

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8年8月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

夏休み学習応援企画

「うみマチ塾」参加小学生募集

地元のお兄さんお姉さんと楽しく真剣に、うみマチで夏休みの宿題や勉強をしませんか?!

【日時】8月5日（水）～7日（金）10：00～15：00

【場所】うみマチひろば

【対象】小学生先着40名 持ち物：勉強道具、飲み物、その他必要なもの

【募集期間】7月15日（水）～27日（月）17：00まで

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

夏休み工作

「クラフトバンドでコースターを作ろう」

環境にやさしいクラフトバンドを使用したコースターを作ります。

【日時】8月7日（金）13：30～15：00

【場所】うみマチひろば 3F 大会議室

【講師】坂下 富士枝 氏（一般社団法人 クラフトバンドエコロジー協会認定講師）

【対象】小学生先着8組 ※お子様のみ、親子でもご参加いただけます。

【経費等】参加費300円 ＊参加費は前日までにお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。

託児希望の方はご相談ください。

【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】8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

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、卓球一般開放のご利用、および事務手続きが可能です。

（貸室はお休みです）

【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を一緒に学ぶ講座です。

【日時】8月9日（日）10：00～16：00

【場所】うみマチひろば 3F 研修室

【講師】三陸 NPO 支援センター会員

【対象】10名 持ち物：筆記用具、お持ちのスマホ（機種は問いません）

【経費等】参加費 700 円 ＊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

「大人のお手軽運動教室～いつまでも動ける身体づくりを目指して～」

日常でも出来る運動、ストレッチを学んでいつまでも元気に動ける身体づくりをしてみませんか？

【日時】8月22日（土）、29日（土）10：00～11：30 全2回

【場所】田老公民館 大会議室

【講師】名取 秀志 氏（ゴール ワークス代表）

【対象】おおむね 60 歳以上 10 名

【経費等】100 円（保険料） 持ち物：シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装

【申込期間】8月1日（火）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】田老公民館 電話 87-2976

図書館シネマ “リバイバル”

過去に上映して人気だった作品を再上映します。

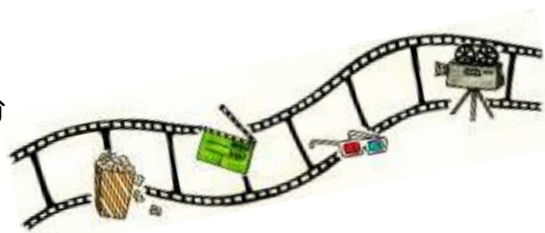
「宮沢賢治 銀河への旅 ～慟哭の愛と祈り～」58 分

【日時】8月28日（金）14：00

【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



美 BODY ベリササイズ教室

ベリササイズはベリーダンスの動きを取り入れた裸足で行う楽しい全身運動です。インナーマッスルを鍛えて基礎代謝アップにもつながります。動きに慣れなくても、初心者でも大丈夫♪お気軽にご参加ください！

【日時】8月26日、9月2日、9日（水）全3回 19：00～20：30

【場所】市民交流センター2F 運動スタジオ

【講師】シャットリアス（ベリーダンスサークル）

【対象】先着 15 名（女性限定）

【経費等】参加費 150 円（保険代） 持ち物：飲み物、タオル

【申込期間】8月5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。

（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】千徳公民館 電話 63-5402

海の縄文体験「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製作体験です。素材は輪切りにした角を使い、3 cm程度の釣り針を作ります。

【日時】8月29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】小学3年生以上 先着15名（小学生は保護者同伴）※要申し込み

