



# であい

発行：出合地域交流センター  
TEL：73-2069(FAX兼)

令和8年度の各主催講座や生涯学習クラブ・教室の受講生を募集します。出合地区の方はもとより、多くの市民の方が奮って参加されることをお待ちしております。主催講座、クラブへの参加を希望される方は、**センター備え付けの申込書、又は各講座の二次元コードでお申し込みください。**

途中参加も受け付けます。また、質問等がありましたら、遠慮なくセンターまでお尋ねください。

**主催講座**

## であい塾

原則 第3火曜日 9:30~11:00

受講生同士のふれあいや交流、地域づくりにも役立つ教養講座です。講座で学んで、日常生活をより豊かに！



であい塾 申込コード



氏名、自治会名、連絡先を入力の上、送信して下さい。  
※Gmailで送信

| 回  | 開催日                  | 学習テーマ                    | 講師等                         | 備考                 |
|----|----------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------|
| 1  | 5月19日                | 高杉晋作                     | 萩博物館<br>一坂 太郎 様             | 講義                 |
| 2  | 6月16日<br>10:00~11:30 | 落語で笑顔になりましょう2<br>(公開講座)  | 由宇亭拓の輔 様                    | 講義                 |
| 3  | 7月21日<br>10:00~11:30 | 映画の話 エトセトラ               | 映画評論家<br>大橋 広宣 様            | 講義                 |
| 4  | 9月15日<br>10:00~11:30 | 中国伝統楽器を学ぶ<br>~二胡・揚琴 演奏会~ | 姜 涛 様、 积 文 様                | 鑑賞・講義              |
| 5  | 10月20日               | 花の寄せ植え~秋・冬の花の育て方~        | シードアドバイザー<br>松永 聡 様         | 実技<br>要材料費(1,500円) |
| 6  | 11月17日               | 館外研修                     | (方面未定)                      | 視察研修<br>要実費 定員40名  |
| 7  | 12月15日               | 豊かな老後のためのお金の話            | 金融経済教育推進機構 講師               | 講義                 |
| 8  | 1月19日                | ふるさと文化遺産~コーストウォーク~       | 市歴史民俗資料館 職員<br>市教委 社会教育課 職員 | 講義                 |
| 9  | 2月16日                | 終活のすすめ2                  | 行政書士<br>國弘 直孝 様             | 講義                 |
| 10 | 3月16日                | より良い地域づくりに向けて<br>~人権教育~  | 市教委<br>社会教育課 職員             | 講義                 |

**主催講座**

## みんなでクッキング

原則 第2木曜日 9:30~13:00

健康を考えた献立で、楽しく調理・会食を行います。女性の参加、大歓迎です。



クッキング  
申込コード



氏名、自治会名、連絡先を入力の上、送信して下さい。  
※Gmailで送信

| 回 | 開催日    | テーマ・内容                   | 指導者             | 材料費等                 |
|---|--------|--------------------------|-----------------|----------------------|
| 1 | 5月14日  | 減塩レシピ&デザート               | 出合校区食推 委員 様     | 500円・米8勺             |
| 2 | 7月9日   | カルシウムが摂れるレシピ&デザート        | 出合校区食推 委員 様     | 500円・米8勺             |
| 3 | 9月10日  | 災害時に対応した非常食&デザート         | 出合校区食推 委員 様     | 500円・米8勺             |
| 4 | 11月12日 | 西洋料理を学ぼう<br>(メニューはひみつです) | ティエンディータ 湯城明彦 様 | 1,200円<br>(お米は要りません) |
| 5 | 1月14日  | ちよつとご馳走レシピ&デザート          | 出合校区食推 委員 様     | 1,000円・米8勺           |
| 6 | 3月11日  | お楽しみレシピ&デザート             | 出合校区食推 委員 様     | 500円・米8勺             |

## 健康講座 申込コード



氏名、自治会名、連絡先を入力の上、送信して下さい。  
※Gmailで送信



健康についての悩みを解消し、ニュースポーツで体を動かして心身をリフレッシュ！

## 主催講座

## 健康講座

原則 第2金曜日 9:30~11:00

| 回 | 開催日                  | 学習テーマ                              | 講師等                               | 学習形態 | 備考                |
|---|----------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------|-------------------|
| 1 | 6月12日                | モルックを楽しもう<br>(雨天時:ポッチャ)            | 市文化・スポーツ推進課<br>職員                 | 実技   | 運動のできる<br>服装で参加   |
| 2 | 7月10日<br>10:00~11:00 | フレイルを予防し、<br><b>開催時間注意</b> 元気に過ごそう | 株式会社 ヤクルト山陽                       | 講義   |                   |
| 3 | 9月11日                | 糖尿病予防対策を学ぶ                         | 市健康増進課 職員                         | 講義   |                   |
| 4 | 10月9日                | 高齢者に筋トレは必要?                        | 理学療法士<br>道祖 悟史 様                  | 実技   | 運動のできる<br>服装で参加   |
| 5 | 11月13日               | 100歳まで動ける体づくり<br>~座ってヨガ~           | RPYT認定<br>マタニティヨガ指導者<br>中嶋 春佳 様   | 実技   | 運動のできる<br>服装で参加   |
| 6 | 1月8日                 | 骨粗しょう症予防<br>(骨元気アップ講座)             | 市健康増進課 職員                         | 講義   |                   |
| 7 | 2月12日                | コミュニケーションダンス                       | 準中級レクリエーション<br>インストラクター<br>飯島 護 様 | 実技   | 運動のできる<br>服装・靴で参加 |

## 健康ウォーク 申込コード



氏名、自治会名、連絡先を入力の上、送信して下さい。  
※Gmailで送信




市内各地を歩きながら、地域の空気を感じます。もちろん、健康のためにもGood!

