



宮園市民センターだより

No. 420

4月号

2024年(令和6年)4月1日発行

編集・発行 宮園市民センター(廿日市市宮園三丁目1番地5)

電話 0829-39-1699 FAX 0829-39-1978

URL <https://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/miyazonosc/>

【宮園地区の人口と世帯数】 男性2,402人 女性2,526人 合計4,928人 世帯数2,161世帯(3月1日現在)



いきいき学級



参加費無料

募集 アルゼンチンアリを知っていますか？

～気が付かない間に広がる恐怖に関して～

アルゼンチンアリは、IUCN(国際自然保護連合)の「世界の侵略的外来種ワースト100」に指定されています。

また、日本の外来生物法でも、危険度が高い「特定外来生物」に指定されており、競争力・繁殖力が非常に高いとされています。

油断していると、あっという間に広がり、家屋に浸入したり、駆除が困難なほど増殖します。

宮園では、最近、二丁目集会所で大量のアルゼンチンアリが見つかり、今後、生息範囲が拡大することが懸念されます。

アルゼンチンアリの特徴や廿日市市の防除の現状、対応方法を学び、早急に、団地全体で、適切に対応しましょう。

とき **4月18日(木) 13:30~15:30**

ところ 宮園市民センター 1階 第1研修室

講師 廿日市市 ゼロカーボン推進課 職員

対象 どなたでも

申込み 4月15日(月) 17時までに、宮園市民センターの窓口または電話(0829-39-1699)にて。(平日、9:00~17:00)

主催・共催 宮園地区公衆衛生推進協議会/ふるさと宮園ビオトープの会/宮園地区自治会連合会/宮園市民センター

～地域からのお知らせ～

参加費無料

募集 「体力測定」と「認知症予防の話」と「体操」

とき **4月22日(月) 10:00~12:00**(終了予定)

ところ 宮園市民センター 1階 第1研修室

内容 **体力測定**(※骨密度測定もあります)【廿日市市包括支援センター-中部ほか】

認知症予防の話【講師：認知症地域支援推進員】

しゃきしゃき百歳体操【講師：地域包括ケア推進課 錦織さん】

対象 どなたでも 定員 30名程度(※新規の方は、15名程度)

申込み 4月18日(木) 17時までに、宮園市民センターの窓口または電話(0829-39-1699)にて。(平日9:00~17:00)

お問合せ 宮園ウオーキング委員会 筒井(電話 090-8719-5414)

主催・共催 廿日市市包括支援センター-中部・宮園ウオーキング委員会

ホームページで、「市民センターだより」のカラー版を見ることができます

右の二次元コードから、または「宮園市民センターだより」で、検索してください。



宮園市民センターだより

宮園市民センター

【開館時間】 9:00~21:30

【休館日】 祝日、年末年始(12月29日~1月3日)※振替休日
開館

【施設使用や講座などの申請受付・お問合せ】 休館日と代休を除いた平日9:00~17:00

【住所】 廿日市市宮園三丁目1番地5

【電話】 0829-39-1699

【FAX】 0829-39-1978



【主催・共催事業の表記】 特に明記がない場合は、次のとおりです。

ところ…宮園市民センター

対象…どなたでも

【手話通訳・要約筆記】 宮園市民センター主催の講座において、手話通訳や要約筆記を希望される場合は、事前に(できるだけ、3週間前までに)当市民センターまで、ご連絡ください。

受付時間 平日9:00~17:00

電話 0829-39-1699

FAX 0829-39-1978

幼児教室

じゃんけんポン

「心も身体も健康で、運動が大好きな子どもたち」を目指して、音楽に合わせて踊りながら準備運動をしたり、とび箱や縄跳び、マットを使った運動など、楽しく活動していきます♪楽しみながら、社会的な集団生活のルールも学べます。

年少～年長 第②・④水曜日
15:30～16:30
会費：1,200円/月

令和6年度 宮園市民センター自主活動グループ一覧

宮園市民センター(平日9:00～17:00) 電話(0829)39-1699

※興味のあるクラブがありましたら、お問合せください。

写真・映像

写真愛好クラブ「宮園写楽会」

各自が撮影した写真を持ち寄り、又はスライドにより講師の指導を受ける。年4～5回の撮影会の実施。作品発表は、毎月宮園市民センターロビーに展示、友好市民センター写真クラブとの合同写真展開催、市美術展出品等。

