

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 1 0 月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

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】10月4日（土）～5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】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

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】10月11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

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。

「天王寺おばあちゃんゾウ春子 最後の夏」43分

【日時】10月18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

千徳公民館まつり

公民館で活動しているサークル団体や公民館活動事業で作成した作品、千徳保育所、千徳デイサービスセンターの作品などを展示します。今年は舞台部門のサークルミニ発表会もあり、歌や踊りなど日頃の活動の成果を披露します！宮古アビリティセンターによる野菜・スイーツなどの販売もあります。皆様のご来場をお待ちしております。

10/18（土）・ダイヤモンドアートキーホルダー作り体験 参加費 250 円 10:00～正午

・公民館みやこ弁百人一緒かるた教室 参加費 無料 13：30～15：00

※共に事前受付中です。当日申し込みも大歓迎です！詳細はチラシをご覧ください

10/19（日）・サークル舞台部門ミニ発表会 10：00～12：00

【日時】10月18日（土）、19日（日）10：00～17：00 ※19日は15：00まで

【場所】千徳地区体育館

【対象】どなたでも入場無料

【問い合わせ先】宮古市千徳公民館 電話63-5402

ピラティス&エアロ教室 ～筋肉をバランスよく鍛えながらシェイプアップ～

ピラティスで筋力アップ、柔軟性向上、姿勢改善などを行いながら、有酸素運動であるエアロビクスを取り入れシェイプアップを目指します。

【日時】10月21日（火）～12月9日（火）19：00～20：30 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

【経費等】参加費：1,000円

※参加費は前日までに前払い頂きますようお願いいたします。

持ち物：運動できる服装、ヨガマット、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。

☆募集開始：10/1（水）9：00～

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

第51回社会経験者大学祭

市内に住んでいる概ね60歳以上の方を対象とした「宮古市社会経験者大学」の学生による、クラブ作品（書道）や講座作品、日ごろ趣味等で制作している手芸・写真などの個人作品の展示を行います。畳コースター作り体験、小さな折り紙傘作り体験、リサイクルバザーも同日開催いたします！皆様のご来場をお待ちしております。

【日時】10月25日（土）10：00～16：00 / 26日（日）10：00～15：00

【場所】中央公民館（市民交流センター）1階 会議室1・2

【対象】どなたでも

【経費等】入場無料 ※体験コーナー

25日（土）「畳コースター作り」10：30～11：30、13：00～15：00

参加費200円 各先着10名

26日（日）「小さな折り紙傘作り」10：30～11：30、13：00～14：00

参加費100円 各先着10名

※駐車券が無料となりますので駐車券をお持ちください

【申し込み】不要

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

第47回公民館まつり

中央公民館（市民交流センター）および分館で活動をしているサークル団体による、日頃の活動の成果である作品展示（パッチワーク、和裁、書道、華道など）を開催します！今年も作品展示に加え、ハンドメイドマーケットやサークル体験会も開催いたします。皆様のご来場をお待ちしております！！

