


うみマチひろば利用案内

1F	交流ホール  休憩や談話、待ち合せ、打ち合せ、勉強、お仕事等に利用できるフリースペースです。街の情報掲示板、マンガコーナー、充電コーナー、自販機もあります。 ※ワークデスクあり(有料)	プレイルーム  人工芝が敷いてある、親子で安全・安心に遊べるフリースペース。図書ルーム(※現在すすくランドが入っています)、ポルダリングブース、授乳室もあります。	
2F	施設事務所  利用申請手続き、個人利用手続き、講座・教室申し込み等、事務手続きの全てを行う施設事務所です。お気軽にお声掛けください。	会議実習室  会議や研修、実習等にご利用いただけます。長テーブル 18 本(増設可)、イス 38 脚、会議用テーブル 2 台、パーテーション 8 枚。	
3F	大会議室  会議や研修等にご利用いただけます。長テーブル 22 本、イス 32 脚、パーテーション 8 枚。	コミュニティ室  少人数での会議や研修等にご利用いただけます。長テーブル 6 本、イス 12 脚。	交流室  フローリング部分と畳 21 畳が半々の部屋です。テーブル 3 台、イス 12 脚、座卓 6 台、座布団 14 枚。
	研修室  研修やセミナー等にご利用いただけます。長テーブル 12 本、イス 24 脚。ピアノ。	和室 1  茶華道、囲碁・将棋等、和室ならではの活動ができます。25 畳、座卓 6 本、座布団 24 枚。浴室あり。	和室 2  茶華道、囲碁・将棋等、和室ならではの活動ができます。14 畳、座卓 4 本、座布団 10 枚。浴室あり。
4F	多目的ホール  大規模な会議や研修、講演会等のほか、卓球や音楽活動等にご利用できます。長テーブル 37 本(増設可)、イス 80 脚、卓球台 6 台、パーテーション 8 枚。	格技場  半面に畳 50 畳があり、柔道・剣道・空手などを中心にご利用いただけます。更衣室やシャワールームもあります。卓球台 3 台。	

●貸室予約の流れ

- ①電話、窓口、予約システムにて空き状況を確認し、申請して仮押えをします。
- ②お支払いをして、本予約となります。

≪予約可能期間≫

公共性の高い事業または大規模事業は6月前から、それ以外は2月前から予約できます。



公共施設予約システム

●料金表 (1時間あたり)

貸室	利用料金	冷暖房費
会議実習室、大会議室、コミュニティ室、交流室、研修室、和室1、和室2、多目的ホール	100円	220円
格技場	110円	210円

※多目的ホールの予約は前月の14日までとなります。
 ※1F交流ホールの占有利用についてはご相談ください。

宮古市地域創生センター(うみマチひろば) 広報誌

令和6年度

4月号

うみマチ通信

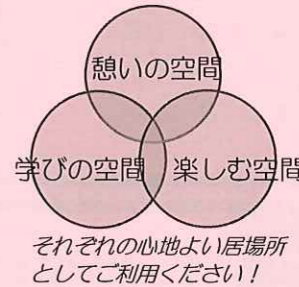


- サーキットトレーニング教室
- 坐禅体験と法話
- パソコン基礎講座



Q:うみマチってどんな施設?

A: 市民の皆さんが集える・学べる・楽しめる施設です。
 憩いの空間、学びの空間、楽しむ空間を創ってお待ちしております。皆さんそれぞれの心地よい“居場所”としてご活用ください。



Q:実際に何が出来るの?

- A: 主に3つのことができます。
- ①貸室の利用……… 大小9つの用途別の貸室が利用できます
 - ②フリースペースの利用……いつでも自由に使えるスペースです。親子で遊べるプレイルームもあります!
 - ③講座・イベントへの参加……生涯学習、楽しいイベント盛り沢山!



宮古市地域創生センター【うみマチひろば】(磯鶏の旧宮古警察署)

●開館時間: 午前9時~午後9時

(日曜・祝日は午前9時~午後5時)

●休館日: 年末年始(12/29~1/3) ※ほか臨時休館あり

◇TEL 0193-65-7133 ◇FAX: 0193-65-7134

◇住所: 〒027-0028 岩手県宮古市神林3番1号
 (バス停「磯鶏」、ローソン神林店すぐ近く)

◇メール: sousei@sanriku-npo.org

◇HP: https://sanriku-npo.org/sousei/

◆Facebook や Instagram も 随時更新中!



