

### 食生活改善推進員の新会員を募集します！

食生活改善推進員は、健康的な食生活や健康づくりについて学び、自分や家族の健康づくりに役立てるとともに、地域の方に伝える中で、やりがいや生きがいを感じながら楽しくボランティア活動をしています。食育に関心のある方、地域でのつながりが欲しい方にお勧めです。全6回(6月～2月)の講座を受講後、翌年4月から会員になります。受講料は無料です。詳しくは、地域交流センターに設置のチラシをご覧ください。下記までお問い合わせ下さい。

【問い合わせ】市健康増進課 TEL:083-921-2666

### 宮野地区社会福祉協議会 まちの福祉相談室宮野出張所 4月からのお知らせ

地域の皆様の様々な福祉に関する困りごとを伺います。関係機関と連携しながら、解決に向けてサポートをさせていただきます。お気軽にご相談ください。

【開設日】毎週月曜日  
【時間】9時30分～11時  
【場所】宮野地域交流センター2階 研修室2  
【相談内容例】ひきこもり、仕事がない、生活困窮、相談先が分からない…など

【問い合わせ】  
まちの福祉相談室  
(北東第2地域包括支援センター併設)  
TEL:083-929-1414



### 四団体合同総会

(自治連合会・観光会・消防後援会・活動後援会)  
【日時】4月21日(火)  
【場所】宮野地域交流センター1階 大会議室  
上記の日程で開催しますので、関係者の皆さまはご出席をよろしくお願いいたします。

### 宮野地区体育委員会総会

【日時】4月4日(土)19時～  
【場所】宮野地域交流センター1階 大会議室  
上記の日程で開催しますので、令和8年度の体育委員の皆さまはご出席をよろしくお願いいたします。

### 4月の行事予定

|        |                       |             |
|--------|-----------------------|-------------|
| 3日(金)  | 始園式・入園式               | 三の宮保        |
| 4日(土)  | 体育委員会総会               | 交流セ         |
| 6日(月)  | ふくまる相談室               | 社協          |
| 9日(木)  | センター運営協議会             | 交流セ         |
| 10日(金) | 始業式                   | 宮野幼・宮野小・大殿小 |
|        | 始業式・入学式               | 宮野中・大殿中     |
| 11日(土) | 子ども会育成会総会             | 子ども会        |
| 13日(月) | 入学式                   | 宮野小・大殿小     |
|        | ふくまる相談室               | 社協          |
|        | パソコン講座                | 交流セ         |
| 14日(火) | 入園式                   | 宮野幼         |
| 15日(水) | 身体測定(～16日)            | 宮野小         |
|        | 身体測定                  | 宮野中         |
| 16日(木) | 福祉講座                  | 社協          |
| 18日(土) | なかよしクラブ(子ども食堂)        | 社協          |
| 20日(月) | 学年始め懇談会(1,2年希望者)      | 宮野中         |
|        | ふくまる相談室               | 社協          |
|        | 参観日・学級懇談会             | 大殿小         |
| 21日(火) | 学年始め懇談会(全学年希望者)(～22日) | 宮野中         |
|        | 四団体総会                 | 交流セ         |
| 23日(木) | 避難訓練                  | 三の宮保        |
|        | 希望懇談(～24日)            | 大殿小         |
|        | 運動会組み合わせ抽選会           | 交流セ         |
| 24日(金) | 誕生会                   | 三の宮保        |
| 25日(土) | 参観日・学年懇談会             | 大殿中         |
| 27日(月) | パソコン講座                | 交流セ         |
|        | ふくまる相談室               | 社協          |
| 28日(火) | 参観日・学級懇談会             | 宮野小         |

ごみ・資源等の収集日は、「山口市ごみ・資源収集カレンダー」をご覧ください。

### 忘れ物ございませんか？

センター利用者の方の帽子やハンカチ等、忘れ物が多発しています。お心当たりがある方は、センターで保管しておりますので、お声がけください。



宮野地域交流センター活動推進委員会

〒753-0011  
山口市宮野下3054(住吉)  
山口市宮地域交流センター内  
TEL 928-0250  
FAX 928-0302  
令和8年4月1日

