



令和7年度



宮古市まちづくり ふれあい講座

◇市職員が講師となって「行政のしくみ」「事業」「施策」などについて説明に伺います！

◇講座メニュー一覧の中から、受講してみたい講座を選んでお申し込みください。

～申し込みする前にお読みください～

- ・政治や宗教、営利を目的とした講座は開催できません。
- ・講座の内容に関する質問はお受けしますが、『意見』『要望』などを行う場ではありませんので、ご理解ください。
- *講師料は無料です。ただし、別途材料費がかかる講座があります。
- *書類の書き方が分からない等、ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

宮古市生涯学習推進本部

講座メニュー 一覧

分野	No	講座名	講座内容	担当課	備考
市政一般	1	宮古市の家計簿	宮古市の財政状況などについて	財政課	
	2	宮古市の財産	市有財産の状況などについて	契約管財課	
	3	市税はどのようにして課税になるの?(1)市県民税	①市県民税の申告と税金の計算 (7月～11月)	税務課	
	4	市税はどのようにして課税になるの?(2)固定資産税	②固定資産税のあらましと課税のしくみ (6月～10月)	税務課	
	5	市税はどのようにして課税になるの?(3)国保税	③国民健康保険税のあらましと課税のしくみ (8月～11月)	税務課	
	6	宮古市の総合計画	宮古市のまちづくりの指針となる総合計画について	企画課	
	7	参画と協働のまちづくり	市民行政とのパートナーシップ、協働によるまちづくりについて	企画課	
	8	宮古市の国際交流	宮古市の国際交流の取り組み	企画課	
	9	総合窓口サービスについて	戸籍・住民基本台帳・年金事務等制度の内容及びパスポートの申請について	総合窓口課	
	10	国民健康保険について	国民健康保険のあらましと給付のしくみ	総合窓口課	
	11	後期高齢者医療保険について	医療保険のあらましと給付のしくみ	総合窓口課	
	12	脱炭素で持続可能なまちへ	省エネ・創エネ・蓄エネによる市の脱炭素の取り組み全般について説明します	Eネット推進課・環境課	
	13	おうちで取り組む脱炭素	市民向けの地域脱炭素支援制度について説明します	Eネット推進課・環境課	
	14	宮古市の国土調査	国土調査はなぜ必要?その手順を説明します	農林課	
福祉	15	介護保険のしくみについて	・要介護認定の申請からサービス利用までの流れ、サービスの内容 ・保険料について	介護保険課	
	16	宮古市の地域包括ケアシステム	高齢者と地域での支援体制について	介護保険課	
	17	認知症サポーター養成講座	認知症の知識や対応の仕方などについて	介護保険課	
	18	障害者差別解消法について	平成28年4月1日施行された障害者差別解消法の概要について	福祉課	
	19	宮古市地域福祉計画について	計画の趣旨・基本構想・目的達成のための施策について	福祉課	
	20	宮古市災害時支援ネットワークづくり推進計画について	・災害時の要支援者に対する住民相互の助け合いによる支援ネットワーク(支援体制)づくりの推進について ・災害時要支援者の登録申請について	福祉課	
	21	★重層的支援体制整備事業について	令和7年度より開始する重層的支援体制整備事業の制度説明について	福祉課 (共生社会推進室)	
健康	22	歯ぴか教室	乳幼児のむし歯予防等お口の健康づくりのための知識の普及や歯みがきの実践について 【受講対象】乳幼児とその保護者	こども家庭センター (母子保健係)	原則 1ヶ月前 の申込
	23	介護予防講座	介護予防のための知識の普及と高齢者の体操 【受講対象】高齢者向け	介護保険課・健康課	原則 1ヶ月前 の申込
	24	生活習慣病予防講座	メタボリックシンドローム、がん、脳卒中などの予防について	健康課	原則 1ヶ月前 の申込
	25	歯っぴー健口講座	お口の健康づくりのための知識の普及や口腔ケアの実践について 【受講対象】成人から高齢者向け	健康課	原則 1ヶ月前 の申込
	26	ゲートキーパー養成講座	悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ見守る人を養成します。 【受講対象】一般向け	健康課	原則 1ヶ月前 の申込

