

# 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2月号

生涯学習のマスコット  
「マナビイ」

## 中学生・高校生のためのパソコンスキルアップ講座

会社でも大学生活でもパソコンスキルは必須です。我流では将来苦労することが多いので、この機会にパソコンの必須スキルであるワード、エクセルの基本をしっかりと習得しましょう。さらに、タッチタイピングのやり方を学び、実践に備えます。

【日時】2月8日（日）・11日（水・祝）9:30～16:30 全2日間 ※昼1時間休憩

【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（市内の中学生・高校生）※ローマ字入力ができること

【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します。

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

## いつもをもしもに！

## 暮らしひつながる防災ワークショップ

《講話》みんなで考えよう！多様な視点をいかした災害への備え

日常に潜む「当たり前」や「こうあるべき」という思い込みが、知らず知らずのうちに境界線をつくり、多様な人の存在を見えにくくしているかもしれません。『考え方や行動のちがいに目をむけること』それが、垣根を低くし、誰もが安心できる地域づくりにつながります。多様な視点から、災害への備えについて一緒に考えてみませんか？

《ワークショップ》いつもの暮らしでもしも備える“フェーズフリー防災”

非常持ち出し袋の中身は、本当に必要なものが入っていますか？

「いつも（平常時）」と「もしも（災害時）」を区別せず、普段使っているモノをそのまま災害時にも活用する「フェーズフリー」の考え方を実践的に学びます。

【日時】2月11日（水・祝）13:30～15:30

【場所】市民交流センター 2階多目的ホール

【講師】武藏野 美和 氏（防災士、いわて男女共同参画サポーターの会会長）

【対象】テーマに関心のある方 30名 ※ご家族、お友達、地域の方々とのご参加も大歓迎！

【経費等】無料

【申し込み】電話、ファクス、申込フォーム(右記QRコード)

【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



## 本の修理講座

破れてしまった本の修理方法を学びます。

①本の各部の名称と判型及び本の構造について説明

②破れてしまった本の修理実践 など

【日時】2月13日（金）13：30～15：00

【場所】市立図書館2階 会議室

【対象】宮古市民、市内保育所・幼稚園・学校などの職員やボランティア（定員8名程度）

【経費等】無料／破れた図書（1人2冊まで）、エプロンをご準備ください

【申し込み】2月6日（金）までに市立図書館の窓口に申込書を提出もしくは

電話・インターネットで申し込みください（応募者多数の場合は抽選）

【問い合わせ先】宮古市立図書館 電話62-2414

## 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】2月14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

## ゆうゆう講座

### 「認知症予防！シニア向け ぬり絵教室」

手先を動かすことで、認知症予防にも効果的な、ぬり絵を楽しみましょう！

【日時】2月21日（土）10：00～12：00

【場所】田老公民館

【講師】沼崎 淳子 氏

【対象】おおむね60歳以上の市民の方（定員6名）

【経費等】300円（材料代）、飲み物

【申し込み】2月3日（火）9：00～電話にて受付します。

【問い合わせ先】田老公民館 電話87-2976

## 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】**2月22日（日）～23日（月・祝）**

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

## わたしの復興ぞうきん展

3.11に向けて、全国から集まった手縫いで紡いだ復興ぞうきんとメッセージを展示します。

【日時】2月25日（水）～3月1日（日）

【場所】うみマチひろば 1F 交流ホール

\*入場料：無料

【問い合わせ先】主催：一般社団法人 SAVE IWATE 電話 080-1846-3593

共催：うみマチひろば 電話65-7133

## あの日を忘れない、みんなでつなぐ震災写真展

市民の皆さまから寄せられた震災当時の写真を展示します。一瞬で被災地となった街の景色や人々の営み、避難所での生活など、それぞれの3.11の記憶を「震災写真」として展示し振り返り、地域の皆さんと一緒に防災や減災について改めて考える機会にしたいと思います。

【日時】2月25日（水）～3月15日（日）

【場所】うみマチひろば 1F 交流ホール

\*入場料：無料

【問い合わせ先】うみマチひろば 電話65-7133

## 生涯を通じた女性の健康支援事業

### 「更年期世代の上手な過ごし方」講座

《学び編》「更年期は我慢？～女性ホルモンと上手につきあう暮らし～」

【日時】2月28日（土）13:30～15:00

【場所】市民交流センター 2階多目的ホール

【内容】更年期とは何か、症状や原因、対処法等について学びます。

【講師】谷地 和加子 氏（岩手県立大学看護学部准教授・アドバンス助産師）

【定員】30名

《個別相談会》学び編終了後、個別相談会を行います。

【時間】15:15～16:00

【定員】3名 注意事項：希望される方は、事前申し込みが必要です。

《運動編》「ゆらぎ世代をやさしく整える～やすらぎヨガ～」

【日時】3月9日（土）18:30～20:00

【場所】市民交流センター2階 運動スタジオ1・2

【定員】20名

【講師】maki 氏（ヨガインストラクター）

【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちでない方には貸出あり）

【対象】テーマに興味・関心のある女性 ※参加料無料

【申し込み】申込フォーム(右記QRコード)、電話

※申込受付開始日 2月2日（月）9:00～

【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



## 料理講座「プロに学ぶ！魚のさばき方とお刺身盛り」

魚のさばき方の基本を学び、お刺身の造り・ツマ・しそ・きゅうりなどで飾りつけをしながら綺麗にお皿に盛り付けます。造ったお刺身はご飯とお吸い物と一緒に試食します。お店で出てくるようなお刺身御膳を家の食卓でもいかがですか！？

