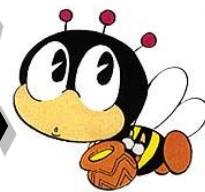


みやこ市民カレッジニュース



発行：宮古市生涯学習推進本部

令和7年8月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

社会経験者大学第3回講座

「詐欺被害防犯教室～知って安心、被害にあわないための事～」

近年増え続けている様々な詐欺被害、どこか他人事になってしまいがちな問題ですよね・・・
まずは知っているようで知らない詐欺防犯対策のお話を聞いてみませんか？ぜひご参加ください。

【日時】8月7日（木）10：00～11：30

【場所】中央公民館（市民交流センター）多目的ホール

【講師】宮古警察署生活安全課

【対象】社会経験者大学生および60歳以上の市民

※社会経験者大学生以外の方はお申込みが必要です。

【経費等】無料 持ち物：ふれあい学習ノート（学生）

【申込期限】7月31日まで

【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まで）

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】8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

お盆期間のお知らせ

【日時】8月13日（水）～16日（土）9：00～17：00

※1F 交流ホール、プレイルームのご利用、および事務手続きが可能です。

（貸室、卓球一般開放はお休みです。）

【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回土曜日に、大人向けの映画会を開催します。

「宮沢賢治 銀河への旅 ～慟哭の愛と祈り～」 58分

【日時】8月23日（土）15：00

【場所】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

ファイティング・エクササイズ教室 ～体幹・筋力を鍛え、ストレス発散しながらシェイプアップ～

格闘技の動きを取り入れたフィットネス「ファイティング・エクササイズ」を行います。パンチやキックの動きにより体幹を鍛え、ストレス発散しながらシェイプアップを目指します。自分のレベルに合わせて楽しく汗を流しましょう！

【日時】8月19日（火）～10月14日（火）19：00～20：30

※9月23日（祝）を除く毎週火曜日全8回

【場所】うみマチひろば 4F 多目的ホール

【対象】30名 ※高校生以上

【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。

【持ち物】運動できる服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲料水

【申し込み】定員になり次第、締め切りいたしますので、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

ゼロからのスマホ講座 ～スマホで毎日をもっと楽しくもっと便利に～

スマホを買ったけどわからないことが多い、もっと使いこなしたい、などスマホ操作に慣れていないシニアを対象に、文字入力の方法、カメラの使い方、アプリの入れ方、ネット検索など基本操作と一緒に学ぶ講座。

【日時】8月24日（日）10：00～16：00

【場所】うみマチひろば 3F 研修室

【講師】川戸 大洋 氏

【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。

【持ち物】筆記用具、お持ちのスマホ（機種は問いません）

【申し込み】定員になり次第、締め切りいたしますので、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

羊毛フェルトでつくる！来年の干支うまの置物づくり

ひと足早く！来年の干支「うま」の置物を羊毛フェルトでつくります。

【日時】8月24日（日）10：00～16：00

【場所】新里生涯学習センター 2F 多目的研修室

【講師】佐々木 智子 氏（布小物作家 satta petta）

【対象】市民（中学生以上）先着12名

【経費等】1,500円（材料代）

【持ち物】手芸用はさみ、ピンセット、目打ち、縫い針、まち針、飲み物、昼食

【申し込み】8月1日（金）～17日（日）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

アクアビクス教室

～腰やひざに負担をかけずに大きな運動効果！～

腰やひざに負担をかけず、少しの運動で大きなエネルギー消費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、浮力・水圧・抵抗などの水の特性により、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。自分のペースで運動できるので、腰痛やひざ痛を感じている方にもおススメです！

【日時】8月25日（月）、9月1日（月）、8日（月）、22日（月）、29日（月）

18：30～19：30 ※9/15（祝）を除く毎週月曜日 全5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回あたり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、締め切りいたしますので、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

暮らしが楽しくなるものづくり教室・くるみ樹皮のかご

宮古に自生しているくるみの木の皮を使って、小さなかごを作ります。果物を入れたり、小物をちょっと飾ってみたり、自然素材のあたたかみを感じられる作品を手作りしてみませんか？

