

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6月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

うみマチフェスタ 2025（地域創生センター祭）

子供から大人まで楽しめる夏祭りです。体験コーナー、料理やお菓子の販売、バザー、お茶会、キッズコーナー、各種イベント等を行います。

保護猫譲渡会も同時開催。詳しくはホームページをご覧ください。

【日時】6月1日（日）9：00～14：00

【場所】うみマチひろば

【申し込み】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

藤田弘基写真展「ザ・カラコルム」

カラコルム山脈のパキスタン側に密集している標高7千mから8千m級の高峰を撮影した写真46点を展示

【日時】6月4日（水）～11月30日（日）

【場所】新里生涯学習センター 藤田弘基展示ホール

【経費等】入館料 無料

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

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】6月14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

ミニ企画展「早池峰山麓のきのこ」

早池峰周辺で見られるきのこの写真、関連図書などを紹介します

【日時】6月14日（土）～7月21日（月・祝・開館）9：00～17：00 ※月曜休館

【場所】北上山地民俗資料館ロビー

【経費等】ミニ企画展のみ無料です。

【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

男女共同参画週間事業「男女共同参画展」

毎年6月23日～29日は「男女共同参画週間」です。

これに合わせ、「男女共同参画」に関する展示や図書の紹介などを行います。

【市民交流センター1階まちの情報プラザ】

- ・男女共同参画に関する資料の展示
- ・昨年度の実施事業紹介
- ・アンコンシャス・バイアスに関するシールアンケート

【市立図書館1階ロビー】

- ・男女共同参画関連図書の紹介および貸出
- ・相談カード、チラシの配架
- ・アンコンシャス・バイアスに関するシールアンケート

【日時】6月15日（日）～29日（日）

【対象】どなたでも（定員なし）

【経費等】無料、申し込み不要

【問い合わせ先】宮古市市民協働課男女参画・協働推進係 電話68-9080

ゆうゆう講座「イスに座ってできる簡単ヨガ！」

イスを使用したヨガをしてみませんか？ヨガ初心者、体が硬い、膝が痛い、床に座れない等の方も気軽にできるヨガです！

【日時】6月18日（水）、25日（水）13：30～15：00（全2回）

【場所】田老公民館 教養室

【講師】maki氏（ヨガインストラクター）

【対象】おおむね60歳以上（定員8名）

【経費等】無料 持ち物：汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装でご参加ください

【申し込み】6月3日（火）9：00から電話にて受付します

【問い合わせ先】宮古市田老公民館 電話87-2976

第55期(令和7年度)社会経験者大学第2回講座

「はじめてのリラックスヨガ ～ゆったり時間は呼吸から～」

はじめての方でも安心なゆっくりとしたヨガの動きと呼吸法で自律神経を整え身体の感覚を感じられる空間。自分に優しくなれるほっこり時間を一緒に過ごしましょう♪

【日時】6月20日（金）①10：00～11：30

②13：30～15：00

※①と②は同じ内容です

【場所】宮古市総合体育館（シーアリーナ）1階 多目的体育室

【対象】各回30名（社会経験者大学生優先）

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付しています。

【経費等】無料 持ち物：動きやすい服装、飲料水、汗拭きタオル、ふれあい学習ノート

【申し込み】必ずお申込みの上ご参加ください。申込期間6月3日（火）～14日（土）

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

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。

「ポテチ」68分

【日時】6月21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

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】6月21日（土）～22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】参加費：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・問い合わせ先】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。

うみマチひろば 電話65-7133

地域で学ぶ防犯セミナー「詐欺の手口と対策」 ～詐欺被害に遭わないために！～

特殊詐欺の手口はとても巧妙です。「自分は大丈夫！」と思っていても引っ掛かってしまうのが特殊詐欺です。警察署員に詐欺の手口とその対策を学び、被害を防ぎましょう。

【日時】6月25日（水）18：00～19：00

【場所】うみマチひろば 2F 会議室・実習室

【講師】宮古警察署生活安全課 防犯担当

【対象】30名（年齢制限なし）

【経費等】参加費：無料（要申込） 持ち物：筆記用具

【申し込み・問い合わせ先】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。

うみマチひろば 電話65-7133

親子でスポーツチャンバラ体験教室

「スポーツチャンバラ」とは、エアースoft剣を使ったニュースポーツです！！あたっても痛くないので、大人から子どもまで楽しめます。この機会に、親子で体験してみませんか。

【日時】6月28日（土）10：00～11：30

【場所】宮古市千徳地区体育館

【対象】市内小学生と保護者 先着5組

【講師】岩間 淳夫 氏（スポーツチャンバラインストラクター）

【経費等】一組100円（保険代） 持ち物：飲み物、上履き、タオル

【申込開始日】6月3日（火）9：00から電話受付 ※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※

令和7年度市指定天然記念物

「チョウセンアカシジミ成虫観察会」

市指定天然記念物「チョウセンアカシジミ」の生息地において、成虫の観察と解説を行います。
「チョウセンアカシジミ」は日本では岩手・山形・新潟の一部にしか生息していない希少なチョウです。