【サークル体験会】

①宮古かな書道教室「かなの初歩・筆づかい・俳句を書く」25日（土）13：00～14：00

②遊墨会「水墨画体験会」26日（日）10：00～正午

①、②とも参加費無料／申込不要 皆様のご参加をお待ちしております😊

【日時】10月25日（土）10：00～16：00

26日（日）10：00～15：00

【場所】中央公民館（市民交流センター）

【対象】どなたでも

【経費等】入場無料 ※来場者は駐車料金が無料となりますので、駐車券を市民交流センター2階事務室までご持参ください。

【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

田老公民館まつり

田老地域での芸術文化活動の成果を発表します。また、田老鉱山資料展示室も見学いただけます。【開催期間中】作品展示、田老鉱山資料展示室一般開放、喫茶コーナー

【日時】10月25日（土）、26日（日）10：00～16：00 ※26日は15：00まで

【場所】田老公民館

【対象】どなたでも

【問い合わせ先】宮古市田老公民館 電話87-2976

令和7年度 玄翁館まつりを開催します

【展示部門】講座・個人・新里小中学校・新里保育所・各団体の作品を展示

【舞台発表部門】各サークル団体や新里中学校の発表（舞台発表は、25日のみ13：30～）

【その他】出店（あびさあべ）

【日時】10月25日（土）、26日（日）9：00～17：00（26日は15：00まで）

【場所】新里生涯学習センター（玄翁館）

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

ハロウィン☆フェスタ 2025

キッズ向けのハロウィンイベント。8つの体験コーナー、お化け屋敷、ランタンルーム、フォトスポット、スタンプラリー（仮装した子ども対象）、フリーマーケット、保護猫譲渡会、わたあめ販売…など楽しい内容盛りだくさん！ぜひ仮装してお越しください!!

【日時】10月26日（日）9：00～13：00 入場無料

【場所】うみマチひろば

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

うみマチ市（フリーマーケット）

15店舗が出店する豪華なフリーマーケットです。家電、洋服、食器、雑貨、ハンドメイド品などお得なお買い物をお楽しみください！

【日時】10月26日（日）9：00～13：00

【場所】うみマチひろば 4F 多目的ホール

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

ゆうゆう講座「郷土のおやつ～がんづき作りに挑戦！～」

昔からなじみのある美味しい郷土のおやつ「がんづき」の作り方を教わります。楽しみながら一緒に作ってみませんか

【日時】10月30日（木）10：00～12：00

【場所】田老公民館

【講師】宮古市食生活改善推進員

【対象】おおむね60歳以上の市民の方（定員9名）

【経費等】300円（材料代）

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク

【申し込み】10月1日（水）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

働く人のためのストレスマネジメント講座

第1回：「自分も相手も大切にする アサーティブコミュニケーション」

【内容】私たちは普段の会話の中で、自分の意見や気持ちを伝えられなかったり、反対に自分の意見を主張しすぎたりして、気まずくなることがあります。アサーティブコミュニケーションは、自分の意見や気持ちを大切に、それを率直に伝えるとともに、相手の気持ちも大切にするやり取りです。家庭や職場などのちょっと言いづらいという場面で、相手にどう伝えるか、アサーティブコミュニケーションで、気持ちよく自己表現する方法を学びます。

第2回：「考え方の癖に気づき、心を軽くするストレス対処法」

【内容】私たちは日々、さまざまな出来事に出会います。同じ出来事でも、「嫌だな」と感じる人もいれば、「気にならない」と受け流せる人もいます。その違いは、出来事そのものではなく、それをどう受け止めるかにあります。実は、私たち一人ひとりには、出来事を受け止める時の「考え方の癖」があり、その癖が感情の湧き方やストレスの感じ方に大きく影響しています。自分の考え方の癖に気づき、ストレスとの向き合い方を見つけていきます。

【日時】第1回 10月29日(水) 18:30~20:00

第2回 11月 5日(水) 18:30~20:00

【場所】宮古市市民交流センター1階 会議室1

【講師】河野 暁子 氏(岩手県立大学都短期大学部准教授、相談員(臨床心理士))

【対象】テーマに関心のある方(20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】宮古市市民生活部 市民協働課 男女参画・協働推進係
電話68-9080 E-mail: sekatsu@city.miyako.iwate.jp



楽しい音楽教室・こころに残るあの曲を歌おう♪

1970年代から80年代ごろのヒット曲などを中心にピアノ伴奏で歌います♪あなたの好きな、なつかしいあの曲もあるかも?! みんなで歌って笑って気分もリフレッシュ! 楽しい時間を過ごしてみませんか?

【日時】①11月1日(土) ②8日(土) ③22日(土) 全3回 10:00~正午

【場所】山口公民館 多目的ホール

【講師】山下 幸子 氏(音楽教室主宰)

【対象】中学生以上の市民12名

【経費等】無料 持ち物: 飲料水

【申し込み】10月4日(土)から 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

パソコン講座～はがきを作ろう!!～

宛名印刷、文書、イラストや写真を取り込んでハガキを完成します。

【日時】11月6日(木) 10:00~15:00

【場所】新里生涯学習センター

【講師】吉田 成樹 氏(テクノ株式会社)