【経費等】参加費は無料、汚れてもいい服装

【申し込み】事前申し込み（申込開始日：8月1日（土）より）

【問い合わせ先】崎山貝塚縄文の森ミュージアム 電話65-7526
（スポーツ文化課学芸係）

育児と仕事の両立を希望する方のための「再就職セミナー」

《第1回》【「年収の壁」～わたしの働き方を考える～】

【講師】岩手働き方改革推進センター

【内容】「103万の壁」「130万の壁」って聞いたことはあるけど、よく分からない・・・という方も多いのではないのでしょうか？これらは、年収によって税金や社会保険の負担が変わるラインのことです。働き方によって、手取りや将来の保証は大きく変わります。この機会に、税金や社会保険の仕組みを正しく知り、自分に合った働き方を考えてみませんか？

《第2回》【知っておきたい労働法の基礎知識】

【講師】宮古労働基準監督署

【内容】働くうえで知っておきたい労働法の基本ポイントを、事例をまじえたわかりやすい解説でお伝えします。求人票や労働条件の見方、働き始めてから特に注意すべきルールなど、基礎知識や就職先を選ぶ際の判断力が身につきます。「知らなかった」をなくして、安心して新しい職場で働くために、一緒に学んでみませんか？

【日時】第1回 9月4日（金）10：00～12：00

第2回 10月9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名

【経費等】無料

【申込方法】①電話 ②Webでの申し込みは、二次元コードから

第1回目 申込フォーム

第2回目 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】市地域づくり推進課市民参画推進係 電話68-9080

多彩な技法ですてきに描く・大人の水彩画教室

水彩画に挑戦してみませんか？絵筆の使い方や絵の具の塗り方などの基本をおぼえて、もっとすてきな作品に！初心者の方もお気軽にご参加ください。

【日時】①9月5日（土） ②9月12日（土）10：00～正午 全2回

【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】市民8名（先着）

【経費等】700円（材料費）持ち物：水彩絵の具セット（お持ちの方）※貸出しもあります

【申し込み】8月1日（土）から9：00～17：00 受付（日曜・月曜・祝日を除く）

【問い合わせ先】山口公民館 電話62-3670

ポーセリンアートで私だけのマグカップ作り

ポーセリンアートは、白磁に専用の転写紙を用いて装飾し、壺で焼き上げて仕上げる磁器クラフトです。絵が苦手な方でも転写紙を使えば手軽に作品作りが楽しめますので初めての方でも安心してご参加いただけます。世界にひとつだけのマグカップを作ってみませんか？みなさまのご参加をお待ちしております！

※デザインしたマグカップは後日のお渡しとなります

【日時】9月6日（日）10：00～正午

【場所】千徳公民館

【講師】相模^{さがみ} 志美^{し み} 氏（ラピスの会）

【対象】市民 先着8名

【経費等】参加費 2,500 円 持ち物：飲み物

【申込期間】8月19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。

（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】千徳公民館 電話 63-5402

レザークラフト体験講座

～ペンも入る！バネ口金めがねケース作り～

片手でパカッと開くバネ口金のめがねケースを制作します。長さがあるので、ペンケースにも最適です。

【日時】9月6日（日）10：00～16：00（お昼休憩 1 時間含む）

【場所】新里生涯学習センター 2F 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：ハサミ、カッター、エプロン、汚れても良いタオル、飲み物、昼食

