

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 1 月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

第4回わたしの復興そうきん展 参加者募集

第4回わたしの復興そうきん展のそうきん作品とメッセージを募集します。

- 募集期間：10月1日（水）～12月15日（月）
- 募集人数：250名（どなたでもご参加いただけます）
- その他：申込後、12月頃に材料セットが届きます。
- お問い合わせ 主催：一般社団法人 SAVE IWATE 電話080-1846-3593
共催：うみマチひろば（宮古市地域創生センター）電話65-7133
- 申込方法：電話・FAX・メール、または宮古市地域創生センターを通じて申込みが可能

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】11月8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

「これってモラハラ？」

弁護士から学ぶ 見えづらい精神的DVとは

内閣府は、毎年11月12日～25日までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」期間と定めています。この期間に合わせ、宮古市では「モラルハラスメント」に関する講座を開催します。モラルハラスメント（通称モラハラ）とは、言葉や態度によって人の心を傷つける精神的な暴力を意味します。ひとつひとつは小さくても、それが一定期間、繰り返されると非常に強いダメージを受けてしまいます。モラハラの実態や心身に与える影響、制度や法律など、あなた自身またはあなたの大切な家族や友人が自分らしく生きるために、心を守るために一緒に学んでみませんか。

【日時】11月13日（木）10：00～11：30

【場所】①会場参加：市民交流センター2階 多目的ホール

②オンライン参加（Zoom）

【講師】花生 耕子 氏（弁護士法人 幹 盛岡さくら法律事務所弁護士）

【対象】テーマについて関心のある方（①30名 ②20名）

【経費等】無料

【申し込み方法】右記二次元コード、電話またはFAXから申し込みください。

※オンライン参加ご希望の方は

11月7日（金）までにお申込みください

※皆さまからのご質問を事前に受け付けます。

講師に聞いてみたいことや取り上げてほしい

内容等がありましたら、お気軽にお知らせください。

【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

FAX63-9110 E-mail: sekatsu@city.miyako.iwate.jp



山口公民館まつり

山口公民館利用団体や地域住民の皆さんの作品（水彩画・書道・手芸など）、山口保育所の子どもたちの作品を展示します。また、ものづくり体験、サークル体験、お茶会なども予定しております。

