# 11月号 宮園市民センターだより No.451



2026年(令和8年)11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（10月1日現在）　人口：4,712人（前月比-16）　世帯数：2,143世帯（前月比-2）

## 第38回宮園市民センターまつりが盛況のうちに終了しました







今年も多くの皆さんに支えられ、10月17日・18日に宮園市民センターまつりを開催することができました。
市民センターまつりは、クラブ活動の成果を発表する場であるとともに、地域の皆さんが交流を深める場でもあります。
準備や片付けには、クラブの皆さんをはじめ、地域の皆さんにも大勢ご協力いただきました。当日は、クラブの皆さんが日頃の活動の成果を発表される中、宮園小学校の児童によるステージ発表の司会や販売などのお手伝い、地域団体の皆さんによる出店やバザー、子どもみこし、餅つきなども行われ、会場は大いににぎわいました。まさに「地域みんなのまつり」といえる、温かく活気あふれる２日間でした。

## 「おいしい時間、たのしい仲間」 主催事業
## フレイル予防の簡単料理



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、ワイワイー緒に食べませんか？
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、簡単なひと手間をかけることで、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

**次回予告**
**12月24日(木)**
**10:00～13:00頃**
**災害時にも役立つ**
**簡単料理（仮題）**
**参加費　500円**
**※詳しくは12月号にて**

**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

## 主催事業

## ぐるーぷ・めだかのおはなし会

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。おもちゃの修理が終わるのを待っている間、絵本の読み聞かせを楽しみませんか？

参加費無料 申込不要

**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
**内　容**　「ふうふうおいしいね」「りんごです」「せんべせんべやけた」「からあげくん」「わにわにのごちそう」など
※内容は変わることがあります。



## 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠に関するお悩みはありませんか？

１日の多くの時間を占めている「睡眠」。この「睡眠」に関して正しい知識を知り、「良い睡眠」をとるためのポイントを紹介します。

**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

## 素敵なクリスマスリースをつくろう！

植物を使ったクリスマスリースを、つくります。



**と　き**　12月6日(日) 9:30～11:30
**定　員**　15人
**対　象**　どなたでも
**講　師**　フラワーデザイナー 新谷 美香さん
**持参物**　花ばさみ
**参加費**　1,500円（電話受付可です。参加費は、12月3日(木)までに市民センター窓口へ。なお、申込期限以降にキャンセルの場合は、返金いたしません）
**申込期限**　12月3日(木)※定員になり次第締切ります。
**主　催**　宮園市民センター企画運営委員会、宮園市民センター

## 映える！伝わる！かんたんスマホカメラの撮り方講座

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



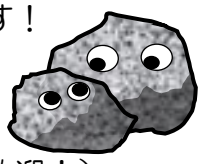
**と　き**　11月18日(水) 13:30～15:30
**定　員**　15人
**対　象**　スマートフォンを持っている人
**講　師**　ANOO planning　梶谷 奈緒美さん
**持参物**　スマートフォン、撮影したいもの
**申込期限**　11月16日(月)※定員になり次第、締切ります。

## 石の観察会

岩石や鉱石、「石の生い立ち」を知ろう。

この石は、どんなところで生まれて、どうしてそこにいたのか？

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

## ありがとうございました！

宮園市民センターまつりの開催に先立ち、10月7日の早朝から、宮園会の有志の人たちが集まって、市民センター周辺の清掃を行ってくださり、気持ちの良い環境で、市民センターまつりを行うことができました。



地域の方が、１階倉庫から第１研修室ステージへの上り口に、踏み台を設置してくださいました。

従前のように、踏み台を移動することなく扉を開閉することができるようになりました。

踏み台に併せて、右の柱には、手すりも付けていただきました。



## 宮園まるごと収穫祭



「宮園まるごと」では、子どもたちと地域の皆さん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「さつま芋」を味わいながら、楽しいひと時を過ごしましょう。

**参加費無料**

**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
**対　象**　どなたでも（未就学児は保護者同伴）
**内　容**＊さつま芋ほり
＊和太鼓の演奏（宮園和太鼓クラブ）
＊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くださいます。
※天候、さつま芋のでき栄えなど諸事情により、行事内容が変更となる場合があります。
**問合せ**　宮園地区コミュニティ協議会 宮園まるごと
河村（☎ 080-6307-9132）