通巻469号



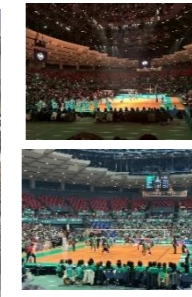
### 2/26(木)「バルーンアート教室」開催！



2月26日(木)バルーンアート教室を開催しました。風船で犬やウサギやねずみ等様々な動物の作り方を教えてもらいました。参加者の皆さんは、すぐに作り方をマスターされ、沢山作ることができました！



### 3/7(土)大内・小鯖・仁保・宮野地域交流センター合同講座 プロバレーボール観戦ツアー！



3月7日(土)に4地区合同講座の「プロバレーボール観戦ツアー」を開催しました。「広島サンダーズ」vs「ウルフドッグス名古屋」のフルセットまでもつれ込んだ白熱した試合を観戦することができました！また、バスの中でのレクリエーションも大変盛り上がり、地域間の交流が図れ楽しい1日となりました！

### 令和8年度「宮野ホテルまつり」ボランティアスタッフ募集のお知らせ

～ホテルまつりにスタッフとして参加して下さる方を募集します～

宮野の三大まつりの一つ「宮野ホテルまつり」の出店スタッフ等としてお手伝いいただきます。地域で作るまつりを支えてみませんか？是非あなたのお力をお貸しください！ご応募お待ちしております。  
【名称】宮野ホテルまつり  
【日時】6月6日(土)15時30分～21時(最終) ※終了時間は活動内容により異なります。  
【内容】ビンゴゲーム券販売・参加賞配布、クイズラリー用紙配布・景品配布、夜店スタッフ(スーパーボール、千本引き、ストラックアウト等※夜店の種類は変更の場合あり。)、ステージ運営補助等  
【場所】宮野小学校(予定)  
【募集人数】15名程度  
【その他】動きやすい服装でお越しください。  
【申込・問い合わせ】宮野ホテルまつり協賛会 TEL:083-934-5005  
二次元コードからもお申し込みいただけます。



