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１１月号

生涯学習のマスコット「マナビィ」

「パープル＆オレンジリボンプロジェクト」「＃あなたに届ける 紫とオレンジの写真展」

11 月は「女性に対する暴力をなくす運動期間」「秋のこどもまんなか月間」です。市では、この期間に合わせ、「パープル＆オレンジリボンプロジェクト」に取り組みます。その一環として、「＃あなたに届ける紫とオレンジの写真展」を開催！「女性に対する暴力根絶」と「児童虐待防止」のシンボルカラーである紫色とオレンジ色の写真を募集し、展示や SNS を通じて「暴力のない社会」の実現に向けたメッセージを皆さまへお届けします。また、市民交流センターと市立図書館で啓発グッズの配布や資料の展示、市立図書館では、関連図書の貸出を行います。私たち一人ひとりが身近な問題として認識し、防止や支援の知識を深めるきっかけにしてみませんか。

【日時】11 月 12 日（木）～25 日（水）
【対象】どなたでも（定員なし）
【経費等】無料、申し込み不要
【問い合わせ先】地域づくり推進課 市民参画推進係
電話６８－９０８０　FAX６３－９１２３
E-mai：chiikizukuri@city.miyako.iwate.jp



パン作り講座
～≪スイートブール≫をつくろう！～

ふんわりパンに甘く香ばしい帽子型の生地をかぶせて、かわいいスイートブールを楽しく手づくりします！

【日時】11 月８日（日）10：00～12：00
【場所】うみマチひろば　3F 交流室
【講師】嘉藤　真子　氏（日々のパン）
【対象】８名
【経費等】参加費 800 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：エプロン、三角巾、保冷バッグ、保冷剤、エコバッグ
【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

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 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

ワードでつくる！チラシ・ポスター・POP 講座
～文字・図形・画像を活用した技術テクニック～

ワード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等の作り方を学びます。

【日時】11 月 14 日（土）～15 日（日）10：00～16：00 全２日間
【場所】うみマチひろば　3F 交流室
【講師】三陸 NPO 支援センター
【対象】10 名
【経費等】参加費 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

大人のゆる～っとブック de トーク

大好きな本の紹介を、ざっくばらんにゆる～っと皆さんとお話しませんか？新たな本との出会いがあなたを待っています。

【日時】11 月 14 日（土）10：30～12：00
【場所】市立図書館 会議室
【対象】高校生以上 先着８名
【経費等】無料　持ち物：紹介する本１冊
【申し込み】11 月１日（日）～13 日（金）窓口へ申込書を提出または電話申し込み
【問い合わせ先】宮古市立図書館　電話６２－２４１４

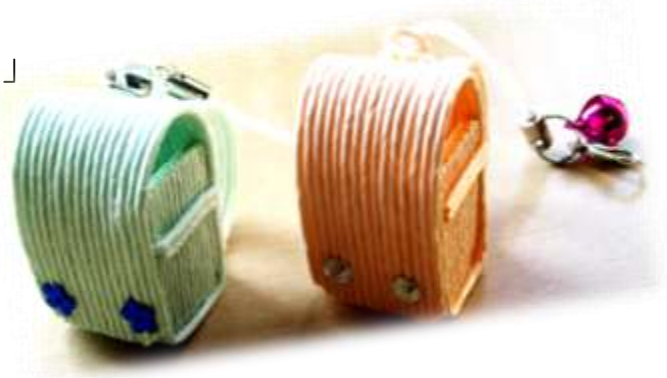
山口公民館まつり

山口公民館利用団体や地域の皆さんの作品（水彩画・書道など）、山口保育所の子供たちの作品を展示します。また、ものづくり＆サークル体験コーナー、お茶会、SELP わかたけさんのパン＆お菓子販売なども予定しております。

11 月 14 日（土）、15 日（日）
・作品展示　・パン＆お菓子販売（SELP わかたけ）

11 月 14 日（土）
①ものづくり体験　「フォトスタンド作り」
10：30～正午／先着 10 名／参加費 300 円 ※当日受付
②サークル体験　萩の会（表千家）「茶道体験」
10：00～正午／先着 10 名／参加費 無料 ※当日受付
③サークル体験　華の会「水彩画体験」
13：30～15：00／先着 10 名／参加費 無料 ※当日受付

11 月 15 日（日）
①お茶会（表千家 萩の会）一服 500 円（お菓子付）【受付】10：00～14：00
②サークル体験　紫翠会「書道体験」
10：30～11：30／先着５名／参加費 無料 ※当日受付
③サークル体験　かたくりの会
「クラフトバンドでランドセルのストラップ作り」
12：30～13：30
先着 10 名／参加費 100 円 ※当日受付