## 主催講座

## 健康ウォーク

原則 第1土曜日 8:30~12:00

★詳しいコース・内容については、前もってお知らせします。

| 回   | 開催日                                 | テーマ                         | コースの概要                       | 備考               |
|---|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------|
| 1   | 4月12日(日)<br>9:00~<br><b>開催日時注意!</b> | 浴の観音様に会いに行こう<br>4~5km       | 出合小学校ふれあいルーム(見学)、浴観音堂        | 出合地域交流センター<br>発着 |
| 2   | 6月6日                                | 松ヶ瀬・随光周辺を歩いてみよう<br>5~6km    | 川上ゆめ市場 他<br>※河崎平男先生による現地説明あり | 川上ゆめ市場まで車で<br>移動 |
|  <p>ごめんなさい。<br/>酷暑が予想される7・8・9月は実施しません。</p> |                                     |                             |                              |                  |
| 3   | 10月3日                               | 江汐公園に行こう<br>4~5km           | 江汐公園外周コース                    | 江汐公園第1駐車場まで車で移動  |
| 4   | 11月7日                               | ワイナリーを見学に行こう<br>5~6km       | ねたろう広場、山口ワイナリー               | 厚狭地域交流センターまで車で移動 |
| 5   | 12月5日                               | 摩崖仏を見に行こう<br>5~6km(アップダウン有) | 熊野神社、摩崖仏、ばくち岩                | 有帆地域交流センターまで車で移動 |
| 6   | 2月6日                                | 吉部田八幡宮周辺を散策しよう<br>4~5km     | 吉部田八幡宮、渡し船跡他                 | 厚陽地域交流センターまで車で移動 |
| 7   | 3月6日                                | 厚狭駅新幹線口周辺を歩こう<br>5~6km□     | ねたろう保育園、寝太郎神社他               | 出合地域交流センター<br>発着 |

## その他の主催講座

1回だけの講座(単発講座)も企画中です。決定次第、回覧等でお知らせします。また、開設講座の要望もお聞かせください。

(例) スマホでデジタル年賀状づくり、輪飾りづくり...

## 夏休み子ども教室

夏休みに小学生対象の教室も開催します。詳しい内容は夏休み前にお知らせします。

(例) おやつ作り、習字教室、卓球教室、木工教室、非常食クッキング他

主催講座

# 防災講座

原則 第4木曜日 9:30~11:00

頻繁に起きる自然災害。備えは大丈夫ですか？ 日常生活でできる防災・減災対策をしっかりと学びます。



防災講座 申込コード



氏名、自治会名、連絡先を入力の上、送信して下さい。  
※Gmailで送信

| 回 | 開催日                             | テーマ・内容                                       | 講師                     | 備考                   |
|---|---------------------------------|--|------------------------|----------------------|
| 1 | 5月28日                           | たいせつな命を守る<br>～私たちにできること～(公開講座)               | 県自主防災アドバイザー<br>工藤 美佐 様 |                      |
| 2 | 6月25日                           | 防災ワークショップ                                    | 地区防災士                  |                      |
| 3 | 7月23日                           | 出合地区防災訓練(12/6)の計画づくり                         | 地区防災士                  |                      |
| 4 | 8月29日(土)<br><b>開催日注意</b>        | 親子で非常食を！(夏休み子ども教室)<br>～サバ缶カレー、お菓子里で作るポテトサラダ～ | 出合校区食生活<br>改善推進協議会 様   | 参加費 1人100円           |
| 5 | 9月24日                           | 女性目線で防災を考える2                                 | 地区防災士<br>小松 樹理 様       |                      |
| 6 | 10月22日                          | 災害時、車中泊のすすめ                                  | 地区防災士<br>田中 利生 様       |                      |
| 7 | 12月6日(日)<br>9:00～ <b>開催日時注意</b> | 令和8年度<br>出合地区防災訓練                            | 地区防災士・<br>市消防団出合分団 他   | 出合まち協安全・安心部<br>会との共催 |
| 8 | 2月25日<br>8:30～ <b>時間注意!</b>     | 先進地視察<br>(館外研修 方面未定)                         | (未定)                   | 出合まち協安全・安心部<br>会との共催 |

