

9月号

宮園市民センターだより

No. 449



2026年(令和8年)9月1日発行 編集・発行 宮園市民センター
 電話 0829-39-1699 Fax 0829-39-1978

施設の使用申請・講座の申込み・問合せは、**平日 9時～17時**にお願いします。
 主催事業で、手話通訳や要約筆記を希望される場合は、事前にご連絡ください。
 宮園地区の人口と世帯数(8月1日現在) 人口:4,739人(前月比-2) 世帯数:2,149世帯(前月比+1)

第38回

宮園市民センターまつり

10月17日(土)・18日(日)に開催!!

フラダンスや
 歌のステージ、
 手話や氣功の体験、

こどもの工作や、おはなし会...

テーマ: 出会い ふれあい 地域の和

日頃の練習の成果や、

学びの展示など、ご覧ください!

皆さまのお越しを、お待ちしております!

スマートフォン講座

主催事業

誰でも使えるAI講座

様々なニュースもありますが、AIは正しく使用すれば、安心して使える『便利な道具』です。怖くも、難しくありません!

スマホの文字入力が苦手だって大丈夫! 声で話しかけるだけで、晩ご飯のレシピから旅行計画まで作ってくれる魔法の裏ワザをお教えします。

いつも使っているLINEで、実は、簡単にAIが使えるんです。あなたも、普段の生活で、AIを使ってみませんか?

と き **9月17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 いちご.net 代表 堀川 かなみさん
 対象 ご自身のスマートフォンにLINEアプリを入れている人

参加費 無料

定員 15人

持ち物 ご自身のスマートフォン
 申込み 9月14日(月)までに、
 宮園市民センターの
 窓口または電話にて



年に1回は健康相談を受けてみませんか?

主催事業

参加費無料

保健師、看護師及び栄養士による健康相談を行います。楽しく生きる活力源は健康です。年1回は、健康チェックをしましょう。



と き **10月1日(木)** **13:30~15:30**

開始時間 ①グループ 13:30~
 ②グループ 14:00~
 ③グループ 14:30~

ところ 宮園市民センター 1階
 第1研修室

対象 どなたでも
 内容

【健康相談】測定後に説明を受けます。

(相談員: 廿日市市地域共生社会
 推進室の保健師、看護師及び栄養士)

【体組成測定】体重、体脂肪、筋肉量
 などを測定。※裸足で測定します。

【足指筋力測定】足指を曲げたときに
 発揮する「足指筋力」。足指筋力が強いと、転倒予防やバランス能力の向上、歩行速度上昇などの効果が得られます。
 ※両方の足を片方ずつ、裸足で測定します。

定員 各グループ10人(合計30人)

申込み 9月17日(木)から9月29日(火)までに、
 宮園市民センターへ

主催・共催 宮園会、宮園市民センター

待ち時間短縮のため、30分ごとのグループに分けています。
 申込み時に「開始時間」をお伝えしますので、ご来場の目安にしてください。
 各グループの開始時間は、当日の進み具合で変更となる場合があります。

宮園市民センター (〒738-0035 広島県廿日市市宮園三丁目1-5)

開館時間 9:00~21:30

休館日 国民の祝日、年末年始(12月29日~1月3日)※振替休日は、開館します。

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

ホームページにて、「市民センターだより」のカラー版を、ご覧になれます。
 次の二次元コードから、もしくは
 「宮園市民センター」
 で検索してください。



宮園市民センター

オンライン予約説明会のご案内

申込不要



～廿日市市からのお知らせ～

宮園市民センター
でも9月7日(月)に
開催します!

令和8年 10 月から、市民センターの施設予約が、インターネットでもできるようになります。

オンライン予約のときのシステムの操作方法などに関する説明会を開催します。

問合せ 廿日市市 地域振興課
(☎ 0829-30-9138)

開催日	時間	会場
9月2日(水)	18:00 ～19:00	津田市民センター(第1・第2会議室)
9月3日(木)		吉和ふれあい交流センター(研修室1)
9月4日(金)		ひろでん宮島まちづくり交流センター(集会室1・2)
9月7日(月)		宮園市民センター(第1研修室)
9月8日(火)		中央市民センター(多目的ホール)
9月9日(水)		大野支所 3 階(301～303 研修室)

※いずれの日程も内容は同じです。ご都合の良い日時・会場にお越しください。

主催事業

シニアカー試乗会と靴の体験会

昨年度大好評だった「シニアカー体験会」が、バージョンアップして帰ってきました。歩きやすい靴の体験も同時開催します。

シニアカーの特徴や活用例、安全な利用方法や歩きやすい靴のポイントに関する説明を聞き、その後、シニアカーの試乗や靴の体験をします。



シニアカーの体験では、市民センターの前の歩道での試乗も行い、坂道での走行体験もできます。通常のタイプの他にも車いすや自転車など、いろいろなタイプのシニアカーがあるので、それぞれのメリット・デメリットを確認しながら乗り比べてみるのも良いですね。