【日時】11 月 14 日（土）10：00～17：00
15 日（日）10：00～15：00

【場所】山口公民館（宮古市山口一丁目 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】山口公民館　電話６２－３６７０
※火曜日から土曜日の９：00～17：00 の間にお問い合わせください

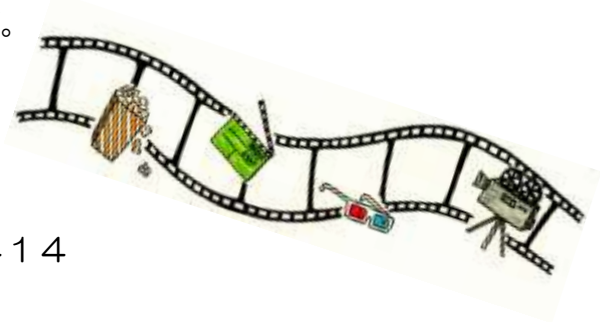
これってDV？
弁護士から学ぶ 見えにくい暴力への向き合い方

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「ドメスティック・バイオレンス(DV)」に関する講座を開催します。DV は、配偶者やパートナーに対して暴力で相手を支配しようとする行為です。見えにくい暴力について理解を深め、身近な問題として受け止めることで、周囲も変化に気づきやすくなります。「これは DV かもしれない」「誰かに相談してみたい」と思える環境づくりを目指し、一緒に学んでみませんか？

【日時】11 月 20 日（金）10：00～11：30
【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）
【参加方法】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）
【対象】テーマに関心のある方（①30 名　②20 名）
【経費等】無料
【申し込み】右記二次元コード、電話または FAX からお申し込みください。
※オンライン参加ご希望の方は、11 月１５日（日）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がありましたら、ぜひご質問ください。
【問い合わせ先】地域づくり推進課 市民参画推進係
電話６８－９０８０　FAX６３－９１２３
メールアドレス：chiikizukuri@city.miyako.iwate.jp

図書館シネマ ～大人のための映画会～

毎月第３土曜日に、大人向けの映画会を開催します。
「弟は僕のヒーロー」102 分
【日時】11 月 21 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



テーマ展「かわいの赤しそ～ＧＩ登録への軌跡～」

ＧＩ登録を受けた「かわいの赤しそ」に焦点をあてた展示
【日時】１１月 21 日（土）～12 月 27 日（日）９：00～17：00
※休館日は月曜日（ただし、23 日祝日は開館し、24 日が休館日）
【場所】北上山地民俗資料館１階ロビー
【対象】どなたでも
【経費等】テーマ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

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、それぞれ６種類を試飲、試食します。ワインとチーズに詳しくない方を対象とした初心者向け講座です。

【日時】11 月 22 日（日）18：00～20：00
【場所】鳥もと
【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】８名 ※20 歳以上
【経費等】参加費 4,000 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。
【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

はじめての太極拳～健康に良い生涯スポーツを体験！～

初心者向けかつ本格派の太極拳講座です。
一緒に健康増進、運動不足の解消を目指しましょう。

【日時】11 月 22 日（日）・29 日（日）10：00～11：30 全２日間
【場所】うみマチひろば　4F 格技場
【講師】伊藤　充　氏
【対象】10 名＊日常動作に支障のない方、運動ができる体力のある方
【経費等】参加費 300 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：動きやすい服装、飲み物、中ズック
【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。
　　託児希望の方ご相談ください。
【問い合わせ先】うみマチひろば　電話６５－７１３３

くるみの樹皮で編む～ミニかご＆ストラップづくり～

天然のくるみ樹皮を使って、ミニかごとストラップの手作り体験。初心者の方でも簡単に作れます。





【日時】11 月 27 日（金）10：00～12：00
【場所】田老公民館 大会議室
【講師】北上山地民俗資料館職員
【対象】市内在住の方　先着５名
【経費等】300 円（材料代）
　　持ち物：飲み物、汚れても良い服装、持ち帰り用の袋
【申し込み】11 月３日（火）～24 日（火）まで
　　※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

秋のミニバザー

衣類、食器類、日用雑貨類のバザーを開催します。
【日時】11 月１日（日）～29 日（日）９：00～20：30
※日曜・祝日９：00～16：30
【場所】うみマチひろば　1F 交流ホール
【申し込み・問い合わせ先】うみマチひろば　電話６５－７１３３

