



2026年(令和8年)10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(9月1日現在) 人口:4,728人(前月比▲11) 世帯数:2,145世帯(前月比▲4)

第8回 宮園市民センターまつり

10月17日(土) 10:00～15:00
18日(日) 9:00～14:30

テーマ:出会いふれあい地域の和

みんな遊びに来てね!

ステージや展示では、
日頃の活動の成果を発表します。
楽しいダンスや演奏などを
お楽しみください。クラブや地域の人たちが、美味しい
食べ物や飲み物、バザーや体験を
用意してるよ!

詳しくは、パンフレットを見てね!

10月16日(金)から18日(日)は、「宮園市民センター
まつり」とその準備のため、**図書室および駐車場が使用
できません。**車で来る人は、**宮園野球場の駐車場**
(宮園公園向かい)を、ご利用ください。宮園市民センター1階には
バリアフリートイレがあり、
おむつ交換台もあります。
1階と2階のトイレには、
男女ともにベビーチェア
のある個室があります。
ご利用ください。

皆さまのお越しを、お待ちしております!

募集 子ども宮園みこし 10月17日(土)

～地域からのお知らせ～

9:00 スタート地点集合、9:30 スタート、11:30 市民センター到着予定

今年も「宮園市民センターまつり」
に併せて「子ども宮園みこし」を
実施します。大人も子どもも、揃いの法被を
着て、太鼓や拍子木などの小道具
も取り揃えて、町内を練り歩く予
定です。近所を通りましたらご声援をお
願いします。10月の初旬に、
ルートや通過予定
時刻等の案内をし
ます(配布、回覧、
又は掲示)。まだ、申し込み
をしていない人は、
お急ぎください。

1号基(上地区)

上1丁目～上5丁目の人
⇒**宮園上3丁目の上**に集合

2号基(中地区)

3～5丁目、8丁目、9丁目の人
⇒**宮園第5公園**に集合

3号基(下地区)

1丁目、2丁目、6丁目、
7丁目の人
⇒**宮園市民センター**に集合休み休み
行きます。トイレ休憩
もあるので、
ご安心くだ
さい。【問合せ】 子ども宮園みこし
会長 有福(☎ 0829-39-4340)

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

しじょうかい くつ たいけんかい
シニアカー試乗会と靴の体験会



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。

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。
申込締切 10月27日(火)
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

参加費無料

主催事業

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。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、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。

いつまでも、この地域で暮らし続けるためにこの機会にぜひ体験してみてください。

よりそい保健室

申込不要

と き 10月29日(木) 14:30~15:30
ところ 宮園市民センター 1階 ホール
なんでもお気軽にご相談ください。保健師がそっと寄り添います。
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

～秋の人権講座～

「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(元宮園小学校校長)

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



主催事業

効率や成果を追い求める時代の波の中で、私たちが置き忘れてきたものはないでしょうか？こどもたちに「私はあなたが大切だよ」という思いは届いているでしょうか？

宮園小学校の校長先生だった頃のお話や、芦谷さんの手作りの切り絵の紙芝居もあります。

参加費無料



令和8年度 第2回 交流ウォーキング in 宮園

と き 11月14日(土) 9:00~12:00頃

受付 9:00~、開会式 9:15~
雨天の際は、11月15日(日)に順延し、両日とも雨天だった場合は、中止します。

集 合 対 象 宮園市民センター 1階 第1研修室
どなたでも

参加費 50円(保険代) ※宮園地区自治会連合会に加入の人は、無料です。

講師など 芝 江梨奈さん(健康運動指導士)
岡野 とみこさん(看護師)

服装・靴 ウォーキングに適したもので、帽子も着用してください。

持参物 タオル・飲み物(飲み物 500mL と飴は、用意しています。水分は適宜飲むようにしてください。)



～地域からのお知らせ～

コース・定員 次のいずれか、1コースを選択してください(申込時に伺います)。

◆宮島サービスエリア往復コース(6km、定員30人)
～平良丘陵の開発状況を覗いてみよう!!～

◆らくらく速谷神社コース(4km、定員20人)
～速谷神社の宮司様から講話を聞こう!!～

その他 当日、欠席する人もいるため、キャンセル分の当日受付をします。

申込み 11月10日(火)までに、宮園市民センターの窓口または電話にて、①氏名、②年齢、③お住まいの地域(〇〇△丁目)、④電話番号をお伝えください。

問合せ・詳細 宮園地区コミュニティ協議会 宮園ウォーキング委員会 筒井 (☎ 090-8719-5414)

宮園まるごと収穫祭

～地域からのお知らせ～

参加費無料

宮園まるごとでは、子どもたちと地域の皆さまの体験交流のために、「収穫祭」を開催します。子どもたちが、苗を植え育ててきた「さつまいも」を味わいながら、地域の皆さんと楽しいひと時を過ごしたいと思います。



と き 11月7日(土)
10:30～13:30 (解散予定)

※少雨決行。大雨等の時は、11月8日(日)に順延。

ところ 宮園まるごと芋畑 (宮園小学校 体育館南側)

集合・解散場所 宮園小学校 児童玄関

行事内容 * さつまいもほり

* 和太鼓の演奏

* 昼食会 (芋ご飯、秋刀魚、豚汁など)

※豚汁は宮園地区自主防災会の皆さんが準備していただきます。

※天候、さつまいものでき栄えなど諸事情等により、行事内容が変更となる場合があります。

申込方法 宮園市民センターに、申込用紙がありますので、必要事項を記入して、「コミュニティボックス」に入れてください。未就学児は、保護者同伴でご参加ください。

申込締切 10月8日(木)

問合せ 宮園まるごと 河村 (☎ 080-6307-9132)

年に1回は健康相談を受けてみませんか?