11月15日（土）、16日（日）・作品展示・パン&お菓子販売（SELP わかたけ）
15日（土）

①お茶会（裏千家 知足会）一服 500 円（菓子付）【受付】10：00～13：30

②ものづくり体験「組子細工体験」

10：00～11：30 定員：10 名 参加費：500 円

16日（日）

①お茶会（表千家 萩の会）一服 500 円（菓子付）【受付】10：00～14：00

②サークル体験「クラフトバンドでかご作り」

10：30～正午 定員：10 名 参加費：200 円

③ものづくり体験 内容は当日までのお楽しみ♪

13：00～14：00 定員：24 名 参加費：無料

【日時】11月15日（土）10：00～17：00 / 16日（日）10：00～15：00

【場所】山口公民館 宮古市山ロー丁目 3-14

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関での来館にご協力ください。

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話 62-3670

※月曜日が休館日のため、火曜日～土曜日の 9：00～17：00 の間にお問い合わせください。

ワードでチラシ作り講座

ワード 2021 を使用し、図形やイラストなどを使った見栄えの良いチラシやポスター、ポップ等の作り方を学ぶ講座です。

【日時】11月15日（土）～16日（日）10：00～16：00 全 2 日間 ※昼休憩 1 時間

【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 持ち物：筆記用具

※参加費は前日までに支払いをお願いします。

【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

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。「お終活」113 分

【日時】11月15日（土）15：00

【場所】市立図書館 視聴覚室

【対象】どなたでも（申し込み不要）

【問い合わせ先】宮古市立図書館 電話 62-2414

ワインとチーズを楽しむ講座

ワインとチーズに関する基礎知識を学び、実際にワイン 5 種類、チーズ 5 種類を試飲・試食します。

【日時】11月23日（日）18：30～20：30

【場所】鳥もと（宮古市大通 2 丁目 6-12）※現地集合・現地解散

【講師】小幡 佳子 氏（CPA 認定チーズプロフェッショナル）

本多 政彦 氏（JSA 認定ワインエキスパート）

【対象】7 名 ※20 歳以上 ⚠ 飲酒を伴う講座です。受講後の運転はできません ⚠

【経費等】参加費 4,000 円 ※参加費は前日までに支払いをお願いします。

【申し込み】募集開始 11月1日（土）9：00～

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

ミニ企画展「昭和の道具～今とくらべると～」

館所蔵資料や新規収集資料を中心に、「昭和」に使われた生活用具を展示

【日時】11月22日（土）～12月28日（日）9：00～17：00

※月曜休館。ただし24日（祝）は開館し、25日（火）が休館日

【場所】北上山地民俗資料館ロビー

【対象】どなたでも ※ミニ企画展の見学は無料です

（常設展の見学は入館料がかかります。一般200円、学生150円、高校生以下無料）

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

ゆうゆう講座

ペーパークラフトで来年の干支「午（うま）」作り

ペーパークラフトで来年の干支「午（うま）」を作る

【日時】11月27日（木）10：00～12：00 【場所】田老公民館

【講師】今津 浩子 氏

【対象】おおむね60歳以上の市民の方 定員6名

【経費等】200円（材料代） 持ち物：ハサミ、飲み物

【申込開始】11月1日（土）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

社会経験者大学第5回講座

「みんなで楽しく笑顔あふれる運動レクリエーション教室」

イスに座りながらできる無理のない運動です。身体を動かすだけではなく、健康や、運動についてのお話を聞いたり、参加者同士交流をし、心も身体もリフレッシュできる時間を過ごしませんか♪ ※駐車場台数に限りがありますので公共交通機関のご利用にご協力ください※

（宮園団地行きバス 宮古駅9：20発＝山口9：28着）

（宮古駅前行きバス 山口12：09発＝宮古駅12：17着）

【日時】11月28日（金）10：00～11：30 【場所】山口公民館 多目的ホール

【講師】関口 健 氏

【対象】社会経験者大学生（優先）および60歳以上の市民 定員60名

※参加希望の方は、お申込みが必要です

【経費等】参加費50円（保険代）※お釣りの無いようにお願いします

【持ち物】上履き、飲料水、タオル、ふれあい学習ノート（社会経験者大学生）動きやすい服装

【申込期間】11月4日（火）～20日（木）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 9：00～17：00まで）

