

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9月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

初めてのAI入門講座 ～ChatGPTを使ってみよう！～

初心者を対象としたAI基礎講座です。AI（人工頭脳）の基礎知識を学び、実際に生成AIを体験します。ChatGPT等を使い、文章生成、画像生成、音楽生成を実践します。ChatGPTの無料登録作業を行いますのでメールが使えるスマホやパソコンを持参ください。

【日時】9月7日（日）10：00～12：00

【場所】うみマチひろば 3F 研修室

【講師】川戸 大洋 氏（パソコン講習会講師）

【対象】10名

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

【持ち物】筆記用具、メールが使えるスマホ、パソコンなど

（アカウント登録にメールアドレスが必要になります）

【申し込み】定員になり次第締め切りしますので、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

育児と仕事の両立を希望する方のための「再就職準備セミナー」

〈第1回〉【知っておきたい！「年収の壁」】

●講師：岩手働き方改革推進支援センター

●内容：「103万の壁、130万の壁など…よく聞くけどわからない」「働いた時の税金や社会保険はどうなるの？」など、疑問に思ったことはありませんか？社会保険の制度について正しい知識を学び、あなたの働き方について考えてみませんか？

〈第2回〉【知って役立つ労働法】

●講師：宮古労働基準監督署

●内容：安心して働くために、労働法の基礎や労働契約等、就職準備とその後のキャリアに活かせる知っておきたい大切な権利のお話です。事例をまじえたわかりやすい解説と一緒に学んでみませんか？

【日時】第1回 9月12日（金）10：00～12：00

第2回 10月3日（金）10：00～12：00

【場所】市民交流センター1階 会議室1・2

【対象】育児と仕事の両立を希望する求職者（各回20人）

【経費等】無料

【申し込み方法】①電話 ②Webでの申し込みは、二次元コードから

第1回 申込フォーム



第2回 申込フォーム



【問い合わせ先】ハローワーク宮古 マザーズコーナー 電話63-8609

（この記事に関する
問い合わせ先）宮古市市民生活部市民協働課 男女参画・協働推進係 電話68-9080

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】9月13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

臨時休館のお知らせ

全館ワックス作業のため、休館いたします。

【日時】9月14日（日）～15日（月・祝）

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

パソコン基礎講座（Windows11 & インターネット）

パソコン初心者を対象にマウスの使い方、画面説明、文字入力、ファイル管理、設定変更などパソコンの基礎を学びます。さらにインターネットの基礎知識と情報検索を行います。

【日時】9月17日（水）～19日（金）18：30～20：30 全3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：600円

【持ち物】筆記用具 ※パソコンはこちらで用意します

【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

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。

「WORTH 命の値段」118分

【日時】9月20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

みんなで縄文の暮らし体験！「船釣り」編

鹿の角で出来た釣り針など縄文の釣り道具を使い、釣りに挑戦！今年も船に乗って海釣りをします！

【日時】9月20日（土）7：00～12：00まで

【場所】神林漁港（現地集合）

【対象】10名（小学3年生以上、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

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

兜明神嶽登山

～閉伊川の源流を訪ね登山ガイドと登る兜明神嶽～

北上高地の真ん中に位置する兜明神嶽（1,005m）に閉伊川の源流を訪ねて登ります。道中の自然景観を体感しながら登り、頂上付近での大パノラマ（岩手山～八幡平～早池峰）の眺望を楽しんでいただきます。登山ルートは初級者向け兜明神嶽・岩神山コース。全体の歩行時間4時間程（距離7.1km 登り1時間半・下り2時間半）となる日帰り登山。※登山ルート行程についてはガイドさんと相談中により変更有

【日時】9月20日（土）9：00～15：00

※募集〆切：9月10日

※予備日：9月27日（土）

【場所】兜明神嶽 ※登山口（区界ウォーキングセンター）現地集合・現地解散

【講師】武内 寛 氏（区界高原自然環境保全地域自然保護指導員）

【対象】15名

【経費等】参加費：1,000円（携帯トイレ購入は自己負担）

※参加費は募集〆切日までに支払いをお願いします。

【持ち物】リュックサック、登山靴、防寒着、雨ガッパ、昼食、飲み物、帽子、長靴（必須）、携帯トイレ（現地購入可）、ごみ持ち帰り用の入れ物、ゴム付き軍手、

【申し込み】定員になり次第締め切りしますので、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



ゆうゆう講座「代謝アップストレッチ」

代謝アップストレッチで、基礎代謝を上げ、体調を整える

【日時】9月25日(木) 14:00～16:00

【場所】田老公民館 大会議室

【講師】佐々木 佳子 氏(一般財団法人 宮古市体育協会 指導員)