主催講座

# 子育て教室

原則 第4水曜日 10:00~12:00

親子一緒に参加できます。発育や子育ての悩みの相談に対応します。保護者同士の茶話会スタイルで進めます。



子育て教室講座 申込コード



氏名、自治会名、連絡先を入力の上、送信して下さい。  
※Gmailで送信

| 回  | 開催日    | テーマ・内容           | 指導者・その他  | 備考       |
|----|--------|------------------|--|----------|
| 1  | 5月27日  | 熱中症を予防しましょう      | 市子育て支援課 職員、出合子育て支援                             | 講話       |
| 2  | 6月24日  | 七夕飾り作り、ふれあい活動    | 出合子育て支援、出合母推                                   | 制作       |
| 3  | 7月22日  | 保育士ママの子育て応援      | 二見まゆ 様、出合子育て支援                                 | 講話<br>制作 |
| 4  | 8月26日  | 今を楽しむ・子どもと楽しむ    | 工藤 美佐 様、出合子育て支援                                | 講話<br>制作 |
| 5  | 9月30日  | むし歯予防教室          | 市健康増進課 職員、出合子育て支援                              | 講話       |
| 6  | 10月28日 | 簡単クッキング          | 家庭教育支援チーム、出合子育て支援                              | 調理実習     |
| 7  | 11月25日 | 子どもの事故予防について     | 市子育て支援課 職員、出合子育て支援                             | 講話       |
| 8  | 12月23日 | クリスマス飾り作り、ふれあい活動 | 出合子育て支援、出合母推                                   | 制作       |
| 9  | 1月27日  | 乳幼児の子育て講座        | 市教委社会教育課 職員、出合子育て支援                            | 講話       |
| 10 | 2月24日  | 産後のお悩み解消ヨガ       | RPYT認定 マタニティヨガ指導者 中嶋 春佳 様<br>出合子育て支援、家庭教育支援チーム | 実技       |

令和8年度 **クラブ受講生 大募集!**

まずは  
クラブ見学から



お気軽に電話または施設内窓口にて申し込みください。

| クラブ名                 | 指導者            | 日                 | 時           | 対象   | 会費       |
|----------------------|----------------|-------------------|-------------|------|----------|
| ノコフラオハナ出合<br>【フラダンス】 | 梅永 卿子          | 毎月第1・3<br>月曜日     | 14:00~16:00 | 一般女性 | 月額3,000円 |
| 太極拳教室                | 伊藤 彰子          | 毎月第2・4<br>火曜日     | 9:00~11:30  | 制限なし | 月額2,500円 |
| 吟詠教室                 | 河村 節男          | 毎月第2・4<br>火曜日     | 10:00~11:30 | 制限なし | 月額2,500円 |
| ミュージカル山陽<br>ありすの家    | 相互学習           | 毎週水曜日<br>(月4回)    | 19:00~21:30 | 制限なし | 月額5,000円 |
| 書道教室                 | 山口 愛子          | 毎月第2・4<br>水曜日     | 10:00~12:00 | 一般女性 | 月額1,200円 |
| ふれあい<br>音楽教室         | 山本真理子<br>竹本 和子 | 毎月第1・3<br>木曜日     | 10:00~11:30 | 一般女性 | 月額1,000円 |
| 出合編物同好会              | 篠田サチエ          | 毎月第2<br>木曜日       | 13:30~16:00 | 制限なし | 月額250円   |
| 出合卓球クラブ              | 相互学習           | 毎週木曜日<br>(月4回)    | 14:00~16:00 | 制限なし | 年額1,000円 |
| 出合グラウンド<br>ゴルフクラブ    | 相互学習           | 毎月第1・2・4・5<br>火曜日 | 9:00~11:00  | 制限なし | 年額1,000円 |
| 出合切り絵クラブ             | 青木 保           | 毎月第3<br>木曜日       | 13:30~15:30 | 制限なし | 月額500円   |

令和8年度 出合まち協との

**共催行事予定**

※詳細は班回覧やインスタグラム等で事前にお知らせします。

出合まち協の  
インスタはこちらから



|                |            |                  |
|----------------|------------|------------------|
| 第18回市民運動会 出合大会 | 4月19日 (日)  | 出合小学校グラウンド       |
| Night Fes 2026 | 8月1日 (土)   | 地域交流センター前庭       |
| 出合ふれあいまつり2026  | 10月18日 (日) | 地域交流センター前庭       |
| 出合地区グラウンドゴルフ大会 | 10月25日 (日) | 岡石丸運動広場(予備日11/8) |
| 出合地区防災訓練       | 12月6日 (日)  | 地域交流センター         |
| 松嶽山初日を迎える会     | 1月1日 (祝・金) | 松嶽山山頂            |
| 出合地区どんど焼き      | 1月9日 (土)   | 地域交流センター前庭       |

**みなさんの声をお聞かせください**

地域交流センターにはたくさんの本があります。備え付けの「図書貸出簿」に記入するだけで貸し出します。また、「こんな本が読みたい」という希望もお聞かせください。

地域の方の「**学びの場**」「**交流の場**」「**地域づくりの拠点**」としての役割が地域交流センターにはあります。今年度もここに記載した数多くの主催講座や生涯クラブの活動、出合まち協との共催行事を開催予定していますが、もっと「スマホの使い方を習いたい」「〇〇の活動をしてみたい」といった要望がありましたら、ぜひお聞かせください。