

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1月号

生涯学習のマスコット
「マナビィ」

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】R8年1月10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

新春お楽しみ会 参加者募集

「昔のあそび」（凧あげ、こま回し、福笑い、羽根つき、かるた等）と「餅つき」を体験します。

【日時】R8年1月11日（日）9：30～12：30

【場所】うみマチひろば 4F 格技場

【対象】定員：小学生以下20組とその保護者 参加費：無料

募集期間：1月5日（月）17：00まで※定員に達し次第募集終了。⚠️当日参加はできません

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

実践エクセル講座

仕事でエクセルを使う人を対象に表作成、計算式、関数など一歩進んだ機能を学びます。

※エクセルの基礎（線が引ける、行列の幅変更ができる、簡単な計算式ができる等）ができる方が対象

【日時】R8年1月14日（水）～16日（金）、19日（月）～20日（火）

※18：30～21：00（最終日のみ20：30終了）全5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：1,600円 お支払いは前日までお願いします。持ち物：筆記用具

【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。

※パソコンはこちらで用意します

【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。「満天のゴール」89分

【日時】R8年1月17日（土）15：00

【場所】市立図書館2階 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



天然石で作る癒しのブレスレット

色とりどりの天然石から、直感で自分に合う石を選び、世界でひとつだけのオリジナルブレスレットを作ります。初心者さんも大歓迎です！

【日時】R8年1月18日（日）10：00～正午 【場所】千徳公民館

【講師】熊谷 多佳 氏（天然石小物作家）【対象】先着10名

【経費等】参加費：2,000円 持ち物：飲み物

【申し込み】1月6日（火）正午から電話受付開始。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】宮古市千徳公民館 電話63-5402

ゆうゆう講座

「郷土のおやつ② ～きりせんしょ作りに挑戦～」

昔からなじみのある美味しい郷土のおやつ「きりせんしょ」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】R8年1月29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】1月6日（火）9:00から電話にて受付します。

【問い合わせ先】田老公民館 電話87-2976

自分を愛でる温活セルフケア

足つぼとタイ古式マッサージをメインに、ルーシーダットン（仙人の体操）も取り入れたセルフケア方法を学びます。自分の健康を自分で整える習慣を身につけるチャンスです！

【日時】R8年1月30日・2月6日・13日（金）19:00～20:30 全3回

【場所】千徳公民館 【講師】中村 栄子 氏 【対象】先着10名（女性限定）

【経費等】参加費：150円 持ち物：バスタオル、フェイスタオル、飲み物

【申込期間】1月7日（水）正午から電話受付開始。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】宮古市千徳公民館 電話63-5402

パステルアート講座～気軽に色を楽しむ～

初心者でも簡単に描ける技法で華マンダラを描いていきます。絵心がなくても塗り絵のような感覚で誰でも楽しむことができます！無心になれる癒しの時間を一緒に過ごしませんか？

【日時】R8年1月31日（土）10:00～12:00

【場所】うみマチひろば 3F 大会議室 【講師】佐藤 久美子 氏 【対象】10名

【経費等】参加費：1,200円 お支払いは前日までにお願いします。

持ち物：はさみ、汚れてもいいハンドタオル

【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。

※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

うちの郷土料理～小麦まんじゅう・けんちん汁作り～

新里地区に伝わる小麦まんじゅう、けんちん汁作りを体験します。

【日時】R8年1月31日（土）10:00～13:00

【場所】新里生涯学習センター 2F 調理実習室 【講師】宮古市食生活改善推進員

【対象】一般8名 【経費等】600円（材料費） 持ち物：エプロン、三角巾

【申込期間】1月4日（日）～20日（火）開館時間9:00～17:00

年始休館：1月1日（木）～3日（土）、月曜休館

【問い合わせ先】新里生涯学習センター 電話72-2019

みんなでつなぐ震災写真展 写真募集

震災の記録を映した写真を募集します。震災後に生まれた子どもたちが年々増えるなか、改めて防災や減災、震災当時のことをみんなで振り返る・考える機会にしたいと思います。15年目の「3.11」を、みんなで繋ぎ、一緒に伝えていきませんか。ご応募お待ちしております。

【対象】どなたでも

【受付期間】1月31日（土）まで2F事務所に受付します。

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

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

「初めてのZUMBA®（ズンバ）教室」

ZUMBA（ズンバ）は音楽に合わせて楽しく体を動かす初めての方でも楽しめるダンスフィットネスです。年齢関係なくどなたでも楽しめます。みなさまのご参加お待ちしております。