【日時】3月1日（日）10：00～12：00

【場所】山口公民館 調理室 ※現地集合

【講師】木村 圭太 氏（鳥もと 料理長）

【対象】10名

【経費等】2,000円 ※参加費は前日までにお支払い頂きますようお願いします

持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用容器、使い慣れた包丁（出刃包丁）があればお持ちください

【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

## 受け継がれるふるさとの味「ごぼう巻」づくり

宮古地域の冬の郷土料理「ごぼう巻」を作ります。しその風味、ごぼうの食感、調和のとれた唐がらしの辛味が特徴的な郷土料理（変わり漬け）を是非作ってみませんか？

【日時】3月7日（土）10：00～正午

【場所】千徳公民館

【講師】竹野 牧子 氏（岩手県「食の匠」）

【対象】市民先着8名

【経費等】1,050円（材料費、保険料）、エプロン、三角巾、マスク

【申し込み】2月25日（水）9：00～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

## 親子で体験・みやこのいちごでパフェ作ろう！

宮古の農家さんが育てたおいしいいちごを使ってパフェを作ります。今が旬のみやこのいちご🍓をもっと知っておいしくいただきましょう♪

【日時】3月14日（土）10：00～正午

【場所】山口公民館

【講師】関口 韶子 氏（育児サークルママ☆ハピ）

【対象】小学生と保護者6組（先着）

【経費等】一組900円（材料費、保険料）、エプロン、三角巾、うわばき、飲料水

【申し込み】2月18日（水）9：00～火曜から土曜までの9：00～17：00の間にお願いします

【問い合わせ先】宮古市山口公民館 電話62-3670

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？

お待ちしています♪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

# 令和8年度【定期教室】生徒募集

●定期教室は、R8年4月からR9年3月まで1年を通して定期的に行う教室です。年度途中には募集しませんので、興味のある方はお早めにどうぞ。

## ■生花教室

- ・日 時：月1回第2火曜日 19:00～21:00
- ・講 師：小金渕 陽子 氏（草月流）
- ・材料費：1,400円程度
- ・持ち物：花切りバサミ
- ・定 員：12名

## ■茶道教室

- ・日 時：第2・3水曜日 19:00～21:00
- ・講 師：細越 静子 氏（表千家）
- ・材料費：1回 500円
- ・持ち物：白い靴下
- ・定 員：12名

## ■料理教室

- ・日 時：月1回 日曜日の午前中
- ・講 師：各分野の先生（和・洋・中・お菓子）
- ・材料費：1,500円程度
- ・持ち物：エプロン、三角巾、持ち帰り用容器
- ・定 員：15名
- ・場 所：山口公民館 調理室等

## ■ペン字教室

- ・日 時：第2・4木曜日 19:00～21:00
- ・講 師：菅野 安子 氏（華翠塾代表）
- ・会 費：月 600円、初回に年間テキスト代 6,000円
- ・持ち物：ボールペン、ノート
- ・定 員：25名

## ■デジタル俱楽部

- ・内 容：各自がパソコンやスマホを持ち寄り、分からぬことを先生に聞いたり、お互いに教え合ったり、楽しく学び合えるサークルのような教室です。
- ・日 時：月1回 日曜日 13:00～15:00
- ・講 師：川戸 大洋(たかひろ) 氏（パソコン講習会講師）
- ・会 費：800円
- ・持ち物：お持ちのパソコン・スマホ、筆記用具等
- ・定 員：10名

## ■シニア世代の書写交流教室

- ・内 容：書写を楽しみながら参加者同士が交流できる教室です。
- ・日 時：月1回 第4火曜日 10:00～11:00
- ・講 師：嶋香 徳子 氏（公文西ヶ丘書写教室 書写講師）
- ・会 費：月 2,000円
- ・持ち物：使い慣れた万年筆や毛筆ペンをお持ちの方は持参ください。
- ・定 員：8名（60歳以上の方）

●募集期間＝シニア書写教室は隨時受付、生花教室・料理教室・ペン字教室・デジタル俱楽部は2/15～、茶道教室は8/1～新規受付募集となります。

【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

# 2月開催の生涯学習事業

印の見かた

 :図書館  :中央公民館  :分館  :山口公民館  :千徳公民館  :田老公民館  
 :文化課  :新里生涯学習センター  :市民協働課  :うみマチひろば

## みやこ市民カレッジニュース

令和8年2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>)》