靴の体験では、今話題の「手を使わずに履ける靴」の体験をします。しゃがまなくても履けるのは、とても重要なポイントです。

いつまでも、この地域で暮らし続けるために「まだまだ自分には必要ない」って人こそ、この機会にぜひ体験してみてください。

当日は、健康や生活習慣などについて、何でも相談できる「よりそい保健室」も開催します。

と き 10月29日(木) 14:00～16:00

ところ 宮園市民センター 1 階 第1 研修室

対象 どなたでも

その他 動きやすい服装で。靴の体験もありますので、靴下を履いてきてください。

申込み 10月27日(火)までに宮園市民センターへ
主催・共催 宮園地区コミュニティ協議会、廿日市市社会福祉協議会、地域包括支援センターはつかいち中部、廿日市市地域共生社会推進室、宮園市民センター

学んで・売って・考える! キッズ・マネー・アカデミー 第3回

こどもマルシェ (フリーマーケット)

主催事業

大人とこどもの参加者(お客さま)大募集!

今回、初めての企画!

小学生だけで「フリーマーケット」を実施します。

お買い物には、お客様が必要です。

あなたも、お客様として参加してみませんか?

こどもも大人も、誰でも参加できます。

なお、こどもが出す商品なので、ご理解ください。

と き 9月27日(日)

14:00～15:00

ところ 宮園市民センター

対象 どなたでも

主催・共催 宮園地区人権啓発推進協議会、
宮園子ども会、宮園市民センター



～秋の人権講座～

主催事業

「私はあなたが大切だよ」

～伝えましょう、借り物でないあなたの言葉で～

と き 10月31日(土)

14:00～15:30

ところ 宮園市民センター 1 階 第1 研修室

講師 芦谷 正徳さん

対象 どなたでも

申込み 10月29日(木)までに宮園市民センター窓口または電話にて
主催・共催 宮園地区人権啓発推進協議会、
宮園市民センター

9月1日(火)は防災の日です

地震・津波・台風・大雨など自然災害が全国各地で相次いで発生しています。

直近では、熊本県熊本地方を震源とする地震が発生し、最大震度7を観測しました。

「もしもの防災」から「いつもの防災」へ身近な備えから始めてみませんか？

【問合せ】廿日市市危機管理課
(☎ 0829-30-9102)



【防災コラム】 地震発生！ そのとき、どう動く？



激しい揺れを感じたら、まずは「姿勢を低くし、頭を守り、動かない」という身の安全の確保が最優先です。

机の下などに隠れ、揺れが収まるまで無理に動かないください。火元の確認は、揺れが収まってから大丈夫です。

まずは、自分の命を守る行動を徹底しましょう。

～地域からのお知らせ～

宮園地区夏まつり盆踊り大会へのご参加・ご協力ありがとうございました

今年も「宮園地区夏まつり盆踊り大会」を盛大に開催することができました。暑い中、倒れる人もなく、無事に終了できました。

当日は多くの皆さまにご参加いただき、盆踊りやステージ発表、販売ブースなどを通じて、地域の皆さまと楽しい時間を共有することができました。出演・出店いただいた皆さま、準備や運営を支えてくださった皆さまに、心より感謝申し上げます。

夏まつりは、世代を超えて地域のつながりを深める大切な「ふるさと宮園」づくりの行事です。これからも皆さまとともに、宮園の温かい交流の場として大切に育てていきたいと思ひます。

ご参加・ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

宮園地区コミュニティ協議会 夏まつり盆踊り大会実行委員会、
宮園地区自治会連合会

報告

夏休み体験講座を実施しました

夏休みに、宮園市民センター登録クラブのクラブ員が先生になって地域の小中学生を指導する「夏休み体験講座」を、今夏初めて開催しました。

参加した児童たちは、卓球、大正琴、フラダンスなど、普段することのない活動を体験するなかで、クラブ員とも楽しそうに交流しており、「思い出に残る夏休み」になったと思います。

宮園市民センターは、今後も、地域の大人と子どもとの交流を進めて行きたいと考えています。

「こんなことができたらいいな」というアイデアがあれば、一緒に考えたいと思いますので、ご相談ください。



～地域からのお知らせ～

宮園地区 敬老会



とき 10月4日(日)