一般の方々、これから写真を撮る始める方、上手になりたい方、経験豊富な方、どなたでも歓迎。

第③土曜日 13:00～16:30
会費：1,000円/月

音楽

カラオケ 宮園やすらぎの会

カラオケ歌唱力の向上を目的として、毎月2回講師の指導のもと、カラオケ教室を開催。練習の成果発表の機会は、宮園市民センターまつりほか、廿日市市カラオケ連合会に加盟しているため、さくらびあホール等での発表機会も多くあります。

好きな歌を唄える幸せ仲間として、絆を深めながら身につくまで、歳を重ねる喜びを感じて生きて行きましょう。楽しい教室です。

第②・④月曜日 13:00～16:00
会費：2,500円/月

カラオケ ほっと宮園

歌好き仲間の集いです。明るく、楽しく、元氣よくをモットーに笑い出す絶えないクラブです。おもいきり、お腹から声を出して歌うことで健康増進と、さらに会員相互の親睦をはかります。あなたの歌、ほめちぎる教室です。

老若男女、年齢制限なし、見学自由、歌好きな人必見です。

第②・④木曜日 13:00～16:00
会費：2,000円/月

カラオケ・ハート倶楽部

講師の指導により、男女各々、最新曲を毎月課題として及び自選曲も習得できる。又センターまつり、クラブの発表会等、披露の場もあり、目標、目的がもてる。定例日と非定例日を隔週とし非定例日は自主練習をしている。

老若男女問わず、カラオケ好き仲間になりましょう。新曲も旧曲も楽しく歌える金曜の夜をいっしょに過ごしましょう。

第①・③金曜日 18:30～20:30
会費：3,500円/月

シニアウィンドアンサンブル

第2・第4土曜日の夜、吹奏楽の合奏練習及び個人練習をして年1回の定期演奏会の開催や地域の行事に参加して演奏する。

社会人で楽器(打楽器を除く)を自分で用意できる、楽器経験者。

第②・④土曜日 17:00～21:30
会費：3,000円/月

宮園大正琴クラブ

月2回講師による指導のもと練習しています。演奏曲は誰もがよく知っている曲を選び、音源に合わせて楽しみながら弾いています。昨年は4回の発表機会がありました。生き甲斐や健康維持に繋がっています。

日本固有の楽器である大正琴を弾いてみたい方、誰でもやさしく楽しく弾けます。どなたでも歓迎です。貸し出しがあります。

第①・③月曜日 13:00～17:00
会費：2,000円/月

宮園ナイト英会話クラブ

日常英会話の習得をめざしています。また、外国人講師から海外の文化、習慣、考え方を学ぶことができます。また、夜間なので働いている人も参加することができます。

高校生以上、性別・年齢制限はありません。

第①・③月曜日 20:00～21:00
会費：2,500円/月

美術・工芸

陶芸クラブなごみ

講師岡先生の指導のもと、備前、萩、磁器、三島のいろいろな粘土を用いて、皿、茶碗、花器やカップなど、各自思い思いの作品を自由に作っています。とてもなごやかな雰囲気のクラブです。

御自分のオリジナルな作品を作りたい方、どなたでも歓迎します。小さいお子様のいらっしゃる方も歓迎です。

第②・④金曜日 13:00～17:00
会費：1,500円/月

陶芸クラブA

長年講師より指導を受けた内容をもとに、自分達が作りたいものを作陶する。釉薬の調合、素焼、本焼(酸化焼成、還元焼成)も自分で達成感を味わう。市民センターまつりに参加し、展示、パザー等地域還元につくす。

陶芸に興味のある方、やってみたい人はどなたでも。

第①・③金曜日 13:00～17:00
会費：1,000円/月

絵手紙サークル芽吹きの部屋

基本の線引きを墨と筆で練習して、実物の画材を見ながら墨と筆で書き、葉書きなどに顔彩絵の具で色を塗り、言葉を書き相手に出します。その他、誕生日の絵手紙や年賀状を出します。

絵の経験のない人でも、どなたでも大丈夫です。

第①・③火曜日 13:00～16:30
会費：4,000円/半年

ペン習字と毛筆

講師の手本等により添削指導を受けるとともに毎月書道誌の競書に出品しています。原則として月3回、定例(第2、第4土曜日)、定例外(第1土曜日)の活動です。

小学生以上

第②・④土曜日 17:00～19:30
会費：3,000円/月

宮園囲碁クラブA

クラブの定例会、年3回のクラブ内親睦大会により、会員相互の親睦を深めています。囲碁は、脳の活性化効果を高め、各個人の集中力、洞察力の向上に資するグローバルなゲームです。