分野	No	講座名	講座内容	担当課	備考
市民生活	27	こんな契約にご用心! ～ちかごろ話題の悪質商法～	新しい被害情報と契約する際の注意点を紹介します 【受講対象】高齢者向け	市民協働課 (市民相談室)	
	28	消費生活講座 ～消費者被害にあわないために～	消費者トラブルに巻き込まれないため、契約知識や悪質商法、携帯電話やインターネットのトラブル事例等を紹介します 【受講対象】小・中・高・一般向け	市民協働課 (市民相談室)	
	29	高齢者見守り講座 ～地域の見守りで高齢者の 消費者被害を防ぎましょう～	高齢者を狙った消費者トラブルが後を絶ちません。高齢者の消費者被害を防ぐため、地域見守り事例を紹介 【受講対象】一般・民生委員・高齢施設関係者向け	市民協働課 (市民相談室)	
	30	シルバー交通安全教室	高齢者の交通事故の例や交通安全グッズの紹介などの安全教室 【受講対象】高齢者向け	市民協働課 (生活安全)	
	31	防犯地域見守り講座	防犯対策を紹介し、地域の防犯見守りに役立つ講座	市民協働課 (生活安全)	
環境	32	宮古市の環境	宮古市の自然(森・川・海)の現状や環境を守る取り組みについて	環境課	
	33	家庭ごみ・資源物の分別とその行方	・ごみ出し、分別マナーについて ・ごみ行政の現状とリサイクル活動を紹介し、環境行動の必要性を説明	市民協働課 (きれいなまち推進室)	
施設見学	34	水質検査センター施設見学	水質検査センターの施設を見学しながら宮古の水道についての説明 (会場:水質検査センター、出前不可、開庁時間内)	施設課	
	35	浄化センター施設見学	宮古浄化センターの施設を見学しながら、汚水がきれいな水になるまでの仕組みを説明	施設課	
	36	展示室・公園ガイド解説	学芸員がミュージアムの展示及び公園にもなっている崎山貝塚をガイド・解説いたします。 所要時間:30分～1時間 ※出前不可、開館時間内	文化課	
	37	宮古市立図書館のしくみ	図書館の仕事や仕組みについて、館内の案内も含め紹介します。 ※出前不可、開館時間内	図書館	
建設	38	みやこの道づくり	宮古市における高速交通道路網の整備などについて説明	建設課	
産業	39	宮古市の産業支援	宮古市の産業支援制度について	商業振興課 企業立地推進課	
	40	宮古市の商業	宮古市内の商業団体の活動について	商業振興課 企業立地推進課	
	41	宮古市の観光	宮古市が目指している『もてなし交流観光都市』や観光行政の現状について	観光課	
	42	宮古港について	宮古港の歴史や利用状況について紹介します	港湾課	
	43	三陸ジオパーク	三陸ジオパークの楽しみ方と宮古市の取り組みについて	観光課 (ジオパーク推進)	
	44	宮古市の農業	宮古市の農業の現状と課題	農林課	
	45	宮古市の林業	宮古市の林業の現状と課題	農林課	
	46	宮古市の水産業	宮古市の基幹産業である水産業の情報を提供	水産課	
子育て	47	宮古市子ども・子育て支援事業計画について	基本的な考え方、子どもをとりまく社会の現状、基本計画及び子育て支援施策について	こども家庭センター (保育係)	
教育	48	生涯学習を応援します	生涯学習講師派遣事業、まちづくりふれあい講座などの生涯学習関連事業の説明と紹介	生涯学習課	
	49	子育ての中に絵本を	ブックスタート事業の紹介 (絵本の読み聞かせ、おはなし会など)	生涯学習課	
スポーツ	50	ニュースポーツを体験してみませんか!	宮古市スポーツ推進委員によるニュースポーツについての実技を交えた紹介	生涯学習課	