【申し込み】8月1日（土）～21日（金）までにお申込みください

（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

第56期(令和8年度)社会経験者大学ものづくり教室② 「クルミの樹皮で壁掛け作り教室」

クルミの樹皮を平編み（縦材と横材を交互に編む）の方法で編んでいき、15 cm角ほどの壁掛けを制作します♪

【日時】9月10日（木）10：00～11：30

【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】北上山地民俗資料館職員

【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。

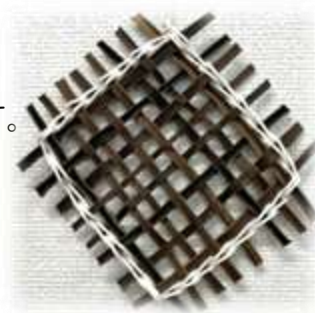
【経費等】100 円（材料費）

持ち物：エプロン、手拭き、ふれあい学習カード

【申込期間】8月22日（土）～9月5日（土）受付開始時間 9：00～

※必ずお申込みの上ご参加ください。

【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）



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⇒地域づくり推進課 ☎68-9119

第3回山野草講座「秋の山路散歩～区界高原の巻～」

区界高原ウォーキングセンター周辺を散策します。（片道約3km、2時間程度歩きます）

【日時】9月10日（木）9：00～15：30

【場所】集合場所：新里生涯学習センター

＊8：50に集合し、バスに乗って区界高原へ移動します

【講師】大坊 敦子 氏

【対象】市民先着15名

【経費等】保険代100円 持ち物：昼食、飲み物、雨具、軽登山できる服装と履物

【申込期間】8月16日（日）9：00～電話受付開始（1回の申し込みにつき2名まで）

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

「簡単おやつパン教室」

フライパンで簡単！「あんパンとハートフライパンパン」作り。オーブンがなくてもできるパン作りを一緒に学びませんか。

【日時】9月12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8名

【経費等】750円（材料費、保険料）

持ち物：飲み物、エプロン、持ち帰り生地用保冷バッグと保冷剤

【申込期間】8月18日（火）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】田老公民館 電話87-2976

「布ぞうり」作り方教室

健康的で優しい履き心地の「布ぞうり」を作ります。

【日時】9月13日（日）10：00～15：00

【場所】川井生涯学習センター

【対象】先着10名

【経費等】材料費1足300円 持ち物：昼食、水分補給

【申し込み】8月18日（火）～9月4日（金）※月曜休館

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

そば作り体験教室（全2回）

①そば刈り体験 ②そば切り（手打ちそばを作る体験）

【日時】①9月15日（火）9：00～12：00 ②12月3日（木）9：30～13：15

【場所】①区界（田代）の畑 ②門馬地域振興センター

【対象】先着10名

【経費等】①42円（保険代）

持ち物：手袋、長靴、作業しやすい服装、タオル、帽子、水分補給

②1,042円（材料費、保険代を含む）

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、保冷バック、保冷剤、水分補給

【申し込み】8月18日（火）～9月4日（金）※月曜休館

【問い合わせ先】北上山地民俗資料館 電話76-2167

8月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
						1 文 海の縄文体験 事前申し込み 田 大人のお手軽運動教室 電話受付開始～ 大人の水彩画教室 受付開始～（先着） 山 おはなし会 図
2	3	4	5 千 美BODY ベリササイズ教室受付開始（先着）	6	7	8 図 電子図書館 使い方講座
新 レザークラフト体験講座申込期間 1～21 日まで（月曜休館） 山 大人の水彩画教室受付開始～（先着）			う 夏休み工作 う 夏休み応援企画「うみマチ塾」			
9 ゼロからのスマホ講座 図 10	10	11 山の日	12	13 う お盆期間～16日（貸室休み）	14	15
16 新 第3回山野草講座電話受付開始～	17	18 田 「簡単おやつパン教室」電話受付開始～（先着） 北 そば作り体験教室申込期間～9/4 まで（先着） 「布ぞうり」作り方教室申込期間～9/4 まで（先着）	19	20	21	22 分 社会経験者大学も のつくり教室② 申込期間～9/5 大人のお手軽 運動教室① 田
			千 ポーセリンアートで私だけのマグカップ作り電話受付開始～（先着）			
23 30	24 31	25	26 千 美BODY ベリササイズ教室 9/2、9 全3回	27	28 図 図書館シネマ リバイバル	29 文 海の縄文体験 「釣針編」 大人のお手軽 運動教室② 田

印の見かた

- 図：図書館 中：中央公民館 分：分館 山：山口 千：千徳 田：田老 文：スポーツ文化課
 新：新里生涯学習センター 川：川井生涯学習センター 北：北上山地民俗資料館 地：地域づくり推進課
 う：うみマチひろば

みやこ市民カレッジニュース

令和8年8月発行 宮古市生涯学習推進本部 宮古市地域振興部地域づくり推進課 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>）》