囲碁を始めたい人、楽しみたい人、年齢男女、経験を問わず、どなたでも入会を歓迎いたします。

第①・③土曜日 13:00～17:00
会費：1,000円/年

宮園囲碁クラブB

クラブの定例会、年3回のクラブ内囲碁大会を通して、会員相互の親睦を図っています。囲碁は頭を使う世界的にも盛んなゲームで、集中力、洞察力の向上に役立ちます。

囲碁に興味のある方、今から始めたい方、どなたでも入会を歓迎いたします。若い方、女性の方、大歓迎です。

第②・④土曜日 13:00～17:00
会費：1,000円/年

球技

ピンポンクラブ

ピンポンを通して、体力の維持向上を図り、明るく楽しい雰囲気の中で親睦を図っています。

会員募集停止

第①・③水曜日 9:00～12:00
会費：150円/月

卓球クラブA

卓球技術向上の為に基礎練習、ダブルスの試合と練習、親睦会の開催

会員募集停止

卓球を楽しみたい方、身体を動かし、健康を維持していきたい方。

第②・④火曜日 13:00～16:00
会費：150円/月

卓球クラブB

ダブルスを主に活動しています。

どなたでも

第①・③土曜日 9:00～12:00
会費：150円/月

卓球・宮園クラブ

卓球の向上を図り、親睦を深め対外試合に出場する。

当面の新規加入者は2～3名とする。

第①・③日曜日 9:00～12:30
会費：2,000円/年

グラウンド・ゴルフみやぞの

グラウンド・ゴルフはゴルフをアレンジした物で、ボールをクラブで打ち、ボールがホールポスト内に静止するまでの打数を数えるゲームです。生涯スポーツとしてルールも簡単で、どなたでも出来るスポーツです。毎週・水・金と11時頃まで宮園公園で練習を行っています。

老若男女を問わず、どなたでも参加出来るスポーツです。健康維持や、女性の方はストレス発散に最適です。

毎週水金曜日 8:45～11:00
会費：3,100円/年

武道・武術

日本空手道 明倫館 廿日市支部

稽古の成果を試合で出す事もできます。

会員募集停止

小学生以上の男女。壮年の方まで。

第①・③火曜日 18:00～21:30
会費：1,000円/月

健康づくり・体操

レディース&シニアの健康体操

椅子を使い、肩、腰、膝を中心とした転倒防止、介護予防の体操をしています。又トレーニングする筋肉の説明をしながら、その筋肉がどのように動かすのか、どのように作用するのか、どう効果があるのかを話しながら体操しています。

成人女性(※人工関節等を付けていない方、医師による運動制限の無い方)

第①・③火曜日 9:30～12:30
会費：1,500円/月

ヤングシニアの健康体操

音楽を使い楽しいリズム体操をしています。又筋肉や筋力をつけるため、トレーニングチューブを使った筋トレやボールを使った体幹トレーニングを行っています。

成人女性(60歳代～70歳代、人工関節等を付けていない方、医師による運動制限の無い方)

第②・④木曜日 9:30～12:30
会費：2,500円/月

らくらく健康体操

認知症予防の認知サイズや転倒防止のための身体づくりなど説明のお話をしながら、介護予防、フレイル予防等の健康体操を行っています。(1時間半の体操です。)

人工関節等を付けていない方、医師による運動制限の無い方

第②・④金曜日 13:00～15:30
会費：1,000円/月

フィットネスサークル

毎日を元気に、楽しく過ごす。講師の先生のパワフルな動きに、なかなか同じ様には出来ませんが、それなりに、、、何より少しずつ身体がかわり、体調がととも良いです。一度、体験にいらして下さい。

一般女性

第①・③金曜日 19:00～20:30
会費：2,000円/月

宮園氣功塾

自分の健康は自分で守るという原点に立ち返り、大病を避け認知症と寝たきりを予防し、健康長寿を目指した活動です。氣功は誰でも扱って生活の中で生かせる「手当法」を中心とする健康法で、自分を癒し、家族やペットを癒やす技法を楽しみ学びます。