【対象】市民8名

【経費等】429円(テキスト代) 持ち物: 筆記用具、昼食、飲み物

【申し込み】10月25日(土)までに電話でお申し込みください

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

楽しく弾こう♪「ウクレレ教室」

初心者向けの体験教室です。貸出用のウクレレもありますのでお気軽にご参加ください。

【日時】11月8日（土）、15日（土）、22日（土）、29日（土）13：00～15：00

【場所】新里生涯学習センター

【対象】小学生以上の市民 定員 10 名

【経費等】参加料：無料、持ち物：筆記用具、ウクレレ（準備できない方には貸出あり）

【申し込み】10月4日（土）9：00 から電話にて申込受付開始

（受付時間 9：00～17：00、月曜休館）

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

第2回ネイチャー写真講座

11月8日（土）座 学 講義・合評・作品鑑賞

9日（日）野外講座 撮影（いわて花巻空港）

【日時】11月8日（土）13：00～16：00、9日（日）8：30～15：30

【場所】8日（土）新里生涯学習センター（座学）

9日（日）集合：8：20 までに新里生涯学習センター

【対象】市民 15 名

【経費等】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】10月2日（木）～26日（日）

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

初めてのピラティスレッスン

～美しく動くためのしなやかな筋肉づくり～

初心者向けの内容です。筋肉づくりと美姿勢は毎日の積み重ねから。美しいフォームで続けられるようにマットピラティスとウォールピラティスの基本を丁寧にレッスンします。

【日時】11月8日、15日、22日、29日（土）19：00～20：30

【場所】中央公民館分館

【講師】maki 氏（ヨガインストラクター）

【対象】市民先着8名

【経費等】参加費＝200 円（保険代）

【持ち物】フェイスタオル、運動できる服装、飲料水

【申し込み】10月4日（土）9：00～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 をお願いいたします。

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

「糸掛けアート教室～クリスマス編～」

もうすぐクリスマス！ツリーの糸掛けアートを制作します。クリスマスのプレゼントやインテリアとして飾ってみませんか。

【日時】11月15日（土）10：00～12：00

【場所】田老公民館 大会議室

【講師】佐藤 久美子 氏

【対象】市内在住の方 先着8名

【経費等】1,050 円（材料代・保険代）

【持ち物】飲み物、持ち帰り用の袋

【申し込み】10月16日（木）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

バザー品を募集 (バザー開催日: 11月1日～30日)

バザー品を募集します。壊れもの、汚れもの、生ものはご遠慮ください

※受付期間: 10月1日(水)～24日(金) うみマチひろば 2F 事務所へお持ちください

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

10月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土	う
			1 (田) 郷土のおやつ～がんづき作りに挑戦!～申込開始	2	3	4 初級ワード講座	
				第2回ネイチャー写真講座申込開始～26日まで		(新) 「ウクレレ教室」申込受付開始	
			(う) ピラティス&エアロ教室募集開始～バザー品募集 ～24日まで			楽しい音楽教室受付開始	(山)
						おはなし会	(分)
						初めてのピラティスレッスン電話受付開始	
5 (う) 初級ワード講座	6	7	8	9	10	11 電子図書館使い方講座 (分)	
12	13	14	15	16 (田)	17	18 図書館シネマ (分)	
				糸掛けアート教室 受付開始※定員になり次第第1回			
19 (千) 千徳公民館まつり	20	21 (う) ピラティス&エアロ教室 ※毎週火曜日	22	23	24	25 玄翁館まつり (新)	
					パソコン講座申込期限～25日		(田)
					(分)	田老公民館まつり	
					第51回社会経験者大学祭		
					第47回公民館まつり		(中)
26 (分) 第51回社会経験者大学祭	27	28	29 (市) 働く人のためのストレスマネジメント講座 ※第2回 11/5	30 (田) 郷土のおやつ～がんづき作りに挑戦!～	31		
(新) 玄翁館まつり							
田老公民館まつり (田)							
ハロウィンフェスタ (う)							
うみマチ市 (フリマ) (中)							
第47回公民館まつり							

印の見かた

(分): 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 (市): 市民協働課 (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10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)》