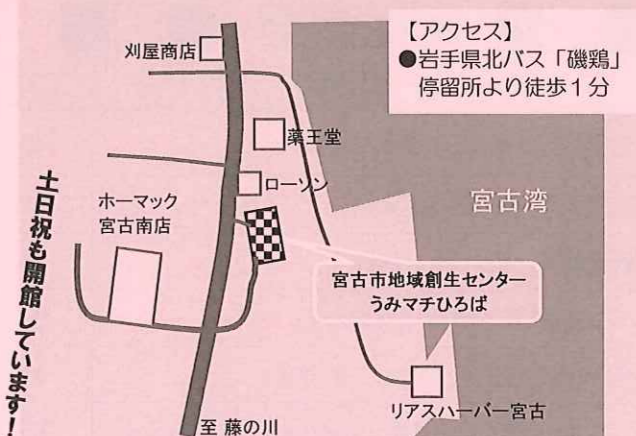
ホームページ



フェイスブック



インスタグラム



指定管理者



特定非営利活動法人三陸NPO支援センター

◇TEL & FAX : 0193-64-6211

◇Eメール : info@sanriku-npo.org

◇ホームページ : https://sanriku-npo.org/

令和6年

4月の短期講座



うみマチバザー(春)のお知らせ

- ◆日時：4/1(月)～30(火) 9:00-20:30
- ◆場所：1F 交流ホール ※最終日は13:00まで。



～ 筋トレ&有酸素運動で理想のカラダを目指そう!～

サーキット トレーニング教室

エアロビなどの動きを学び、最終的には筋トレ&エアロビを交互に行うサーキット・トレーニングにつなげ、シェイプアップ&肉体改造を目指します。

- ◆日時：4/2(火)～5/28(火)19:00-20:00
- ◆場所：4F 多目的ホール
- ◆講師：井原誠司先生(宮古市体育協会指導員)
- ◆定員：20名
- ◆参加費：1,000円
- ◆持ち物：運動できる服装、室内靴、飲料水、汗ふきタオル
- ◆託児：なし

※全7日間



坐禅体験と法話

仏教に触れる機会がない、坐禅は初めて、という方を対象に坐禅体験を行います。自分自身の心を静かに見つめ直し、心と身体をリフレッシュしませんか？

- ◆日時：4/14(日)13:30-15:30
- ◆場所：3F 和室1
- ◆講師：慶徳 雄仁 和尚
(牧庵 龍牛和尚ゆかりの寺 宝鏡院 住職)
- ◆定員：10名
- ◆参加費：500円
- ◆持ち物：座りやすい服装でご参加ください。
- ◆託児：あり(要相談)



～パソコンの基礎とインターネットを学ぼう!～ パソコン基礎講座

パソコン初心者を対象にマウスの使い方、画面説明、文字入力、ファイル管理、設定変更など、パソコンの基礎を学びます。

- ◆日時：4/15(月)～17(水)18:30-21:00
- ◆場所：3F 研修室
- ◆講師：三陸 NPO 支援センター会員
- ◆定員：10名
- ◆参加費：700円
- ◆持ち物：筆記用具
- ◆託児：なし
- ◆その他：パソコンはこちらで準備します。