どなたでも

第①・③木曜日 13:00～16:30
会費：1,500円/月

136同好会クラブ

毎月第1・第3金曜日に実施。会員の親睦と認知症予防を図る。3ヶ月に1回大会を実施する。会員へ5月、11月に各々1,000円を請求する。

近隣の同世代を対象に加入の口コミを実施する。

第①・③金曜日 9:00～12:30
会費：2,000円/年

健康づくり・体操

ヨガクラブ

原則として月3回(火曜日)第1、第3、その他1回。呼吸法、強化行法、浄化行法、指圧行法などを通して、健康な身体を習得につとめています。体験もできます。是非お越しください。

女性ならどなたでも可。

第①・③火曜日 13:00～14:45
会費：2,500円/月

ヨーガクラブ

ヨーガ基本のポーズ、ストレッチ、呼吸法。整体(現在中止)。月3回活動しています。

会員募集停止

一般女性

第①・③金曜日 13:15～14:45
会費：2,500円/月

宮園 Jr. ジャズダンスクラブ

年少から、高校三年生までを対象として、ジャズダンスの練習をしています。宮園・平良の夏祭りや、市民センターまつりに参加させていただいて、地域の皆様にも発表を見ていただいています。

年少～高校3年生まで

第①・③水曜日 17:00～21:00
会費：3,000円/月

新規クラブ Papa Hula 'O Lana

フィットネスHulaの教室です。私達はフラが大好きなメンバーが集まり、フラのハンドモーション、ステップを学びながらエクササイズスタイルでフラを展開しています。優雅で美しいフラの動きを学びながら、一緒にハワイの文化に触れてみませんか？

高校生以上ならどなたでも大丈夫です！

第④火曜日 19:30～20:45
会費：1,150円/月

KAUPILI

カウピリはフラダンスを楽しみ練習しているグループです。カウピリとはハワイ語で無償の愛という意味です。カウピリはみんな協働し、楽しい雰囲気の中でフラダンスを練習して素敵な人間関係を築きあげています。体力作りにもとてもいい運動になると思います。

幼児から大人まで何歳でも大歓迎です。親子でも子どもだけで大人だけでも年齢関係なく練習できる場所になります。

第②・④水曜日 19:00～21:15
会費：500円/月

フラアイナ こころ

フラを通じて、心もからだも健康にします。いつも楽しく笑顔で活動しています。フラは年齢に関係なく楽しめるのも魅力です。心地良い音楽によって、笑いっぱい私たちとフラを楽しみませんか！

成人女性

第①・③木曜日 9:00～11:30
会費：2,500円/月

ボランティア

手話サークル 虹(レインボー)

手話の表現や読み取りの学習、また、ろう者と楽しく交流しながら、「ろう者が使う手話」などを教わり学びを深めています。小学校の交流授業や地域の行事にも参加します。

手話をたくさんの方に知っていただきたいと思っています。手話に興味のある方、どなたでもおおいください！

第①・③火曜日 10:00～12:00
会費：200円/年

手話サークル アイラヴユー

手話学習を通して、会員の交流や地域文化の向上を目指しています。

どなたでも、学生・成人を問わず。

第①・③火曜日 19:30～21:30
会費：1,500円/年

ひろしまおもちゃ病院みやぞの

資格や技術はいりません、初心者歓迎です。おもちゃ・子どもの好きな方で、おしゃべりしながら親睦も図ります。毎月第2日曜日(1月、8月は除きます)開院です。

老若男女どなたでも、宮園地区に在住の人歓迎、初めての人も大歓迎・子供さんの笑顔が見たい人、会社が定年になって地域デビューをお考えの人

第②日曜日 9:00～16:00
会費：無料

料理・パンづくり

パンクラブ

パンを手作りする喜びを通して会員の親睦をはかり、地域に貢献出来るよう楽しく活動しています。

会員募集停止

成人女性

第③月曜日 9:30～14:30
会費：1,500円/月

木曜料理クラブ

月に1回ですが、旬の食材を色々使って、家庭料理を作っています。試食しながら、色んな情報交換をして、和やかに時間を過ごしています。

会員募集停止

成人女性

第③木曜日 10:00～15:00
会費：2,000円/月

お父さんのための料理教室

和・洋・中華のいろいろな料理を作り、家族を招いてクラブ生と共に会食をする。地域内外のイベントに出店(焼き鳥・手打ちそば)参加する。

成人の男性。いろいろな料理を作り、会食時の会話を楽しみましょう!!