【日時】8月28日（木）9：30～11：30

【場所】山口公民館

【講師】北上山地民俗資料館職員

【対象】市民10名（先着）

【経費等】400円（材料費）持ち物：飲料水、汚れても良い服装

【申し込み】8月5日（火）9：00から受付 火曜から土曜までの9：00～17：00受付

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670

和布で楽しむものづくり～土びん型の和小物～

和布を使用して、土びん型の可愛い小物を手縫いで作ります。

【日時】8月30日（土）・9月6日（土）13：00～16：00

【場所】新里生涯学習センター 2F 第1会議室

【講師】田代 菊子 氏

【対象】一般 先着8名

【経費等】600円（材料代）

【持ち物】裁縫道具（パッチワーク用のアイボリーまたは黒の糸、針、まち針）、はさみ、チャコペン、ループ返し、ピンセット、飲み物

【申し込み】8月1日（金）～20日（水）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

作ってみようミニチュアの世界（全2回）

初心者にも簡単にできるミニチュアハウス作りです。塗装から組立て、植物、フード、雑貨を作って飾ります。フェミニン系、ジャズ系の2種類から選びますので、老若男女問わず楽しむことができます。作り方のコツを学びながら“まるで本物？”のミニチュアの世界を楽しんでみませんか？

【日時】8月31日（日）、9月7日（日）13：00～16：00 ※両日参加できる方

【場所】千徳公民館

【講師】伊東 なお子 氏

【対象】市民6名（先着順）

【経費等】参加費：3,000円【持ち物】汚れてもよい服装、必要な方は眼鏡

【申し込み】8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

みんなで縄文の暮らし体験「釣り針編」

縄文時代における釣り針製作技法の解説と、シカの角を砥石やヤスリで削る釣り針の製作体験です。素材は輪切りにした角を使い、3cm 程度の釣り針を作ります。

【日時】9月6日（土）13：00～16：00

【場所】崎山貝塚縄文の森ミュージアム 体験学習室

【対象】先着15名（要申し込み）小学3年生以上（小学生は保護者同伴）

【経費等】参加費は無料、汚れてもよい服装

【申し込み】事前申し込み（申し込み開始8月15日（金）より）

【問い合わせ先】宮古市教育委員会文化課 電話65-7526
（崎山貝塚縄文の森ミュージアム）

社会経験者大学ものづくり教室②

「コットンボール作り～風船に糸を巻いて出来上がり小さなまるっこ～」

「コットンボール」作りは、小さく膨らませた風船に糸をぐるぐる巻いて出来上がり、お家でそのまま吊るしたり、穴をあけてランブシェードにしたり、アレンジいろいろです。楽しくおしゃべり工作してみませんか？ぜひご参加ください♪

【日時】9月6日（土）13：30～15：30

【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】沼崎 淳子 氏（アトリエ Rakugaki 主宰）

【対象】20名 社会経験者大学生（優先）および60歳以上の市民の方

※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】300円（材料代） 持ち物：手拭き、ふれあい学習ノート

【申し込み】申込期間：8月19日（火）～29日（金）※必ずお申込の上ご参加ください

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

電熱ペンで描くウッドバーニング教室

木材に電熱ペンで焦がし絵を描きランチプレートやコースターを作成します。焦げ色の濃淡を使い分けて描く、繊細かつ大胆な幅広い表現が可能なウッドバーニングを楽しんでみませんか？

【日時】9月9日（火）13：00～16：00

【場所】千徳公民館

【講師】小椋 優一 氏（木工職人）

【対象】市民先着6名

【経費等】参加費：3,000円（材料費、保険料込み）持ち物：エプロン、飲み物

【申込期間】8月19日（火）9：00～電話予約。先着順とさせていただきます。

電話受付時間：火曜日～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

からだスッキリ！「バレトン教室」

バレトンとは、バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を組み合わせたエクササイズです。有酸素運動と筋トレ要素がミックスされた裸足で行う全身運動になります。初心者でも大丈夫♪皆さまの参加をお待ちしております！