【対象】おおむね60歳以上の市民の方(定員8名)

【経費等】無料

【持ち物】タオル、飲み物、室内用運動靴、動きやすい服装

【申し込み】9月2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

「いわて男女共同参画サポーター養成講座」上映会

岩手県の主催する「いわて男女共同参画サポーター養成講座」の中から4講座を、会場で動画聴講する上映会を開催します。

講座①「人生100年時代の男女共同参画」

講師 山田 昌弘 氏(中央大学文学部教授)

講座②「男性の抱える生きづらさ」

講師 花坂 圭一 氏(インクルいわて事務局長)

講座③「多様な性と性的マイノリティ～身近な『はて?』から考える～」

講師 前川 直哉 氏(福島大学教育推進機構准教授)

講座④「自分もみんなも大切なのち～リプロダクティブ・ヘルス/ライツとは～」

講師 金谷 孝子 氏(岩手県立大学看護学部母子看護学講座准教授)

※希望する講座のみの受講も可能です。

※サポーターの認定を希望する方は、①～④すべての講座アンケートと受講完了報告書の提出が必要となります。

【日時】講座①9月24日(水) 9:30～10:45

講座②9月24日(水) 11:00～11:50

講座③10月14日(火) 13:30～14:35

講座④10月14日(火) 14:50～15:40

【場所】講座①・② 市民交流センター2階多目的ホール

講座③・④ 市民交流センター1階会議室1・2

【対象】テーマに関心のある方(各30名)

【経費等】無料

【申し込み】電話または下記申込フォーム

【問い合わせ先】宮古市生活課男女参画・協働推進係 電話68-9080



申込フォーム

パソコン講座～スマホ・デジカメ写真の活用を学ぶ～

写真データの取り込み方、補正の仕方を学ぶ

【日時】9月25日（木）10：00～15：00

【場所】新里生涯学習センター 2階パソコン室

【講師】吉田 成樹 氏（テクノ株式会社）

【対象】市民8名

【経費等】無料

持ち物：スマホ、デジカメ、通信用ケーブル、USB、筆記用具、昼食、飲み物

【申し込み】9月20日（土）までに電話でお申し込みください。

（開館時間：9：00～17：00 月曜休館日）

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

森の体験学習会・秋

紅葉の美しい時期に、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か！

【日時】10月3日（金）9：00～16：00頃まで ※雨天中止となります。

【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、
天候によっては長靴、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】9月17日（水）～24日（水）の期間（この期間中は22日が休館日）

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

「小さな森 苔テラリウムづくり」

ガラス容器に苔を植えて小さな苔の森を作ります。管理、お手入れの方法などを学びます。
ガラス容器の中の小さな苔の森に癒されてみませんか？

【日時】10月4日（土）10：00～12：00

【場所】田老公民館 大会議室

【講師】藤田 勤 氏（小さな花屋 花えみ代表）

【対象】市民 先着10名

【経費等】3,000円（材料代）

【持ち物】飲み物、手拭きタオル、一緒に入れたいもの（小物）があれば

【申し込み】9月2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】宮古市田老公民館 電話87-2976

社会経験者大学ものづくり教室③

「水彩絵の具でかわいくできちゃう♪ハロウィン飾り」

水彩絵の具で色をつけた和紙で色紙を彩るハロウィンにもぴったりな吊るし飾りです。
和気あいあいとおしゃべりしながらの創作はいかがでしょう☆ぜひご参加ください。

【日時】10月10日（金）13：30～15：00

【場所】中央公民館分館 多目的ホール

【講師】石澤 佳奈子 氏

【対象】20名 社会経験者大学生（優先）および60歳以上の市民

※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】200円（材料代） 持ち物：手拭き、ふれあい学習ノート

【申込期間】9月16日（火）～10月4日（土）※必ずお申込み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

第6回小国分館 水車の畑まつり

北上山地民俗資料館小国分館は、宮古市内で収集された有形民俗資料を数多く収蔵する調査事務所です。この日は、所蔵資料や水車小屋の見学ができるほか、昔の道具を使った実演や体験、「昔の技術で小物づくり体験」や「豆すっとぎ」の作り方実演、刃物研ぎコーナー、産直コーナーや郷土食おふるまいもあります。

【日時】10月12日（日）10：00～13：00 【経費等】無料

- ・「豆すっとぎ」の作り方実演は10：00～11：30
- ・郷土食のおふるまいは11：30開始
- ・刃物研ぎコーナーは、①10：00～②11：30～の2部制です。