9:30～13:00

ところ 宮園小学校 体育館
主催 宮園地区コミュニティ協議会
宮園地区敬老会実行委員会

二百廿日豊年市民祭

商店街を中心に、露店や獅子舞など、昔ながらのお祭りの雰囲気を楽しめます。

とき 9月12日(土) 15:00～21:00

ところ 中央市民センター および その周辺
主催 二百廿日豊年市民祭実行委員会事務局
(廿日市商工会議所内 ☎ 0829-20-0021)
※当日の問合せは、実行委員会本部
(☎ 080-8341-7199)



※商店街を中心に歩行者天国になるため、交通規制を行います。駐車場はありませんので、公共交通機関を利用してください(交通規制は14時から)

9月は認知症月間です

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」では、9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。宮園市民センターでは、認知症への理解を深めるため、5～7月に3回にわたって関連講座を開催しました。また、9月25日(金)まで、1階ホールにて認知症に関する掲示を行っています。掲示は、宮園市民センターで職場体験をしていた四季が丘中学校の生徒が飾り付けをしてくれました。この機会に、認知症について、考えてみてはいかがでしょうか？



9月の主な行事など



9月7日(月)	◆オンライン予約説明会(宮園市民センター)
9月9日(水)	◆健康体操(宮園八丁目集会所)【※】
9月13日(日)	◆ひろしまおもちゃ病院みやその
9月14日(月)	◆よりそい保健室
9月17日(木)	◆主催事業「スマートフォン講座 誰でも使えるA」講座
9月21日(月)	休館日(敬老の日)
9月22日(火)	代休。開館日(ただし、施設予約などは不可)。
9月23日(水)	休館日(秋分の日)
9月25日(金)	◆移動図書館車「たんぽぽ号」来館
9月26日(土)	◆ほっとサロン宮園(宮園上二丁目集会所)
9月27日(日)	◆主催事業「学んで・売って・考える!キッズ・マネー・アカデミー第3回 こどもマルシェ」

【※】9月9日の健康体操は、人工関節を付けていない人、医師による運動制限のない人に限ります。



9月のホール展示

9月1日(火) ~9月11日(金)	防災・減災啓発展示 (宮園地区自主防災会)
9月19日(土) ~10月3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。

ちょっと寄って、話してみませんか?

よりそい保健室

予約不要

~相談まるごとサポートデスク出張所~



と き 9月14日(月) 10:30~11:30

ところ 宮園市民センター 1階 ホール

自分や家族の健康のこと、なんとなく心配なこと、
こころに関すること、運動や食事・健康・生活習慣に
関すること、どこに相談したらいいかわからないこと...
なんでもお気軽にご相談ください。

問合せ 相談まるごとサポートデスク(廿日市市地域共生社会推進室)
(☎ 0829-20-5175 Fax 0829-20-1611)

~地域からのお知らせ~

ほっとサロン宮園



と き 9月26日(土) 13:30~15:30

ところ 宮園上二丁目集会所

対象 どなたでも(申込み不要)

会費 100円

問合せ 宮園地区社会福祉協議会

高橋(☎ 090-8717-5800)

梅田(☎ 0829-39-1295)

ギターの伴奏で
みんなで歌ったり、
お茶とお菓子と
会話を楽しみ
ましょう♪



※送迎を希望する人は、9月24日(木)までに、
高橋までご連絡ください。

~クラブからのお知らせ~

ひろしまおもちゃ病院 みやその

ボランティア・スタッフが、こわれた
おもちゃを診断・治療(修理)します!



と き 9月13日(日)

受付時間 10:00~12:00

診療時間 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 2階 第4研修室

受付定員 1日10家族まで

※1家族、おもちゃ1個

※診断の結果、直らないものもあります。

(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。

問合せ 院長 杉田 裕 (☎ 0829-38-2344)

~廿日市市からのお知らせ~

宮園テニスコートの 使用に関して



<使用申請>

宮園市民センター窓口で、使用開始時間の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
宮園テニスコートを使用する際は、休館日の直
前の開館日(9:00~21:30)に受付をします。

◎9月シルバーウィークの間の申請受付日

※申請受付日にご注意ください。

使用日	申請受付日
9月20日(日)	9月20日(日)
9月21日(祝)	9月20日(日)
9月22日(火)	9月22日(火)
9月23日(祝)	9月22日(火)
9月24日(木)	9月24日(木)

<使用案内など問合せ>

廿日市市 スポーツ推進課 (☎ 0829-30-9206)

移動図書館車「たんぽぽ号」

と き 9月25日(金)
13:45~14:15



ところ 宮園市民センター駐車場

問合せ はつかいち市民大野図書館 (☎ 0829-54-1120)