【日時】9月10日（水）、17日（水）、24日（水）全3回 19：00～20：30

【場所】市民交流センター 運動スタジオ

【講師】山崎 尚子 氏（バレトン®ソールシンセンシスインストラクター）

【対象】先着15名

【経費等】参加費：150円 持ち物：飲み物、タオル

【申込期間】8月20日（水）9：00～電話受付開始。ただし、定員になり次第締め切ります

電話受付時間：火曜日～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

社会経験者大学第4回講座

「消防対策教室～きちんと備えて不安をなくそう～」

日常生活の中で知っていききたい火災予防や対策について消防士に教えていただきます。正しい知識を学び安心と安全を身につけましょう。ぜひご参加ください。

【日時】9月12日（金）10：00～11：30

【場所】中央公民館（市民交流センター）多目的ホール

【講師】宮古市消防署 消防対策課

【対象】社会経験者大学生および60歳以上の市民

※社会経験者大学生以外の方はお申込みが必要です。

【経費等】無料 持ち物：ふれあい学習ノート（学生）

【申込期限】9月5日（金）まで

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

※火曜日～土曜日の9：00～17：00まで

「簡単おやつパン教室」

おやつやおつまみにぴったり！「ドデカフォカッチャ」と「ベーコンエピ」を作ります。おうちで簡単・焼き立てが楽しめるパン作りを一緒に学びませんか。

【日時】9月13日（土）10：00～12：00

【場所】田老公民館 調理室

【講師】嘉藤 真子 氏（「日々のパン」の講師）

【対象】市民先着6名

【経費等】900円（材料費、保険料） 持ち物：飲み物、エプロン、持ち帰り用バッグと保冷剤

【申込期間】8月6日（水）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

「地域の魅力再発見・川井区域編②」

広い宮古市の各地域にはいったいどのような特徴があるのでしょうか？今回は川井・箱石・川内の各地域を掘り下げて、地域の歴史、自然、文化に関連したみどころのうち、旧宮古街道を専門家の解説とともにめぐります。

【日時】9月14日（日）9：30～16：00

【場所】川内地区、箱石地区

【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）

【申込期間】8月19日（火）～30日（土）※月曜休館

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

心豊かにするものづくり～プリザーブドフラワー教室～

プリザーブドフラワーを使ったアレンジメント作りをしてみませんか？キレイに作るコツや管理・保存方法についても専門家から教えてもらえるチャンスです♪

【日時】9月28日（日）10：00～正午

【場所】中央公民館（市民交流センター）2F 創作スタジオ

【講師】攝待 信久 氏（有限会社 攝待生花店）

【対象】市民先着8名

【経費等】2,500円（材料費） 持ち物：飲み物（キャップ付き）、お手拭き、ハサミ

【申込期間】8月2日（土）10：00～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】宮古市中央公民館（市民交流センター） 電話63-4166

8月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
 					1 和布で楽しむものづくり申込開始 新	2 中 心豊かにするものづくり～受付開始
3	4	5 暮らしが楽しくなるものづくり教室・くるみの樹皮のかご～先着順 山	6 社会経験者大学 第3回講座 田 「簡単おやつパン教室」受付開始 千	7 分 社会経験者大学 第3回講座	8	9 図 電子図書館 使い方講座 図 おはなし会 図
新 羊毛フェルトでつくる！来年の干支うまの置物づくり ～17日まで						
10	11	12	13 う お盆期間 ～16日	14	15 文 みんなで縄文の暮らし体験「釣り針編」申込開始～	16
17	18	19 分 社会経験者大学 ものづくり教室②申込期間～29日まで う	20	21	22	23 図 図書館シネマ 図
ファイティング・エクササイズ教室 毎週火曜全8回 北 和布で楽しむものづくり ～土びん型の和の小物～期限20日まで 新 電熱ペンで描くウッドバーニング教室 申込開始～先着順 千 からだスッキリ！「バレトン教室」申込開始 千						
24 う ゼロからのスマホ講座	25 う アクアピクス教室 毎週月曜 全5回	26	27	28 山 暮らしが楽しくなるものづくり教室	29	30 新 和布で楽しむものづくり 新
31 新 羊毛フェルトでつくる！来年の干支うまの置物づくり 新	作ってみようミニチュアの世界（全2回） 千					

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 **北**:北上山地民俗資料館 **文**:文化課
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8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)》