【場所】北上山地民俗資料館小国分館（宮古市小国22-12）

【対象】どなたでも 「豆すっとぎ」の作り方実演は、定員10名です

「刃物研ぎコーナー」は、定員20名（1人2点まで）で、対象の物は包丁、鎌、鉋です。
どちらも事前申し込み制（先着順）となります。

【申し込み】「豆すっとぎ」の作り方実演、「刃物研ぎコーナー」の申込開始は9月17日からとなります。「刃物研ぎコーナー」の対象の物は包丁、鎌、鉋で、お一人様2点までです。そのほかは事前申し込みの必要はありません。

詳しくは下記までお問い合わせください。（月曜休館・祝日の場合は最も近い平日）

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

**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**

宮古市崎山貝塚縄文の森ミュージアム 「染め物体験 ハンカチをどんぐりで染めよう」

ハンカチをどんぐりで染める体験

【日時】10月13日(月・祝) 10:00~11:45

【場所】崎山貝塚縄文の森ミュージアム 体験学習室

【対象】小学生以上 15名(小学生は保護者同伴)

【経費等】無料(要予約)、汚れても良い服装

【申し込み】9月15日(月・祝)より受付開始

【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)

遊んで学ぶ！公民館みやこ弁百人一緒かるた教室

みやこ弁かるたのイラストを手掛けた栗橋さんから、当時の思い出話や、宮古弁について教えていただきながら、方言に親しむ時間を過ごします。読み手も募集します！ご応募お待ちしております。当日参加も大歓迎です♪

【日時】10月18日(土) 13:30~15:00

【場所】千徳地区体育館(千徳公民館まつり会場内)

【講師】栗橋 くみ子 氏

【対象】先着 15名

【経費等】無料、持ち物：飲み物

【申込期間】9月17日(水) 9:00から電話受付開始。

(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

レザークラフト体験講座~ボックスタイプの小銭入れづくり~

手の平サイズなのに沢山入る！ボックスタイプの小銭入れとワンポイントになるマジック編みのキーホルダーを制作します

【日時】10月19日(日) 10:00~16:00

【場所】新里生涯学習センター 2階 第1会議室

【講師】菊池 和夫 氏 (Leather k 工房)

【対象】一般(先着 10名)

【経費等】1,500円(材料代)

持ち物：はさみ、カッター、エプロン、汚れても良いタオル、飲み物、昼食

※革に色を塗ります。汚れても良い服装でお越しください。

【申し込み】9月16日(火)~30日(火)までにお申し込みください。

(開館時間：9:00~17:00 月曜休館日)

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

令和7年度 玄翁館まつりへの展示作品募集

手芸、絵画、陶芸、写真、生花、盆栽など、様々なジャンルの手作り作品を募集します。

作品の搬入・展示は10月24日(金) 13:00から各自で作業をお願いします。

【参加資格】宮古市(主に新里地区)に住所または職場を有する個人または団体

【募集期限】10月12日(日) 15:00までにお申し込みください

(開館時間：9:00~17:00 月曜休館日)

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

9月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		ゆうゆう講座 「代謝アップストレッチ」電話受付開始 ④ 「小さな森 苔テラリウムづくり」電話受付開始				おはなし会 ⑤
7	8	9	10	11	12	13
⑥ 初めてのAI入門講座			兜明神嶽登山 募集〆切 ⑦		第1回 ⑧ 「再就職準備 セミナー」	電子図書館 使い方講座 ⑤
14	15	16	17	18	19	20
⑥ 臨時休館		⑦ パソコン基礎講座 3日間				図書館シネマ ⑤
		⑨ 社会経験者大学ものづくり教室③ 申込期間～10/4まで				兜明神嶽登山 ⑦
	「染め物体験」 受付開始 ⑩	⑪ 森の体験学習会・秋 申込期間 17日～24日				みんなで縄文の 暮らし体験！ 「船釣り」編 ⑫
		⑬ 第6回小国分館水車まつり「豆すつとぎ」 「刃物研ぎコーナー」申込開始				⑬ パソコン講座 申込期限～20日 ⑭
		⑮ 遊んで学ぶ 申込期間 17日～24日				
		⑯ レザークラフト体験講座 申込期間 16日～30日				
21	22	23	24	25	26	27
			「いわて男女共同 参画サポーター 養成講座」上映会 講座①・② ⑰	「代謝アップ ストレッチ」 パソコン講座 ⑱		兜明神嶽登山 予備日 ⑦
28	29	30				

印の見かた

- ⑤:図書館 ④:中央公民館 ⑨:中央公民館分館 ⑪:山口公民館 ⑮:千徳公民館
- ④:田老公民館 ⑭:新里生涯学習センター ⑬:北上山地民俗資料館 ⑫:文化課
- ⑧:市民協働課 ⑦:うみマチひろば

みやこ市民カレッジニュース

令和7年9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)》