## 宮園っ子まつり



「宮園まるごと」では、子どもたちの交流のために、「宮園っ子まつり」を開催します。

楽しい催しをたくさん企画しています。

地域の皆さんもご参加いただき、子どもたちと一緒にお楽しみください。好きなときに来て、思いきり遊びましょう！

**最後は、ビンゴゲームで**
**盛り上がりましょう！**

**と　き**　**12月6日(日)**
**13:00～16:00**（予定）

**参加費無料**
**申込不要**

**ところ**　宮園市民センター
**対　象**　どなたでも（未就学児は保護者同伴）
**内　容**　プリクラ、ビニール凧、
オセロゲームなど
※企画の内容は、予告なく変更する場合があります。



**問合せ**　宮園地区コミュニティ協議会 宮園まるごと
河村（☎ 080-6307-9132）

## 令和8年度　第2回 交流ウオーキング 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**　宮園市民センター１階 第１研修室
**対　象**　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**　ウオ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。）
**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**　宮園地区コミュニティ協議会 宮園ウオーキング委員会
筒井（☎ 090-8719-5414）

## 小学4年生の作品を展示 「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気持ち、みんなの住んでいる宮園の好きなところ、または、家族を大切にする気持ちを、絵に描いてもらっています。

絵を展示すると共に、図柄として使用した啓発ティッシュを配布しています（なくなり次第終了します）。



**絵の掲示・ティッシュの配布**
**期　間**　１２月６日(日)まで
**ところ**　宮園市民センター １階 ホール

## 11 月の主な行事など

| | |
|---|---|
| 11 月 3 日(火) | **休館日**（文化の日） |
| 11 月 7 日(土) | ◆宮園まるごと　収穫祭（宮園小学校） |
| 11 月 8 日(日) | ◆ぐるーぷ・めだかのおはなし会<br>◆ひろしまおもちゃ病院みやぞの<br>◇宮園まるごと　収穫祭（宮園小学校）（予備日） |
| 11 月 11 日(水) | ◆健康体操（宮園八丁目集会所）【※】 |
| 11 月 14 日(土) | ◆交流ウオーキング in 宮園 |
| 11 月 15 日(日) | ◇交流ウオーキング in 宮園（予備日） |
| 11 月 18 日(水) | ◆主催事業：映える！伝わる！スマホカメラのかんたん撮り方講座 |
| 11 月 20 日(金) | ◆主催事業：「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 |
| 11 月 23 日(月) | **休館日**（勤労感謝の日） |
| 11 月 26 日(木) | ◆主催事業：「おいしい時間、たのしい仲間」フレイル予防の簡単料理 |
| 11 月 27 日(金) | ◆クラブ代表者会議および宮園市民センターまつり実行委員会(第４回)<br>◆移動図書館車「たんぽぽ号」来館 |
| 11 月 28 日(土) | ◆主催事業：石の観察会<br>◆ほっとサロン宮園（宮園二丁目集会所） |

【※】11 月 11 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。

## 11 月のホール展示



| | |
|---|---|
| 10 月 31 日(土)<br>～11 月 14 日(土) | **クラブ写真展**<br>（市民センタークラブ「写真愛好クラブ「宮園写楽会」） |
| 11 月 21 日(土)<br>～12 月 5 日(土) | **クラブ写真展**<br>（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。

## 市民センターからのお知らせ

# クラブ代表者会議および宮園市民センターまつり実行委員会(第４回)

**と　き**　11 月 27 日（金）10:00～
**ところ**　宮園市民センター １階 第１研修室

### 新規クラブ登録について

自主活動グループ（クラブ）として市民センターの使用を希望される場合は、クラブ登録をする必要があります。

年度途中の登録はできません。登録を考えている団体は、次の登録受付期間中に、忘れずに手続きをしてください。

また、新しくクラブの登録を、考えている団体は、「クラブ代表者会議」にご参加ください。

**＜次年度（令和９年度）クラブ登録受付期間＞**
**12 月 1 日（火）～令和９年３月 31 日（水）**
※土日、祝日、夜間(17:00 以降)は手続きできません。

## 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、こわれたおもちゃを診断・治療(修理)します！




**と　き**　11 月 8 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**　11 月 27 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



**と　き**　11 月 28 日（土）13:30～15:30
**ところ**　宮園二丁目集会所（月によって変わります）
**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）

※送迎を希望する人は、11 月 26 日(木)までに、高橋までご連絡ください。

