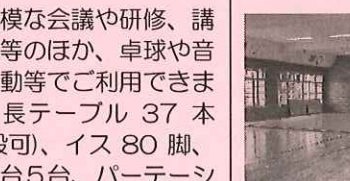


うみマチひろば利用案内

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)、ボールダリングブース、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、実習等で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。
	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。
	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。
	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。	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。

●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7年度

8月号

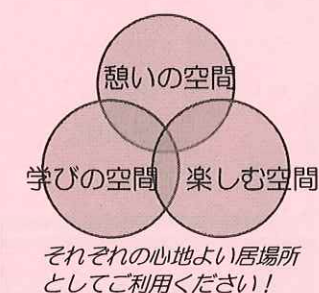
うみマチ通信

今月の講座イベント

- ファイティング・エクササイズ教室
- ゼロからのスマホ講座
- アクアビクス教室 ●うみマチ塾

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:実際に何ができるの?

- 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

◇H P：https://sanriku-npo.org/sousei/

◆Facebook や Instagram も 随時更新中!



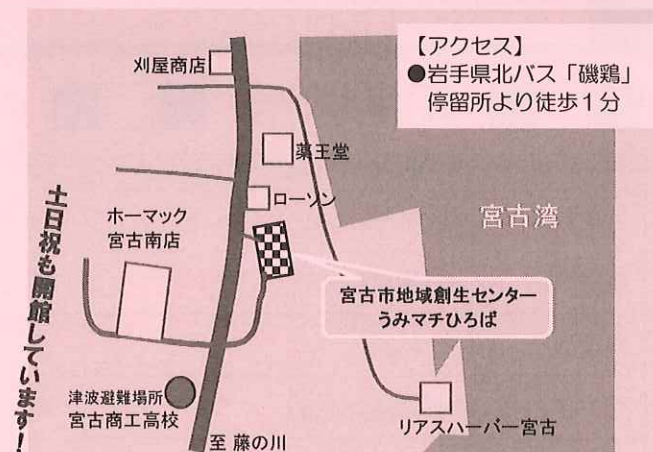
ホームページ



フェイスブック



UNIMACHI_HIROBA



指定管理者



特定非営利活動法人三陸NPO支援センター

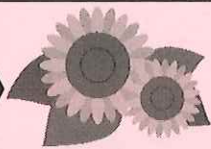
◇TEL & FAX : 0193-64-6211

◇Eメール : info@sanriku-npo.org

◇ホームページ : https://sanriku-npo.org/

令和7年

8月の短期講座



【お盆期間の開館時間】

- ◆開館時間: 8/13(水)～16(土) 9:00-17:00
- ◆1F フリースペースのみ(貸室、卓球開放はお休み)

～ 体幹・筋力を鍛え、
ストレス発散しながらシェイプアップ ～

ファイティング エクササイズ教室

パンチやキックの動きにより **※全8回**
体幹を鍛え、ストレス発散しながら
シェイプアップを目指します。

- ◆日 時: 8/19(火)～10/14(火) 19:00-20:30
※9/23(祝)を除く毎週火曜日
- ◆場 所: 4F 多目的ホール
- ◆定 員: 30 名
- ◆参加費: 500 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



～スマホで毎日をもっと楽しくもっと便利に～

ゼロからのスマホ

スマホ操作に慣れていないシニアを対象に、
文字入力の方法、カメラの使い方、アプリの
入れ方、ネット検索など基本操作と一緒に学
ぶ講座です。

- ◆日 時: 8/24(日)10:00-16:00
- ◆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: 500 円
- ◆持ち物: 筆記用具
お持ちのスマホ (機種は問いません)
- ◆託 児: なし



～ 腰やヒザに負担をかけずに大きな運動効果! ～

アクアビクス教室

少しの運動で大きなエネルギー **※全5回**
消費効果が見込める水中トレーニングを
行います。

- ◆日 時: 8/25(月)～9/29(月) 18:30-19:30
※祝日を除く毎週月曜日
- ◆場 所: 姉ヶ崎サン・スポーツランド
※現地集合、現地解散
- ◆講 師: 宮古市体育協会指導員
- ◆定 員: 15 名
- ◆参加費: 1 回 540 円(プール使用料)
- ◆持ち物: 水着、水泳帽子、必要に応じてゴーグル、
タオル、飲み物(キャップ付きの物)
- ◆託 児: なし



イベントご案内

夏休みお楽しみイベント開催!

ひんやり! おばけイラストまつり

- ◆日 時: 7/28(月)～8/24(日) ※日祝・お盆期間は 17:00 まで
- ◆場 所: うみマチひろば 1F 交流ホール

おばけに関するイラストや塗り絵を作成してもらい
展示します。期間中は、夏の名物《カキ氷》販売
や、フォトスポットもあります!



夏休み学習応援企画

※いつ来てもいつ帰っても OK

うみマチ塾 参加小学生募集

- ◆日 時: 8/5(火)～8(金)10:00-15:00 **※全4日間**
- ◆場 所: うみマチひろば
- ◆対象/定員: 小学生 20 名
- ◆募集期間: 7/15(火)～7/31(木)

地元のお兄さんお姉さんと楽しく真剣に、
うみマチで夏休みの宿題や勉強をしませんか?!



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	山口公民館他	1 回 1,000 円	満員
ペン字教室 (華翠塾・菅野女子先生)	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

令和7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 ●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 ●坐禅と法話 ●燐製体験	●おらが宮古写真展(5/7-25) ●避難訓練
6 月	●初級エクセル講座 ●ベリササイズ教室 ●防犯セミナー「詐欺の手口と対策」	●うみマチフェスタ 2025(6/1) ●清掃ボランティア(6/15)
7 月	●初級パワーポイント講座 ●初めての簿記講座 ●SattaPetta 先生の実践ミシン講座	●うみマチギャラリー2025(7/13-27) ●夏休みお楽しみイベント(7/28-8/24)
8 月	●ゼロからのスマホ講座 ●ファイティング・エクササイズ教室 ●アクアビクス教室	●うみマチ塾(8/5-8) ●お盆期間(9:00-17:00 フリースペースのみ)
9 月	●パソコン基礎講座 ●AI 講座 ●山登り	●ワックス休館(9/14-15)
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 ●レザークラフト講座 ●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	●学生 PC 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	●就職パソコン講座 ●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じて避難所である「河南中学校」へ移動することをお勧めします。

《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 2 F 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



【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