分野	No	講座名	講座内容	担当課	備考
防災・救急	51	防災講座	地域や家庭、事業所等での防災対策に役立つ講座 (ハザードマップの読み方など)	危機管理課	
	52	救急普及講習	市内全域に設置が進むAED(自動体外式除細動器)を使用する心肺蘇生法を中心とした応急手当の実技講習 【受講対象】小学生以上	消防対策課	
	53	火災予防について	住宅における火災予防や住宅用火災警報器の設置について	消防対策課	
歴史・文化	54	崎山貝塚の解説	国指定の史跡「崎山貝塚」について	文化課	
	55	黒森神楽の解説	国指定の重要無形民俗文化財「黒森神楽」について解説	文化課	
体験学習	56	本の修理講座	簡単な本の修理方法 (破れてしまった本の修理など)について紹介 【所要時間】1時間30分～2時間程度 【定員】5～10名どなたでも (小学生以下の場合は保護者同伴) 【持ち物】エプロン、修理したい本 (修理したい本がない場合は図書館で準備します。 また、本の状態によっては修理できない場合もあります)	図書館	
	57	電子図書館の使い方講座	宮古市電子図書館の利用案内や使い方 (貸出し・返却・本の検索方法など)について 【所要時間】30分～1時間程度 【定員】5～10名どなたでも (小学生以下の場合は保護者同伴) 【持ち物】スマートフォンまたはタブレット ※事前に電子図書館の利用登録をお願いします。 (図書館内で実施の場合は当日の登録も可)	図書館	
	58	夢入缶づくり体験	思い出の品やメッセージ等を缶詰にします。 専用の巻締機を使いフタを閉め、自分だけのタイムカプセルが作れます(食品・生もの不可) 作業時間:20分程度、体験料:100円 【受講対象】どなたでも	水産科学館	
	59	ホタテ貝の絵付け体験	カラーペンでホタテの貝殻に絵や文字を描いて、オリジナルグッズを作る体験ができます。 作業時間:約20分程度、体験料:100円 【受講対象】どなたでも	水産科学館	
	60	わかめの芯抜き体験	新鮮なまま塩蔵処理したワカメの葉と茎を分ける作業の体験ができます。体験したワカメは持ち帰りできます。 作業時間:20分程度、体験料:300円 【受講対象】どなたでも	水産科学館	
	61	土器づくり	1kgの粘土から縄文土器を作ります。 作業時間:3時間程度 体験料:400円	文化課	要事前予約
	62	どんぐりクッキー作り	どんぐりの粉やはちみつを使いクッキーを作ります。 作業時間:1時間程度 体験料:250円	文化課	要事前予約
	63	ペンダント作り	紙やすりを使い、柔らかい石を勾玉の形に削ります。 作業時間:1時間30分 体験料:400円	文化課	
	64	キーホルダーづくり	石のナイフなどを使って皮を加工し、縄文キーホルダーを作ります。 作業時間:30分程度 体験料:100円	文化課	
	65	火おこし	板に棒をこすり合わせて火をおこします。 体験時間:30分～1時間程度 体験料:1組100円	文化課	
	66	弓矢の使用体験	木製の弓と竹製の矢を使い、的に向かって矢を射ます 体験時間:30分～1時間程度 体験料:100円	文化課	

