

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(※現在すく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。	
	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 21 本(増設可)、イス 42 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 21 本、イス 38 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。
	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 5 台、パーテーション 8 枚。※土足禁止	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 4 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。

うみマチ通信

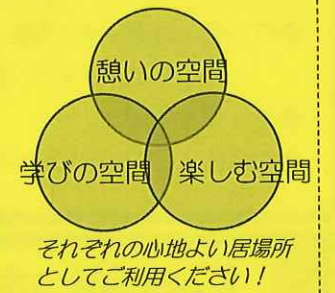


- サーキットトレーニング
- コケ玉風鈴づくり ●パソコン基礎
- じゃがいもクラブ 募集



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

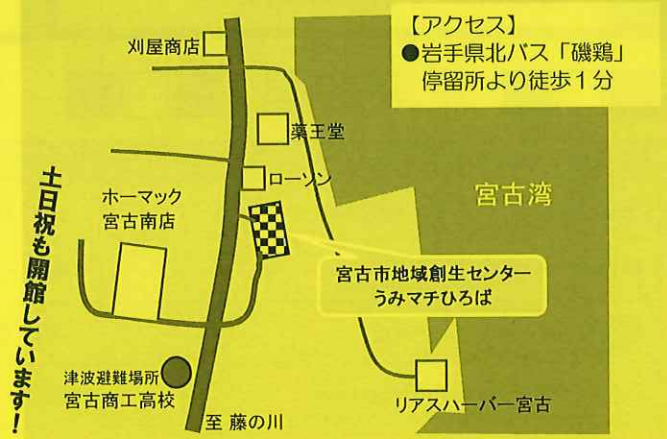
◇TEL 0193-65-7133 ◇FAX: 0193-65-7134

◇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!



指定管理者 **SANRIKU NPO SUPPORT CENTER** 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7年 4月の短期講座

春のミニバザー開催

- ◆開催期間：4/19(土)～5/25(日)
- ◆開催場所：うみマチひろば1F交流ホール



～ 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

筋トレ、体幹トレーニングなどの動きを学び、最終的にはサーキットトレーニングにつなげ、シェイプアップ&肉體改造を目指します。

- ◆日時：4/1(火)～5/27(火) 19:00-20:00
毎週火曜日 全7回
- ◆場所：4F 多目的ホール
- ◆講師：宮古市体育協会指導員
- ◆定員：30名 ◆参加費：1,000円
- ◆持ち物：運動できる服装、室内靴、汗ふきタオル、飲料水
- ◆託児：なし
- ◆その他：3/15(土)より申込開始。

～ パソコンの基礎の基礎を学ぼう！～

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、インターネット情報検索などパソコンの基礎を学びます。

- ◆日時：4月13日(日) 9:30-16:30
- ◆場所：3F 研修室 ※1時間昼休憩あり
- ◆講師：三陸NPO支援センター会員
- ◆定員：10名
- ◆参加費：600円
- ◆持ち物：筆記用具
- ◆託児：なし
- ◆その他：パソコンはこちらで用意します。

～ もふもふ癒しのインテリア作り～

コケ玉風鈴づくり

風が吹くと、風鈴の音色が清涼を演出してくれるコケ玉風鈴を作ります。



- ◆日時：4/20(日)10:00-11:30
- ◆場所：2F 会議室・実習室
- ◆講師：藤田勤先生(小さな花屋 花えみ)
- ◆定員：14名 ◆参加費：3,000円
- ◆持ち物：手拭きタオル、汚れても良い服装、ハサミ、ゴム手袋、広めのお茶碗
- ◆託児：あり(1週間前までに要相談)
- ◆申込期間：4/1(火)～17(木)

イベントご案内

じゃがいもクラブ 参加者募集



ジャガイモを育てて美味しく食べよう！

- ◆実施期間：4月初旬～7月下旬
- ◆初回：4/6(日) 9:00-12:00
(勉強会、種いもカット、ウネ作り、植え付け)
- ◆場所：長沢農村センター (現地集合・解散)
- ◆定員：10組 ※定員に達しだい募集終了
- ◆参加費：1ウネ 3,000円

バザー品募集！！

- ◆受付期間：3/15(土)～4/15(火)
- ◆受付場所：うみマチひろば2F事務所
- ◆募集物品：家具、衣料品、日用雑貨など
※壊れているもの、汚れたものはご遠慮ください。
- 春のミニバザーに出品するバザー品を募集します！
ご家庭で不要なものがあればお譲り下さい！



第7回みんなの写真展 「おらが宮古！」作品募集

- ◆作品募集：4/15(火)～4/30(土)
- ◆展示期間：5/7(水)～5/25(日)
- ◆展示会場：うみマチひろば1F交流ホール
- 主催：おらが宮古写真展実行委員会
共催：宮古市地域創生センター
問い合わせ先：事務局ワカサ写真(0193-62-3712)

令和7年度 うみマチひろば年間行事予定

月	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 ●コケ玉風鈴づくり	●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(4/19-5/25)
5月	●初級ワード講座 ●防犯セミナー「詐欺の手口と対策」 ●短期講座	●避難訓練 ●サポーターズ・ミーティング ●おらが宮古写真展(5/7-25)
6月	●初級エクセル講座 ●短期講座 ●短期講座	●うみマチフェスタ2025(6/1) ●清掃ボランティア(6/8)
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2025(7/13-27)
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(8/4-7) ●お盆期間(9:00-17:00)7/31-8/3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(9/14)
10月	●初級ワード講座 ●短期講座 ●短期講座	●ハロウィンフェスタ2025(10/26) ●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(11/1-30) ●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	●サポーターズ・ミーティング ●うみマチ塾(12/26-27) ●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	●新春おたのしみ会 ●サポーターズ・ミーティング ●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	●R8年度【定期教室】生徒新規募集 ●ワックス休館(2/22-23)
3月	●ゼロからのスマホ講座 ●短期講座 ●短期講座	●震災復興イベント ●定期利用者会(全体会)

津波時の避難場所

津波の際の緊急避難場所は、国道を上にあがった「宮古商工高校」です。緊急避難後には、藤の川団地の高台を通って避難所である「河南中学校」へ移動することをお勧めします。

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(早月流・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	山口公民館ほか	1回 1,000円	若干名
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 研修室	1回 700円	満員
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

卓球一般開放のご案内

- ※多目的ホールの空いている時間帯は、どなたでも卓球を楽しめます。
- 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日に事務所窓口に置かれ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



【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