【日時】6月28日（土）11：30～13：00

【場所】旧宮古市立亀岳小学校（宮古市田代第16地割141）

【講師】尾形 洋一 氏（チョウセンアカシジミの会代表）

【対象】どなたでも（定員なし）

【経費等】無料 持ち物：飲み物、長靴、雨具など

【申し込み】申し込み不要（現地集合）

【問い合わせ先】宮古市教育委員会文化課 電話65-7526

第6回小国分館神楽共演会

江繋早池峰神楽保存会と末角神楽保存会（どちらも市指定民俗文化財）による神楽の公演会を行います。ゲストは飯豊神楽保存会（遠野市）です。

また、当日は小国分館で所蔵する宮古市収集の有形民俗資料をご覧いただくことができます。

【日時】6月29日（日）12：00～15：30頃まで

（有形民俗資料の見学は11：00～15：30）

【場所】北上山地民俗資料館小国分館（宮古市小国22-12・旧小国中学校）

※駐車場は旧校庭です。

陸中川井駅、道の駅やまびこ館から会場までの送迎バスを運行します（往復）

申し込み制ですので、下記までご連絡ください。

【対象】どなたでも、無料

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167（月曜休館）

マクラメで編むコースター作り

マクラメは何本かの細紐や糸などを手で結び、幾何学的な模様をつくるレース編みの一種です。マクラメで編む作品はタペストリーなどがありますが、今回は水色の紐を使い平結びでコースターを作ります。

【日時】6月29日（日）9：30～11：30

【場所】山口公民館 2階 会議室

【講師】伊藤 由紀子 氏（手編みサークル愛夢あむ・ハンドニットクラブ 指導者）

【対象】市民 先着6名

【経費等】500円（材料代）

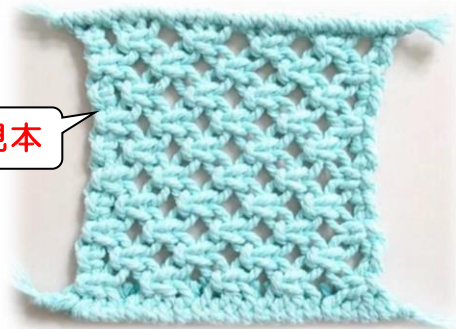
持ち物：とじ針（お持ちの方）、はさみ、飲み物

【申込開始】6月5日（木）9：00から ※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※

作品見本



映像による意識醸成フォーラム

『RBG 最強の85才』上映会&シネマトーク

男女共同参画週間（毎年6月23日～29日）に合わせ、「映像による意識醸成フォーラム」を開催します。映画を通して、ジェンダー平等について一緒に考えてみませんか？

【上映作品】RBG 最強の85才（字幕/2018年/98分/アメリカ）

【あらすじ】1933年ニューヨーク、ブルックリンで生まれたルース・ベイダー・ギンズバーグ。弁護士時代から一貫して女性やマイノリティの権利発展に努めてきた彼女は、1993年にビル・クリントン大統領に女性として史上2人目となる最高裁判事に指名される。以降も男子大学の女性排除、男女の賃金差別、投票法の徹底などに、弁護士時代と変わらぬ視点から、法の下での平等の実現に向けて果敢に切り込んでいく。若者を中心に絶大な支持を得る「RBG」は、いかにして誕生したのか？彼女を良く知る家族、友人、同僚が、母として、友人として、働く女性としてのルースの知られざる素顔を語り、彼女を支え続けた夫、マーティンとの愛溢れるエピソードなども描かれる、全米大ヒットのドキュメンタリー

【シネマトーク】菅井 ゆきえ 氏（シネマ・ナビゲーター）

【日時】7月4日（金） ①午前の部/10：00～12：10（開場9：30）

②夜の部 /18：20～20：30（開場18：00）

【場所】市民交流センター 2階多目的ホール

【対象】映画やテーマに関心のある方（各30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】宮古市市民協働課 男女参画・協働推進係

電話68-9080



そば作り体験教室（全4回）

第1回「そば蒔き」種まき体験

第2回「そば刈り」刈り取り体験

第3回「そば打ち」脱穀体験

第4回「そば切り」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】第1回 7月5日（土） 9:00～12:00 ※雨天中止