第④日曜日 9:00～12:30
会費：1,500円/月



4月の 主な宮園市民センター行事

4月10日(水)	健康体操(宮園8丁目集会所)
4月17日(水)	クラブ代表者会議
4月18日(木)	いきいき学級「アルゼンチンアリを知っていますか?」
4月29日(月)	休館日(昭和の日)

※5月の3日、4日、5日は祝日で休館日ですが、5月6日(月)は、開館しています。



4月のロビー展示

3月31日(日) ~4月14日(日)	型紙=ステンシルの作品展(サラとその仲間展)(宮島型染の会)
4月20日(土) ~5月7日(土)	クラブ写真展(宮園写楽会)

※最終日の展示は、早めに片付けられる場合があります。

開催 アジアトライアスロン選手権 (2024/廿日市)開催!

今年開催される「パリ2024オリンピック競技大会」への出場を掛けて、アジアのトップアスリートが廿日市市内を疾走します! 沿道からの熱い応援を待っています!

とき 4月21日(日)

<スタート時間>

- ・エリート男子競技 7:30 から
- ・エリート女子競技 9:30 から
- ・エイジ(一般選手)・リレー 11:30 から

<コース>

- スイム パークゴルフ場の沖
- バイク(自転車) エネルギークリーンセンターの前から
- ラン グローバルリゾート総合スポーツセンターサンチェリーまで
- フィニッシュ ゆめタウン廿日市 西側駐車場

詳しくは、大会ホームページをご覧ください。

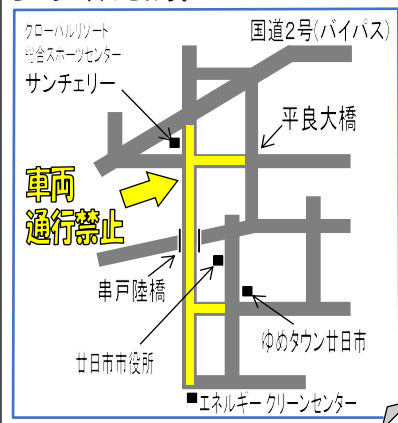


交通規制があります!

とき 4月21日(日)7:00~16:00

※競技の状況により時間等が変わることがあります。

ところ 次のとおり。



大会当日に EXPOを開催します!

廿日市のグルメやけん玉体験など、競技を観戦しながら楽しめる賑わいイベントも、同時開催しますので、ぜひお越しください。

とき 4月21日(日)
9:00~16:00

ところ ゆめタウン廿日市
西側駐車場(フィニッシュ会場)

お知らせ ~クラブからのお知らせ~ ひろしまおもちゃ病院 みやぞの

ボランティアスタッフが
診断・治療(修理)します!



とき 4月14日(日)

受付時間 10:00~12:00

診察時間 14:00まで

費用 無料(部品代は実費)

ところ 宮園市民センター

※診断の結果、直らない物があります。
(ぬいぐるみ、ゲーム機などは不可)

◎ボランティアスタッフ募集中!
見学可です。気軽にご参加ください。

お問合せ 院長 杉田 裕
電話 0829-38-2344

お知らせ 宮園テニスコートの使用について

<使用申請>

宮園市民センター窓口にて、使用の30分前から受付をしています(予約や電話受付はしていません)。

ただし、宮園市民センターが休館日のときに使用する際は、休館日の直前の開館日(9:00~21:30)に受付をします。

<使用案内等お問合せ>

スポーツ推進課(電話0829-30-9206)

お知らせ 移動図書館「たんぽぽ号」が来ます

とき 4月26日(金)13:45~14:15

ところ 宮園市民センター駐車場

お問合せ はつかいち市民大野図書館

(電話0829-54-1120)

開催 宮園市民センター クラブ代表者会議を開催

とき 4月17日(水)13:30~

ところ 宮園市民センター 1階 第1研修室

陽光桜を見てみませんか?

昨年8月3日に実施した「いきいき学級」で、戦死した教え子を供養するため、私財を投げうって「陽光桜」という品種をつかった愛媛県の元教師 高村正明さんのお話を聞きました。

「桜の木の下でまた会おう」と送り出した生徒たちが、寒い所や暑い所など様々な地で戦死したことから、高村さんは、その亡骸が眠る様々な地域や環境でも美しく咲く「陽光桜」をつかったそうです。

陽光桜は、廿日市市役所前・平良電停から郵便局の前を通る道沿いに植えられているとのことですので、近くを通った際は、花を見て、平和について考えてみてください。