お申込用二次元コード



# 令和8年度宮野地域交流センター活動サークル一覧

令和8年4月1日現在

| 分類                | 団体名                      | 活動内容  | 会場                    | 曜日                             | 時間                             |
|-------------------|--------------------------|---|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 健康・体力づくり・レクリエーション | 宮野合気道教室                  | 合気道の稽古  | 大会議室                  | 毎週日曜<br>毎月第1・3・5木曜             | 8:30 ~ 13:00<br>18:00 ~ 22:00  |
|                   | 一木会卓球                    | 卓球  | 大会議室                  | 毎月第1・2・3・4日曜                   | 13:00 ~ 15:00                  |
|                   | 太極拳同好会 みやの               | 太極拳   | 大会議室                  | 毎週月曜                           | 9:30 ~ 12:30                   |
|                   | シニア社交ダンス                 | 美しい音楽に合わせてリズムカルにダンスをすることにより、平素の運動不足、引きこもり、認知症等を解消し、心身ともに活性化を目指します。                                | 大会議室                  | 毎週月曜                           | 13:00 ~ 17:00                  |
|                   | ステップ21                   | 手具を使って軽いストレッチ、ダンスと誰でもできる健康体操  | 大会議室                  | 毎月第1・2・3・5水曜<br>多目的室1 毎月第4水曜   | 13:30 ~ 15:00                  |
|                   | すこやかクラブ                  | 卓球  | 大会議室                  | 毎週火曜                           | 9:00 ~ 12:00                   |
|                   | 宮野サークル                   | 卓球(心と体を健康にするため)   | 大会議室                  | 毎週火曜                           | 9:30 ~ 12:00                   |
|                   | まんまるクラブ                  | 卓球  | 大会議室                  | 毎月第1・2・5火曜                     | 14:00 ~ 16:00                  |
|                   | 西京華伝隊                    | よさこい  | 大会議室                  | 毎週火曜<br>毎月第2・4木曜               | 19:00 ~ 22:00                  |
|                   | 自彊術                      | 健康体操  | 大会議室                  | 毎週水曜                           | 8:30 ~ 11:00                   |
|                   | スローヨガピクス                 | ストレッチバンドを使って、複式呼吸に合わせてエクササイズを行い、筋肉に刺激を与えていく運動を行う。(健康維持)   | 大会議室                  | 毎週水曜                           | 11:00 ~ 12:30                  |
|                   | 宮野音頭保存会                  | 宮野音頭の伝承と、色々なジャンルの曲に合わせて身体を動かしたり、ギターに合わせて昭和歌謡を皆で楽しく口ずさむ。   | 大会議室                  | 毎月第4水曜                         | 13:00 ~ 16:00                  |
|                   | スポーツウェルネス吹矢山口西京支部        | 準備体操・個人練習・指導。全員で6ラウンドを所作と複式呼吸法に基づき得点を争う。  | 大会議室                  | 毎月第2・4・5水曜<br>毎月第1・3土曜         | 9:00 ~ 12:00                   |
|                   | リフレッシュ3B                 | 「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに老若男女問わず、誰にでも楽しめるように考案された健康体操。ボール、ベル、ペルターといった用具を使用することでしっかりと健康効果が期待できる。 | 大会議室<br>多目的室1         | 毎月第1・2・4・5水曜<br>毎月第3木曜         | 13:00 ~ 17:00                  |
| フォークダンスクラブ        | フォークダンス                  | 大会議室  | 毎週金曜                  | 9:00 ~ 12:00                   |                                |
| 書道                | 日本習字                     | 毛筆と硬筆の指導  | 研修室1                  | 毎週金曜                           | 15:00 ~ 21:00                  |
| 音楽・芸能・芸術          | 宮野謡の会                    | 謡曲の稽古(喜多流謡曲を初歩から学ぶ)   | 和室                    | 毎週月曜                           | 9:00 ~ 12:00                   |
|                   | 真心流吟道賞水会                 | 詩吟・歌謡吟詠の練習  | 研修室2<br>大会議室          | 毎月第1・3火曜<br>毎月第2・4水曜<br>毎月第3水曜 | 10:00 ~ 12:00<br>18:30 ~ 20:30 |
|                   | みやの歌声サロン                 | 懐かしい童謡、唱歌、歌謡曲をアコーディオン伴奏で皆で歌う。   | 大会議室                  | 毎月第3火曜                         | 13:00 ~ 15:30                  |
|                   | ネーマ&ブランシェ                | 女声合唱  | 研修室1<br>多目的室1<br>大会議室 | 毎週水曜<br>毎月第1・4土曜<br>毎月第2・3・5土曜 | 10:00 ~ 12:30<br>14:00 ~ 16:30 |
|                   | 宮野吟詠会                    | 詩吟の稽古   | 研修室2                  | 毎月第2・3水曜<br>※1、8月は休み           | 13:30 ~ 15:30                  |
|                   | Joy MC (ジョイ ミュージカルカンパニー) | 基本の発声と身体をほぐしてから話題の作品にむけての稽古。年間1作品を目標に進めていく。   | 大会議室                  | 毎週金曜<br>毎月第4土曜                 | 19:30 ~ 22:00<br>13:30 ~ 17:00 |
|                   | 宮野音楽同好会                  | 音楽を楽しむ。   | 大会議室<br>研修室2          | 毎月第1土曜<br>毎月第1・3金曜             | 13:00 ~ 17:00<br>19:00 ~ 22:00 |
|                   | 山口マンドリンアンサンブル            | 年1回の演奏会にむけての練習。   | 研修室1                  | 毎週土曜                           | 13:00 ~ 17:00                  |
|                   | 宮野オカリナ会「メロディ」            | オカリナの練習、楽器を使って心身の健康を保つ。   | 多目的室1                 | 毎月第2・4水曜                       | 9:00 ~ 13:00                   |
|                   | 絵手紙を楽しむ会                 | 絵手紙交流(集まった人達で絵手紙を描いて楽しむ)  | 多目的室1                 | 毎月第2土曜                         | 8:30 ~ 17:00                   |
|                   | 語学                       | 英会話   | 英会話学習                 | 研修室1                           | 毎週水曜                           |
| 文学・文芸             | 宮野読書会                    | 持ち回りで市立図書館で本を借りて、読み会で感想などを話し合う。   | 研修室2                  | 毎月第2火曜                         | 13:00 ~ 15:00                  |
|                   | 図書ボランティア                 | 図書室の整理。購入図書を選択、登録。  | 研修室2                  | 毎月第2水曜                         | 9:30 ~ 12:00                   |
| 手芸                | ふしぎな花クラブ                 | 手芸  | 研修室1                  | 毎月第2火曜                         | 9:00 ~ 12:30                   |
| 娯楽                | 宮野囲碁同好会                  | 碁会・囲碁大会   | 研修室2                  | 毎週日曜                           | 8:30 ~ 15:00                   |
| コンピュータ            | 宮野パソコンクラブ                | 会員の相互研鑽をしながらパソコン、スマホのスキルアップを計り、実生活の利便性向上と地域交流向上の道具(手段)とする。  | 研修室1                  | 毎月第1・3月曜                       | 13:00 ~ 16:00                  |