親子系かけアート体験～雪だるま&クリスマスリース～

系かけアートで小学生は雪だるま、保護者はクリスマスリースを制作します。親子で一緒に系かけアートを体験し、自宅に飾って少し早いクリスマスを楽しみませんか。

サイズ（共通）は、15cm×15cmです。

【日時】11月29日（土）9：30～正午

【場所】山口公民館2階 会議室

【講師】佐藤 久美子 氏

【対象】市内小学生と保護者 先着5組

【経費等】一組1,600円（材料代・保険代）

持ち物：はさみ、飲み物、上履き、持ち帰り用袋

【申込開始】11月4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※



みほん

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

レザークラフト講座 ～革の名刺いれづくり～

レザーを使って名刺入れを手作ります。お好きなカラーリングで作れるので、出来上がるのはあなただけの1点モノ。気軽にレザークラフトを楽しみませんか！？

【日時】11月30日（日）10：00～16：00 ※昼休憩1時間

【場所】うみマチひろば 3F 大会議室

【講師】菊池 和夫 氏（Leather K 工房）

【対象】10名 ※高校生以上

【経費等】参加費：1,500円 ※参加費は前日までに支払いをお願いします。

持ち物：ハサミ、カッター、エプロン、汚れてもいい服装、タオル、ドライヤー

【申し込み】募集開始 11月1日（土）9：00～

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

水引飾りワークショップ！

お正月のしめ縄飾りなどに付ける水引き飾りで「梅結び」を教わります。

希望によって、キーホルダーやストラップも作れます（別途料金がかかります）

【日時】12月6日（土）10：00～正午

【場所】川井生涯学習センター

【講師】坂下 はなこ 氏

【対象】先着5名

【経費等】材料費300円（水引きのみ）※ストラップ・キーホルダーは別途各500円追加

【申込期間】11月15日（土）～30日（日）下記までお申し込みください（月曜休館）

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

公民館サークルフェスティバル

公民館で活動するサークル団体の皆さんによる発表会です。

コーラスや楽器演奏、踊りや詩吟など、ぜひお楽しみください！

【日時】12月7日（日）10：00～（終演予定16：00）

【場所】市民交流センター 1階交流プラザ

【出演団体】

【合唱】ブリランテ、童謡を歌う会

【オカリナ】オカリナの会

【弦楽器】アコースティック同好会、ギターサークル、どんぐり音楽隊

【ウクレレ】ハピレしみやこ、COCOART（ココアール）

【ハンドベル】ハンドベル倶楽部

【尺八】尺八逸陽会

【津軽三味線】みやこ三絃会

【大正琴】大正琴 美咲会

【詩吟】宮古吟詠会

【民謡】みちのく民謡会、宮古民謡保存会

【日本舞踊・新舞踊・民踊】葵の会、宮古民踊愛好会、うみねこ会

【3B体操】3B-MIYAKO/3Bear's/3B千徳教室

【ハワイアンフラ】マーリエ・ラニカイ・ハナレイ

マーリエラニカイ・ポリファ

マーリエ・ラニカイ・ラハイナ

【ベリーダンス】シャットリアス

【スクエアダンス】スクエアダンスクラブ・サーモンドリーム

※出演順ではありません

【入場料】無料

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話63-4700

雪の結晶の糸かけアート

雪の結晶の糸かけアートを制作します。奥深さがあり、点と線の織りなす模様が美しい糸かけアートの世界を楽しみませんか。作品サイズは 15 cm×15 cm です。

【日時】12月6日(土) 9:30～正午

【場所】山口公民館 2 階 会議室

【講師】佐藤 久美子 氏

【対象】市内 先着 6 名

【経費等】1,050 円(材料代・保険代)

持ち物：はさみ、飲み物、持ち帰り用袋

【申込開始】11月18日(火) 9:00 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～土曜日の 9:00～17:00 まで※



みほん

そば打ち体験講習会

十割のそば打ち体験

【日時】12月14日(日) 10:00～13:00

【場所】新里生涯学習センター

【講師】新里グリーン・ツーリズムそば打ち研究会 そば打ちインストラクター

【対象】中学生以上の市民 12 名

【経費等】参加費：1,000 円 持ち物：エプロン、三角巾

【申込期間】11月16日(日) 9:00 から電話にて受付開始

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話 72-2019

お正月飾りを作ろう

ワラを編み、お正月の年縄としめ縄飾りを作ります。(大きさは直径 15 cm 程度)

【日時】12月14日(日) 10:00～正午

【場所】川井生涯学習センター

【対象】どなたでも(先着 10 名)

【経費等】材料費 400 円

【申込期間】11月15日(土)～12月7日(日)

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話 76-2167

つくって奏でる♪カリンバ教室

カリンバは「親指ピアノ」や「ハンドオルゴール」とも呼ばれる優しく美しい音色が特徴の楽器です。コンパクトで気軽に始められる楽器を自分で手づくりし、演奏してみませんか。音色に癒される時間を楽しみましょう。

1 回目はカリンバ作り、2 回目に基礎からの演奏を学ぶ 全 2 回の教室です。

【日時】12月14日、21日(日) 13:00～16:00

【場所】中央公民館分館 2 階大会議室

【講師】1 回目：小椋 優一 氏(木工職人) 2 回目：山崎 尚子 氏(音楽療法士)

【対象】市民 先着 8 名

【経費等】参加費 3,200 円(材料・保険代)

【持ち物】マスク、飲料水

【申し込み】11月15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 にお願いいたします。

【問い合わせ先】宮古市中央公民館分館 電話 63-4700

11月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
						1 ゆうゆう講座 電話受付開始～ レザークラフト講座 募集開始 9:00～ おはなし会
2	3	4 市「これってモラハラ?」 ※オンライン参加希望の方 ～7日申込期限 山 親子系かけアート体験 ～9:00 受付開始 分 第54期社会経験者大学第5回講座 ～20日まで申込期限	5	6	7	8 電子図書館 使い方講座
う 第4回わたしの復興そうきん展 参加者募集 期間～12/15(月)まで						
9	10	11	12	13	14	15 図書館シネマ 山口公民館まつり つくって奏でる♪ カリンバ教室 15日～ 電話受付開始～ 水引飾りワークショップ 申込期限～30日まで お正月飾りを作ろう 申込期限～12/7まで
山 16 山口公民館まつり	17	18	19	20 これってモラハラ? 弁護士から学ぶ見えない精神的DVとは 市	21	22 ミニ企画展 昭和の道具 ～今とくらべると～ ～12/28まで
新 そば打ち体験講習会 9:00～受付開始						
ワードでチラシ作り講座 15日・16日		第54期社会経験者大学 第5回講座 20日まで申込期限		分		
23 う ワインとチーズを楽しむ講座	24	25	26	27	28 社会経験者大学 第5回講座 分 ゆうゆう講座 干支「午(うま)」作り	29 山 親子系かけアート体験
う レザークラフト講座 水引飾りワーク ショップ申込期限 30日まで	北 ミニ企画展 昭和の道具～今とくらべると～ ～12/28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
 (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11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)》