第2回 9月16日（火） 9:00～12:00 ※雨天中止

第3回 10月4日（土） 9:00～12:00 ※雨天中止

第4回 12月4日（木） 9:30～13:15

*各回民俗資料館から会場まで送迎バスを運行します。

・第1～3回 民俗資料館集合 8:55

・第4回 民俗資料館集合 9:25

【講師】第1～3回 門馬地域のみなさん

第4回 門馬地域そば切り伝承の会

【場所】第1～3回 区界の畑

第4回 門馬地域振興センター

【対象】先着 10 名

【経費等】第4回材料費 650 円（体験そば粉 500 グラム）

その他、各回若干の保険料がかかります。

【持ち物】第1～3回：手袋、長靴、作業しやすい服装、水分補給

第4回：エプロン、三角巾、マスク、保冷剤、保冷バック

【申し込み】6月15日（日）～29日（日）※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

座るだけで簡単エクササイズ！ バランスボールヨガ体験教室

バランスボールを使って、音楽のリズムに合わせて楽しくヨガを体験します。

【日時】7月4日、11日、18日、25日（すべて金曜日）

19:00～20:30 全4回

【場所】新里生涯学習センター 2F 大会議室

【講師】佐藤 和美 氏（Kazumi studio 代表）

【対象】一般 先着 15 名

【経費等】1回 300 円（用具使用料）持ち物：ヨガマット、飲み物、フェイスタオル

【申し込み】6月1日（日）～24日（火）までにお申し込みください。

開館時間 9:00～17:00

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話 72-2019

**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**

親子水彩画教室・夏を描こう！

水彩絵の具を使って、みずみずしく透明感のある塗り方や個性的で、かっこよく見える描き方を教えてもらいます。親子で夏をテーマにした作品を描いてみませんか？

【日時】7月6日（日）13：30～15：30

【場所】山口公民館

【講師】前川 ゆみ子 氏（宮古美術協会会員）

【対象】小学生と保護者 先着8組

【経費等】一組600円（材料費）

持ち物：絵の具セット（絵の具、絵筆、パレット、水入れ）

・鉛筆（2B）・消しゴム・上履き・飲料水

※絵の具セットを用意できない場合はお知らせください。

【申し込み】6月4日（水）9：00～ 火曜日～土曜日の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

世界チャンピオン直伝！「すこっぴ三味線体験講座」

スコップと栓抜きを使い津軽三味線をまねた演奏をします。曲に合わせて叩いている風パフォーマンスをみなさんと楽しみましょう！すこっぴ三味線世界大会チャンピオンのひょっとこ太郎さんから指導していただける絶好のチャンス！みなさまの参加をお待ちしております

【日時】7月6日（日）9：30～正午

【場所】山口公民館

【講師】ひょっとこ太郎 氏（すこっぴ三味線世界大会チャンピオン）

【対象】市民12名（先着順）

【経費等】参加費：50円（保険代） 持ち物：タオル・飲み物・あればスコップ

【申込期間】6月4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。

【問い合わせ先】宮古市千徳公民館 電話63-5402

※受付時間：火曜日～土曜日の9：00～17：00まで※

「願いが叶う天然石のブレスレットづくり」

天然石を選んで繋いでブレスレットを作ります。願いをこめてオリジナルのブレスレットを作ってみませんか？

【日時】7月10日（木）10：00～12：00

【場所】田老公民館 大会議室

【講師】熊谷 多佳 氏（パワーストーンカウンセラー協会）

【対象】市民 先着8名

【経費等】2,000円（材料代） 持ち物：飲み物・はさみ

【申し込み】6月17日（火）9：00から電話受付 ※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

6月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
1 うみまちフェスタ2025 (う) (新) 座るだけで簡単エクササイズ 受付期間 ~24日まで	2 社会経験者大学第2回講座 申込期間~14日まで ゆうゆう講座 イスに座ってできる簡単ヨガ! 受付開始 (田) (山) 親子でスポーツチャンバラ体験教室 受付開始	3 (分)	4 (千) 「すこっぴ三味線体験講座」電話受付開始 (山) 親子水彩画教室 受付開始 (新) 藤田弘基写真展「ザ・カラコルム」~11/30まで	5 マクラメで編むコースター作り 受付開始 (山)	6	7 おはなし会 (図)
8	9	10	11	12	13	14 電子図書館 使い方講座 (図)
15	16	17 (田) 「願いが叶う天然石のプレスレットづくり」受付開始	18	19	20	21 図書館シネマ (図) 初級エクセル講座 (う) 社会経験者大学第2回講座 はじめてのリラックスヨガ (分)
(北) そば作り体験教室受付期間 ~29日まで ミニ企画展「早池峰山麓のきのこ」~7/21まで	22 初級エクセル講座 (う)	23	24 (田) ゆうゆう講座	25 (う) 地域で学ぶ防犯セミナー (田) ゆうゆう講座	26	27
28 (山) 親子でスポーツチャンバラ体験教室 ちりめんアザミ 成虫観察会 (文)	29 第6回 小国分館 音楽共演会 (北) (山) マクラメで編むコースター作り	30	 			

印の見かた

- (図):図書館 (中):中央公民館 (分):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 (新):新里生涯学習センター
 (市):市民協働課 (う):うみまちひろば

みやこ市民カレッジニュース

令和7年6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)》