※詳しい内容が知りたい場合や入会を希望される場合は各サークルの活動日に見学をされ代表者にご相談ください。

## 第1回福祉講座

### 「認知症サポーター養成講座」

認知症になった人や家族の気持ちを理解し、ご自分のできる範囲で支えとなるような手助けをしていただける「応援者」になりませんか？

- 【日時】4月16日(木) 13時~15時
- 【場所】宮野地域交流センター1階 大会議室
- 【内容】認知症についての正しい知識と対処方法
- 【講師】北東地域第2包括支援センター職員
- 【定員】45名 (認知症サポーター養成講座未受講の方)
- 【締切り】4月9日(木) 午前中まで
- 【申込み】宮野地区社会福祉協議会 TEL:083-928-0255



## 令和8年度「市民登山教室」実施案内

### (山に親しみ、山の恵みに感謝する活動)

「毎日を健康的に過ごしたい」、「趣味の幅を広げたい」と、お考えのみなさん、登山を始めませんか。「市民登山教室」は登山の知識や技術を学んで、山登りの楽しさを実感してもらう教室です。

これからの人生が大きく変わりますよ。

- 【内容】(日帰り登山)年4回程度実施 新型コロナ感染防止のため、原則、現地集合・現地解散で実施。歩行時間はいずれも2~4時間位。



- (ボランティア活動) 清掃登山・笹刈りなど 現地集合・現地解散

- 【会費】2,400円(1年間の通信費・資料代等)

- 【申込み】入会希望の方は、メール又は「往復はがき」に、郵便番号・住所・氏名・生年月日・携帯番号・血液型・メールアドレスを記載し、お申し込み下さい。



- (メール) tomo-tec@c-able.ne.jp

- (往復ハガキ) 〒753-0821 山口市葵 1-4-14 「市民登山教室の会」事務局

※10歳(小学校5年生)以上、75歳以下の方が対象です。未成年の方は保護者の方と一緒に申し込みください。

- 【問い合わせ】「市民登山教室の会」事務局 TEL:090-9460-3381(阿部)

## 「ブックスタート体験会」のご案内

山口市では、絵本に関心を持ち始める時期の乳児とその保護者を対象に、絵本を無料で贈呈し、絵本を通して親子の絆を強めることができる「ブックスタート体験会」を開催しています。ぜひご参加ください。

- 【日時】5月8日(金) 10時~12時、14時~16時

- 【場所】宮野地域交流センター1階 和室

- 【対象】令和7年10月1日から令和8年1月31日に生まれた乳児とその保護者

- ※受付は随時行います。所要時間は15分程度です。対象者にはご案内を同封した封筒を送付いたします。

- 【問い合わせ】山口市立中央図書館 TEL:083-901-1040



## パソコン講座のご案内 ~フットサル大会のご案内状作成~

ワードで「親子フットサル大会のご案内」を作成します。

初心者の方でも親切丁寧にお教えます。お気軽にご参加ください。

- 【日時】4月13日(月)・27日(月) いずれも13時~15時まで

- 【場所】宮野地域交流センター2階 多目的室1

- 【定員】15名(定員になり次第締切り)

- 【参加費】2,000円

- 【持参品】ノートパソコンをお持ちの方はご持参ください。パソコンの貸与については、ご相談ください。

- 【申込み】宮野地域交流センター TEL:083-928-0250

