。

【日時】5月25日（日）13：00～16：00 ※雨天の場合、延期

【場所】うみマチひろば 3F 大会議室

【講師】木村 圭太 氏（料理教室講師）

【対象】12名

【経費等】参加費：1,500円

※前日までにお支払い頂きますようお願い致します。

※煙がかかってもいい服装

【申し込み】定員になり次第、締め切り致しますので、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。

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

森の体験学習会・春

新緑の美しい時期に、早池峰山北側アイオン沢周辺の散策と自然観察はいかがでしょう！

【日時】5月29日（木）9：00～14：30頃まで※雨天時は6月5日（木）に延期します

【場所】北上山地民俗資料館（川井総合事務所となり）

（バスで移動しますので8：55には集合してください）

【講師】木の博物館案内人ほか

【対象】10名

【経費等】無料

【持ち物】歩きやすい服装と靴（山道を3時間ほど散策します）、弁当、水筒、

天候によっては雨具、防寒着など。

※各自携帯トイレをご持参ください。昼食休憩場所に目隠しテントを設置します。

【申し込み】5月1日（木）～15日（木）の期間（この期間中は7日、12日が休館日）

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

宮古市社会経験者大学第 55 期

入学案内・総会・開講式および記念公演

「みやこ三絃会による津軽三味線演奏～魂を揺さぶる津軽の響き～」

1. 入学案内・総会 2. 開講式 3. 記念公演

中央公民館でサークル活動をしている「みやこ三絃会」の皆さんによる津軽三味線の演奏です。秋まつりなどでの演奏も大人気です♪ぜひ「魂を揺さぶる津軽の響き」をお楽しみください！

【日時】5月31日（土）入学案内・総会 13：30～
開講式 14：10～
記念公演 14：30～

【場所】宮古市中央公民館（市民交流センター）2階 多目的ホール

【対象】どなたでも 100 名

※開講式は社会経験者大学生が対象です。記念公演から一般市民の方も参加できます。

※入学申込みは随時受け付けています。

【経費等】無料

※総会、開講式および記念公演に参加される方は、駐車場料金が無料となる措置を行います。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。申込期限：5月24日（土）

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

※月曜日が休館日のため、祝日を除く火曜日～土曜日の9：00～17：00の間にお願ひします。

山野草講座～早池峰山麓の草花に会いに行こう～

早池峰山小田越登山口周辺から河原の坊休憩所付近まで散策します。

【日時】6月4日（水）9：00～15：30

【場所】集合場所：新里生涯学習センター

（8：50に集合し、バスに乗って早池峰山麓へ移動します）

【講師】大坊 敦子 氏

【対象】市民 先着 15 名

【経費等】保険代（100 円）

持ち物：昼食、飲み物、雨具および防寒着、軽登山のできる服装と履物

【申し込み】5月18日（日）9：00 から電話にて受付開始（1 回の申込みにつき2名まで）

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

「自分史を作ろう！2025」参加者募集

パソコンまたは手書きで自分史を綴り、手作りで製本します。あなたの生き様や貴重な体験をご家族に残しませんか！？

【日時】6月5日（木）、7月3日（木）、8月7日（木）、9月4日（木）、10月2日（木）、11月14日（木）13：00～15：00 全6回

【場所】うみマチひろば 3F コミュニティ室

【講師】鬼山 親芳（きやま ちかよし）氏（元毎日新聞記者）

【対象】12 名

【参加費】月1回 1,000 円

【申し込み】定員になり次第、締め切り致しますので、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】三陸 NPO 支援センター 担当：本多 電話64-6211

第 1 回めばえ「親子で体験・ミニトマトの苗植え」

ミニトマトの苗植え・絵本の読み聞かせ・食育教室

【日時】6月7日（土）10：00～11：30

【場所】新里生涯学習センター

【対象】8組（0歳から未就学児とその保護者）

【経費等】用意するもの 飲み物・汚れても良い服装

【申し込み】6月3日（火）まで

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

「親子でかわいいお弁当を作りましょう♪」

6月をイメージしたデコ弁を作ります。かわいいお弁当を持っておでかけするのもいいですね！

【日時】6月7日（土）10：00～正午

【場所】千徳公民館

【講師】木村 千尋 氏（上級食育アドバイザー）

【対象】小学生親子6組（先着順）

【経費等】参加費：1,200円（保険代含む）持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物

【申込期間】5月21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

パソコン講座

～エクセル入門・基本のキホンをしっかりマスターしよう！～

エクセルの基本操作をしっかりと学ぶ

【日時】6月19日（木）10：00～15：00

【場所】新里生涯学習センター

【対象】市民8名

【経費等】1,188円（テキスト代）、持ち物：筆記用具、昼食、飲み物

【申し込み】5月15日（木）9：00～受付開始

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

「梅雨の不調を整える！足もみセルフケア」

足の反射区についてのお話と、自分で簡単に出来るセルフケアレッスンで、不調になりやすい梅雨を乗り切りませんか？

【日時】6月19日（木）10：00～12：00

【場所】田老公民館 教養室

【講師】佐々木 舞子 氏（台湾式足もみセラピスト）

【対象】市民 先着8名

【経費等】300円（テキスト代）

【申し込み】5月22日（木）9：00～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

5月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 おはなし会 (図)
				(新) 第1回ネイチャー写真講座 期間 5/2～18		
				(北) 森の体験学習会・春 申込期限～5/15 一般セミナー「地域の食」申込開始～		
4	5	6	7	8	9	10 電子図書館 使い方講座 (図)
(新) 第1回めばえ「親子で体験・ミニトマトの苗植え」申込期間 ～6/3(火)まで				(山) プラティス&エアロビクス 教室受付開始		
11	12	13 (北)	14	15 パソコン講座 受付開始 (新)	16 (北) 一般セミナー 「地域の食」	17 図書館シネマ (山)
(新) 第1回めばえ「親子で体験・ミニトマトの苗植え」申込期間 ～6/3(火)まで				森の体験学習会・春 申込期限～5/15		プラティス&エ アロビクス教室
18 (う) 坐禅体験と法話	19	20	21 (千) 親子でかわいいお弁当を 作りましょう♪申込開始	22	23	24 (分) 社会経験者大学第55期 ※経験者大学生以外の方 申込期限
(新) 山野草講座～早池峰山麓の草花に会いに行こう～ 受付開始				(田) 梅雨の不調を整える！ 足もみセルフケア申込開始		第1回ネイチャー 写真講座【座学】 (新)
25 (う) 燗製を楽しむ講座 ※雨天の場合延期 第1回 ネイチャー写真講座 【野外講座】 (新)	26	27	28	29 (北) 森の体験 学習会・春 ※雨天時 6/5	30	31 (分) 社会経験者大学 第55期 入学案内・総会 開講式・記念公演
(新) 第1回めばえ「親子で体験・ミニトマトの苗植え」申込期間 ～6/3(火)まで						

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 (新): 新里生涯学習センター (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7年5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 6-9119
 《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)》