主催事業

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～



対 象 どなたでも

内 容 健康相談、体組成測定、足指筋力測定

定 員 各グループ 10人 (合計 30人)

対 象 どなたでも

参加費 無料

その他 体組成測定、足指筋力測定は、裸足で測定します。

主催・共催 宮園会、宮園市民センター

ぐるーぷ・めだかの

おはなし会



主催事業

**参加費無料
申込不要**

絵本の読み聞かせをします。小さな子どもから大人まで、みんなで楽しみましょう。

おもちゃ病院と同日開催です。

と き 11月8日(日) 10:00～12:00

対 象 どなたでも (大人も大歓迎!)

おはなし ぐるーぷ・めだかの皆さん

映える! 伝わる!

かんたん

主催事業

スマホカメラの撮り方講座



伝わる写真、SNS 映える写真、ペットや家族の素敵な写真などの撮り方のコツを学んでみませんか?

と き 11月18日(水) 13:30～15:30

定 員 15人

対 象 スマートフォンを持っている人

講 師 ANOO planning 梶谷 奈緒美さん

持参物 スマートフォン、撮影したいもの

申込期限 11月16日(月) ※定員になり次第、締切ります。

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

主催事業

睡眠に関して正しい知識を知り、よい睡眠をとるための方法を学びます。

と き 11月20日(金) 13:30～15:00

対 象 どなたでも

講 師 明治安田生命保険相互会社

申込期限 11月16日(月)

主催・共催 宮園会、宮園市民センター

「おいしい時間、たのしい仲間」 フレイル予防の簡単料理

主催事業

料理が苦手な人でも、簡単にできる料理を、たのしく作って、ワイワイ一緒に食べませんか?

今月は、栄養士によるフレイル予防のメニュー3品です。普段食べているものに、簡単なひと手間をすることで、栄養価を高めフレイル予防につながる方法を教えてもらいます。栄養に関する講座もあります。

と き 11月26日(木) 10:00～13:00 頃

対 象 どなたでも (料理初心者大歓迎!)

今月の講師 廿日市市地域共生社会推進室 栄養士

定 員 24人

参加費 500円 (材料費)

持参物 エプロン、三角巾、タオル、飲み物

申込期限 11月19日(木) ※定員になり次第、締切ります。

主催・共催 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

石の観察会

主催事業

岩石や鉱石、「石の生い立ち」を知ろう。

どんなところで生まれて、どうしてそこにいるのか? 気になる石を持って来ても良いです!

と き 11月28日(土) 10:00～12:00

対 象 どなたでも (子どもたち大歓迎!)

講 師 文理 一男さん (『廿日市市とその近郊で見られる石と鉱物』の著者)

申込期限 11月25日(水)

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

10月の主な行事など

10月1日(木)	◆主催事業「年に1回は健康相談を受けてみませんか？」
10月4日(日)	◆敬老会(宮園小学校 体育館)
10月11日(日)	◆ひろしまおもちゃ病院みやどの
10月12日(月)	休館日 (スポーツの日)
10月14日(水)	◆健康体操(宮園八丁目集会所)【※】
10月16日(金)	◆宮園市民センターまつり準備
10月17日(土)	◆宮園市民センターまつり ◆子ども宮園みこし
10月18日(日)	◆宮園市民センターまつり
10月23日(金)	◆移動図書館車「たんぽぽ号」来館
10月29日(木)	◆主催事業「シニアカー試乗会と靴の体験会」 ◆よりそい保健室
10月31日(土)	◆主催事業「秋の人権講座『私はあなたが大切だよ』」

【※】10月14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。

10月のホール展示

9月19日(土) ～10月3日(土)	クラブ写真展 (市民センタークラブ「写真愛好クラブ「宮園写楽会」」)
10月19日(月) ～10月30日(金)	ペン習字と毛筆作品発表会 (市民センタークラブ「ペン習字と毛筆」)
10月31日(土) ～11月14日(土)	クラブ写真展 (市民センタークラブ「写真愛好クラブ「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。

小学4年生人権作品の展示 「わたしの好きな宮園」

宮園地区人権啓発推進協議会では、毎年、宮園小学校の4年生に、《わたしの好きな宮園》というテーマで、クラスの仲間を大切にすること、みんなの住んでいる宮園の好きなところ、または、家族を大切にすること、絵に描いてもらっています。



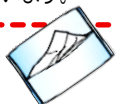
掲示および啓発ティッシュを配布

宮園市民センターまつり(10月17日(土)・18日(日))で、絵を掲示すると共に、図柄として使用した啓発ティッシュの配布をします。

ぜひ、お立ち寄りいただき、子どもたちの絵を、ご覧ください。

※市民センターまつりの後も、啓発ティッシュの配布を予定しています。

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



クラブからのお知らせ

ひろしまおもちゃ病院 みやどの

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 10月11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。

<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 10月23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)



地域からのお知らせ

ほっとサロン宮園

※10月のサロンはお休みです。

次回は、11月28日(土)開催です。

時 間 13:30～15:30

ところ 宮園二丁目集会所

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)