【日時】2月6日（金）、13日（金）10：30～11：30 全2回

【場所】田老公民館 大会議室 【講師】成田 ふみえ 氏 【対象】市民 先着10名

【経費等】100円 持ち物：飲み物、タオル、シューズ、動きやすい服装

【申し込み】1月8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】田老公民館 電話87-2976

ココロとカラダのセルフケア講座 ー全2回ー

寒さ等で身体は緊張状態のこの時期！簡単な身体のお手入れ（リンパケア）、自律神経のお手入れ（ココロのケア）をしませんか？セルフで身体をケアする方法を専門家から一緒に学びましょう！

【日時】①2月7日（土）13：30～15：00 ②2月14日（土）13：30～15：00

【場所】中央公民館（市民交流センター）2階 和室

【講師】さかの みずほ 氏（メンタルトリートメントセラピスト）

【対象】市民先着8名（全2回参加できる方）

【経費等】無料 持ち物：動きやすい服装、飲料水（キャップ付き）

【申し込み】1月17日（土）9：00～開始 先着順

【受付時間：火曜から土曜日までの9：00～17：00】

【問い合わせ先】中央公民館（市民交流センター） 電話63-4166

じっくり縄文体験 土器編「でっかい土器を作ろう！」

2kgの粘土を使って縄文土器を作ります！

【日時】2月8日（日）9：30～16：00まで

【場所】崎山貝塚縄文の森ミュージアム 体験学習室

【対象】5組（10人程度 小学校5年生以上・小学生は保護者同伴）【経費等】無料

【申し込み】1月15日（木）受付開始～

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事前申し込み制

【問い合わせ先】崎山貝塚縄文の森ミュージアム 電話65-7526

楽しい音楽教室・はじめてのピアノ♪

今年はピアノに挑戦してみませんか？脳活効果も期待できるピアノ演奏♪初心者向けの教室ですので、お気軽にご参加ください。

【日時】2月12日・19日・26日（木）10：00～11：30 全3回

【場所】山口公民館 【講師】佐々木 良恵 氏（音楽教室主宰）【対象】市民6名（先着）

【経費等】無料 持ち物：電子キーボードなど鍵盤楽器をお持ちの方はご持参ください。

貸出用もごさいます

【申し込み】1月7日（水）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

みやこの味を伝えたい・豆すっとぎ作り

宮古地方のおやつ「豆すっとぎ」を手作りします。むすかしそうに感じる郷土菓子ですが、コツをつかめば簡単に調理できます。やさしい味わいと春を感じるうぐいす色の「豆すっとぎ」を作ってみませんか？

【日時】2月14日（土）10：00～正午 【場所】山口公民館

【講師】宮古市食生活改善推進員のみなさん 【対象】中学生以上の市民12名（先着）

【経費等】参加費：850円 持ち物：エプロン・三角巾・飲料水・マスク

【申し込み】1月17日（土）9：00から 火曜から土曜までの9：00～17：00 受付

【問い合わせ先】山口公民館 電話62-3670

親子で楽しむトールペイント教室

木のプレートにアクリル絵の具で絵を描き、壁掛けのルームプレートやウェルカムボードを親子でそれぞれ作ります。自由に描いてもよし♪塗り絵のように下絵をなぞってもよし♪簡単ですので気軽にチャレンジできますよ!!

【日時】2月15日(日) 13:00~16:00 【場所】千徳公民館

【講師】伊東 なお子 氏 【対象】市民小学生親子(5組)

【経費等】参加費: 1組 500円(材料費、保険料) 持ち物: 汚れてもよい服装、マスク

【申込期間】1月17日(土) 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

1月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2	3
4 新 うちの郷土料理～ 小麦まんじゅう・けんちん汁作り 申込期間～20日まで	5	6 ゆうゆう講座② 受付開始 田	7 山	8	9	10 図 電子図書館 使い方講座
干 天然石で作る癒しの プレスレット受付開始(先着)		干 自分を愛でる温活セルフケア 受付開始		初めてのZUNBA®教室 受付開始(先着) 田		
う 新春お楽しみ会参加者募集期限						おはなし会 図
11 う 新春お楽しみ会	12 成人の日	13	14 う 実践エクセル講座	15 文 じっくり縄文体験 土器編 ※事前申込制	16	17 中 ココロとカラダの セルフケア講座 申込開始(先着)
						図 図書館シネマ 大人向けの映画会
						干 親子で楽しむ トールペイント教室 受付開始(先着)
						みやこの味を伝えたい・ 豆すっとうき作り 申込開始(先着) 山
18 天然石で作る癒しの プレスレット 干	19 う 実践エクセル講座	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 田 「郷土のおやつ② きりせんしょ作りに挑戦～」	30 干 自分を愛でる 温活セルフケア	31 新 うちの郷土料理～ 小麦まんじゅう・ けんちん汁作り パステルアート講座 う
みんなでつなぐ震災写真展 写真募集期限						

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 **干**: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8年1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)》