親子ヨガ教室とクリスマスのおはなし♪

親子で一緒に身体を動かして、楽しくヨガを体験してみませんか？クリスマスのお話も楽しみながら、親子で心も身体もリフレッシュしましょう！
【日時】12 月5日（土）10：00～11：30
【場所】千徳公民館
【講師】成田　ふみえ　氏
【対象】４歳から小学生との保護者８組
【経費等】参加費１組 100 円
持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット（貸出あり）
【申し込み】11 月 18 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時～17 時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

「お正月飾りづくり」

ワラを綯(な)い、扇や水引き飾りなどで飾りつけをしてお正月飾りを作ります。作ったお飾りで新年を迎えてみませんか？
【日時】12 月 10 日（木）10：00～正午
【場所】田老公民館 大会議室
【講師】北上山地民俗資料館職員
【対象】おおむね 60 歳以上　先着６名
【経費等】500 円（材料代）持ち物：飲み物
【申し込み】11 月 17 日（火）～12 月４日（金）
※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



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⇒地域づくり推進課　☎68－9119

お正月飾りを作ろう



ワラを綯(な)い、お正月の年縄としめ縄飾りを作ります。
（大きさは直径 15cm 程度）
【日時】12 月 12 日（土）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】400 円（材料費）
【申し込み期間】11 月 17 日（火）～12 月８日（火）
【問い合わせ先】北上山地民俗資料館　電話７６－２１６７

大人のお手軽運動教室
～冬の寒さに負けない身体づくり！～

寒くて動くのがおっくうになっていませんか？日常でも出来るお手軽運動で、冬を元気に乗り切る身体づくりを一緒に学びませんか？
【日時】12 月 12 日（土）、19 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】市民先着 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
【申し込み】11 月 17 日（火）９：00～電話にて受付
※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

そば打ち体験講習会

新里地区腹帯産のそば粉を使った十割そば打ち体験
【日時】12 月１３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（試食あり）　持ち物：エプロン、三角巾
【申し込み】11 月８日（日）９：00～電話にて受付
【問い合わせ先】新里生涯学習センター　電話７２－２０１９

冬の親子料理教室・宮古のりんごでパウンドケーキ

宮古の農家さんが大切に育てたおいしいりんごを使ってパウンドケーキを作ります。りんごの種類や栄養についてもっと知って、おいしくいただきましょう♪
【日時】12 月 20 日（日）10：00～正午
【場所】山口公民館
【講師】関口　響子　氏（育児サークルママ☆ハピ）
【対象】小学生と保護者６組（先着）
【参加費】一組 1,000 円（材料費・保険料）
持ち物：エプロン、三角巾、うわばき、飲料水
【申し込み】11 月 18 日（水）９：00 から受付
（火曜から土曜までの９時～17 時の間にお願いします）
【問い合わせ先】山口公民館　電話６２－３６７０

11月開催の生涯学習事業

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		(田)くるみ樹皮で編む～ミニかご&ストラップづくり～ ～24日（火）まで※先着				
(う)秋のミニバザー ～29日まで						
(図)大人のゆる～っとブックdeトーク～申込期間13日まで						おはなし会(図)
8 (う)	9	10	11	12	13	14
パン作り講座						電子図書館使い方講座(図)
(新)そば打ち体験講習会受付開始～						大人のゆる～っとブックdeトーク
						山口公民館まつり(山)
						ワードでつくる！チラシ・ポスター・POP講座(う)
				(地)「パープル&オレンジリボンプロジェクト」「#あなたに届ける 紫とオレンジの写真展」		
15 (山)	16	17	18	19	20 (地)	21
山口公民館まつり(地)		(田)大人のお手軽運動教室～電話受付開始※先着		これってDV？弁護士から学ぶ 見えにくい暴力への向き合い方		図書館シネマ(図)
これってDV？オンライン申込期限		お正月飾りづくり申込開始～12/4まで				「かわい赤しそGI登録への軌跡～」(北)
ワードでつくる！チラシ・ポスター・POP講座(う)		(北)お正月飾りを作ろう申込開始～12/8まで				～12/27まで
			(山)冬の親子料理教室申込開始～（先着）			
(地)「パープル&オレンジリボンプロジェクト」「#あなたに届ける 紫とオレンジの写真展」～25日まで						
			(千)親子ヨガ教室とクリスマスのおはなし♪電話受付開始～			
22	23	24	25	26	27	28
ワインとチーズを楽しむ講座(う)					くるみ樹皮で編む～ミニかご&ストラップづくり～(田)	
はじめての太極拳						
(北)テーマ展「かわい赤しそ～GI登録への軌跡～」 ～12/27まで						
29 (う)	30					
はじめての太極拳						



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11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）》