分野	No	講座名	講座内容	担当課	備考
体 験 学 習	67	ミニ土器・土偶づくり	粘土を使ってミニ土器や土偶などを作ります。 作業時間：1時間程度 体験料：200円	文化課	
	68	クルミの樹皮で 壁掛け作り	平組み（縦材と横材を交互に組む）の技法で15cm角 ほどの壁掛けを作ります 作業時間：1時間～1時間30分程度 材料費：100円 定員：5名 材料：クルミの樹皮 ※出前は要相談	北上山地 民俗資料館	
	69	〔すご編み台〕で コースター作り	すご編み台にたこ糸などの編み材を固定し、ヒバ皮を 編んでコースターを作ります 作業時間：1時間程度 材料費：100円 定員：10名 材料：ヒバ樹皮、布など ※出前は要相談	北上山地 民俗資料館	
	70	〔平織り〕で壁掛け作り	機織り機を使わずに、たて糸を1本おきに上下させてよ こ糸を通し、「織り」のメカニズムが分かります 作業時間：1時間程度 材料費：100円 定員：10名 材料：麻・紐など ※出前は要相談	北上山地 民俗資料館	
	71	〔桶のたが〕の結い方で リース作り	〔桶のたが〕の結い方でリースを作り、季節にあった飾り をつけます 作業時間：30分程度 材料費：200円 定員：5名 材料クラフトテープ ※出前は要相談	北上山地 民俗資料館	
	72	くめんだけ	地域に伝わる知恵の輪〔くめんだけ〕を作って遊びます 作業時間：30分程度 材料費：100円 材料：竹など 定員：5名 ※出前は要相談	北上山地 民俗資料館	
	73	〔つの袋〕の作り方で お弁当袋作り	袋の口が「角（つの）」の形になっていて、昔は穀物を入 れたり、豆腐作りに使用したものです。 大判のハンカチや手ぬぐいで、お弁当袋を作ります。 作業時間：2時間程度 材料費：300円 定員：5名 材料：布 ※出前は要相談	北上山地 民俗資料館	
	74	クルミやヒバの樹皮で 小物入れ作り	平組み（縦材と横材を交互に組む）の技法で15cm角 ほどのミニカゴを作ります。 作業時間：1時間～1時間30分程度 材料費：100円 材料：クルミ樹皮・ヒバ樹皮 定員：5名 ※出前は要相談	北上山地 民俗資料館	
	75	〔さや〕のストラップ作り	「まさかり」を持ち運ぶときの安全のために取り付けた 〔さや（刀掛け）〕の作り方でストラップを作ります 作業時間：1時間程度 材料費：200円 定員：5名 材料：麻紐、キーホルダーの金具など ※出前は要相談	北上山地 民俗資料館	
	76	★お正月飾りを作ろう 【季節限定】	藁をない、お正月の「しめ縄飾り」を作ります。 作業時間：1時間程度 材料費：200円 定員：5名 材料：藁 ※出前は要相談	北上山地 民俗資料館	

◇講座名に「★」印がついているものは今年度の《新規》講座となります。

～講座のQ&A～

Q. 誰が受講できるの？

A. 市内在住・在勤または在学する人を 5 人集めたグループです。

Q. 開催日時・場所は？

A. 受講希望日時を第 2 希望まで決め、合わせて会場も各グループで確保してください。

(※午前 9 時から午後 9 時までの 1 講座 2 時間以内、1 団体当たり 1 日 2 講座までです。会場は公民館・地区センター・集会所等を想定していますが、別の場所での開催を希望される場合は、お問い合わせください。)

Q. 申し込み方法は？

A. ①講座メニューから希望する講座を選んでください。

②受講しようとする日の 14 日前までに『受講申込書』を提出してください。

(※受講希望日時に講座担当課の都合がつかずお断りすることや、日程変更をお願いすることもありますので、ご理解をお願いします)

※講座時間や場所を変更したり、中止することになったときは、早めに連絡をお願いします。

申し込み
待ってます！



お問い合わせ・書類の
提出はこちらまで!!



宮古市生涯学習推進本部
(宮古市教育委員会事務局 生涯学習課社会教育係)
電話: 68-9119
FAX: 63-9112
E-Mail: shogai@city.miyako.iwate.jp
〒027-8501 宮古市宮町一丁目1-30

宮古市まちづくりふれあい講座

宮古市生涯学習推進本部

宮古市教育委員会事務局 生涯学習課社会教育係

〒027-8501 宮古市宮町一丁目1番30号

電話:68-9119

FAX:63-9112

E-mail:shogai@city.miyako.iwate.jp