※全3日間



令和6年度 うみマチひろば年間行事予定

	講座・教室	イベント他
4月	●パソコン基礎講座 ●サーキット・トレーニング教室 ●坐禅体験と法話	●ジャガイモ倶楽部(4月初旬～7月下旬) ●サポーターズ・ミーティング ●春のバザー(4/1-30)
5月	●初級ワード講座 ●コケリウム講座 ●燻製を楽しむ講座	●避難訓練&AED 講習会 ●おらが宮古写真展
6月	●初級エクセル講座 ●短期講座 ●短期講座	●清掃ボランティア ●サポーターズ・ミーティング ●うみマチフェスタ 2024(6/30)
7月	●初級パワーポイント講座 ●短期講座 ●短期講座	●うみマチギャラリー2024(7/13-28)
8月	●ゼロからのスマホ講座 ●短期講座 ●短期講座	●うみマチ塾(夏) ●お盆期間(9:00-17:00)ﾌﾟｰﾙｽﾀｰｽﾞのみ開館
9月	●パソコン基礎講座 ●短期講座 ●短期講座	●ワックス休館(9/22-23) ●避難訓練
10月	●初級ワード講座 ●短期講座 ●短期講座	●うみマチハロウィンフェスタ 2024 ●避難訓練
11月	●ワードでチラシ作り講座 ●短期講座 ●短期講座	●秋のバザー ●避難訓練&AED 講習会
12月	●初級エクセル講座 ●短期講座 ●短期講座	●うみマチ塾(冬) ●サポーターズ・ミーティング ●年末年始休館(12/29～1/3)
1月	●実践エクセル講座 ●短期講座 ●短期講座	●正月イベント ●定期利用者会(卓球団体)
2月	●就職パソコン講座 ●短期講座 ●短期講座	●バレンタインイベント ●R7年度【定期教室】生徒新規募集(2月中旬) ●ワックス休館(2/23-24)
3月	●ゼロからのスマホ講座 ●短期講座 ●短期講座	●ひな祭りイベント ●震災&防災イベント ●定期利用者会(全体会)

イベント【お知らせ】

じゃがいもクラブ 参加者募集

- ◆実施期間：4月初旬～7月下旬
- ◆集まる日：①4/7(日) ②7/23(日) 10:00-14:00
- ◆場所：長沢農村センター ※現地集合・解散。
- ◆定員：10組 ※年齢制限、人数制限なし。
- ◆参加費：1ウネ 3,000円
- ◆持ち物：汚れてもいい服装、長ぐつ、軍手、飲み物

春に種イモを植え、夏に収穫して、調理して食べるまで、ジャガイモ畑のひとウネを担当します♪

初回と最終回だけ集まります。
初回は、栽培方法の勉強会と植え付け。最終回は収穫したジャガイモで調理したカレーライスとフライドポテトを皆で一緒に食べます！
※各自のペースで、雑草取りや害虫取り、追肥、土寄せを行います。
※終了時間は前後すると思いますがご了承ください。
※天候によって集まる日が変わる場合があります。



定期教室

1年を通して定期的に行われる教室です。

教室名	活動日時	場所	参加費	募集状況
生花教室(草月流・小金淵陽子先生)	月1回火曜日 19:00～21:00	3F 大会議室	1回 1,300円	若干名
茶道教室(表千家・細越静子先生)	第2・3水曜日 19:00～21:00	3F 和室1	1回 300円	満員
料理教室(各ジャンルの先生)	月1回日曜日 10:00～12:30	山口公民館	1回 1,000円	満員
ペン字教室(華翠塾・菅野安子先生)	第2・4木曜日 19:00～21:00	3F 大会議室	月600円 (テキスト代別)	満員
デジタル倶楽部(PC&スマホ・川戸大洋先生)	月1回日曜日 13:00～15:00	3F ミュージック室	1回 700円	若干名
シニア世代の書写交流教室(公文西ヶ丘教室・嶋香徳子先生)	第2・4火曜日 10:00～11:00	3F 交流室	月 2,000円	若干名

※3/15現在、令和6年度の生徒募集を行っていますが定員に達し次第、募集終了いたします。

講座申込みはこちらから！

【問い合わせ】うみマチひろば(宮古市地域創生センター) TEL 0193-65-7133

卓球一般開放のご案内

- ①利用する場合、事前に個人利用料金(右表)をお支払いください。
 - ②1人1回2時間までのご利用となります。
 - ③利用の前後には2F事務室に寄り、個人利用簿に記入をお願いします。
 - ④小中学生は午後5時までです(保護者同伴であれば可)。
 - ⑤室内シューズをご持参ください(持ってない場合は出来ません)。
 - ⑥ラケットとボールは無料で貸し出しています。
 - ⑦満員の場合はすぐに出来ない場合があります。譲り合いながらやりましょう。
- ※一般開放の日時は毎月15日に事務所窓口にかかる卓球カレンダーでご確認ください。

	利用料金
1回	100円
6ヶ月	2,200円

※学生は無料

