

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。<u>お気軽にお声掛けください。</u>	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。	
4F			

●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

うみマチ通信

令和7年度

1月号

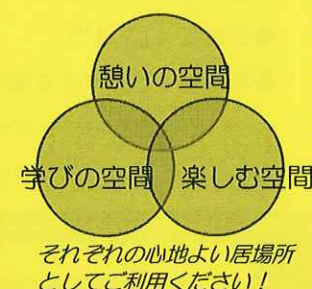
今月の講座イベント

- バランスボール講座
- 実践エクセル講座
- パステルアート講座



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”としてご利用ください。



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

◇HP：https://sanriku-npo.org/sousei/

◆Facebook や Instagram も随時更新中！



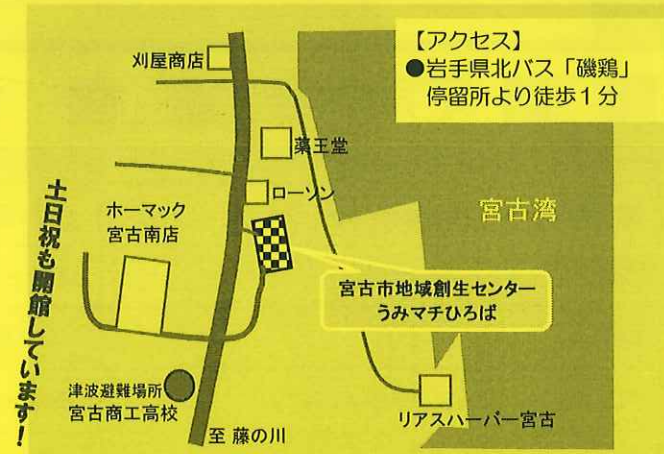
ホームページ



フェイスブック



UMIMACHI 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8年

1月の短期講座



年末年始休館について

12/29(月)～1/3(土)は休館になります。



バランスボールヨガで 体幹エクササイズ教室

バランスボールを使った様々なエクササイズや筋トレで、いい汗をかいて、しっかりと脂肪を燃焼させながら、正月太りを解消しましょう！

※毎週火曜日
全10回

- ◆日時：1/13(火)～3/17(火)19:00-20:30
- ◆場所：3F 大会議室 ※全10回
- ◆講師：佐藤和美先生 参加できる方優先
(カズミスタジオ代表インストラクター)
- ◆定員：15名
- ◆参加費：3,500円
- ◆持ち物：運動できる服装、フェイスタオル、飲み物、ヨガマット
- ◆募集開始：12/15(月)9:00～開始



実践エクセル講座

仕事でエクセルを使う人を対象に表作成、計算式、関数など一歩進んだ実践的な機能を学びます。※エクセルの基礎ができる方が対象

※全5日間

- ◆日時：1/14(水)～1/16(金) 18:30-21:00
1/19(月)～1/20(火)18:30-21:00
※最終日 18:30～20:30
- ◆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：1,600円
- ◆持ち物：筆記用具
- ◆その他：パソコンはこちらで用意します。



パステルアート講座

初心者でも簡単に描ける技法で華マンダラを描いていきます。塗り絵のような感覚で、無心になれる癒しの時間を一緒に過ごしませんか？！

- ◆日時：1月31日(土) 10:00-12:00
- ◆場所：3F 大会議室
- ◆講師：佐藤久美子先生
- ◆定員：10名
- ◆参加費：1,200円
- ◆持ち物：はさみ
汚れてもいいハンドタオル
- ◆託児：あり(要事前申込)



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 ●燻製体験	●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 ●アクアピクス教室	●うみマチ塾(8/5-8) ●お盆期間(9:00-17:00)閉館(お盆のみ)
9月	●パソコン基礎講座 ●初めてのAI入門講座 ●兜明神登山	●ワックス休館(9/14-15)
10月	●初級ワード講座 ●ピラティス&エアロ教室	●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 ●ワインとチーズを楽しむ講座	●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 ●フラワーアレンジ講座	●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 ●バランスボール講座 ●パステルアート講座	●新春おたのしみ会(1/11) ●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 ●料理講座「魚の捌き方」 ●珈琲講座	●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 ●日本の伝統文化体験(茶道・華道・書道)	●震災復興イベント ●復興そうきん展(2/25-3/1) ●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。

イベント・お知らせ

新春お楽しみ会 参加者募集

「昔のあそび」(凧あげ、こま回し、福笑い、羽根つき、かるた等)と「餅つき」を体験します。

- ◆日時：1/11(日)9:30-12:30
- ◆場所：4F 格技場
- ◆定員：小学生以下20名とその保護者
- ◆申込締切：1/5(月)17:00まで
- ◆その他：事前申込・先着順、
※定員に達し次第募集終了



みんなでつなぐ震災写真展 震災関連写真募集

震災の記憶を映した写真を募集し、来年2月～3月に展示します。

- ◆募集写真：宮古市内の震災後の街の景色、避難生活、復興の移りいなど
- ◆対象：どなたでも。プロ・アマは問いません。
- ◆募集枚数：枚数制限はありません。
- ◆申込方法：メール、電話、窓口
- ◆募集期間：令和8年1/31(土)まで



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・小金湊陽子先生）	月1回火曜日	19:00～21:00	3F 大会議室	1回 1,300 円 程度	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 500 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 1,200 円 程度	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 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(持ってい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