

自宅でできる!からだメンテナンス(優しいピラティス)

アーティストやモデルが美や健康のために、アスリートが調整法として注目するピラティス! 経験豊富な講師が優しく教えます。

【①令和8年1月24日(土)

14:00~15:30

【②令和8年1月25日(日)

14:00~15:30

【場】①因島総合支所

②市民センターむかいしま

定各回30人

講師 手嶋 恵さん(健康運動指導士、介護予防運動指導員、パーソナルトレーナー他)

【持】バスタオルかストレッチマット(レンタルあり)、タオル、飲み物

【申】申込フォームか電話で

【申】問生涯学習課(☎0848-20-7499)



▲申込フォーム

第51回みつぎ駅伝大会参加者募集

【日】令和8年2月8日(日) 10:00~

【場】みつぎいこい会館(開・閉会式)

【対】小学生の部、中学生の部、高校生男子の部、女子の部、地域の部、一般の部

【内】1チーム6区間をタスキでつなぎます。

【料】【1チーム】

小・中学生の部 2,000円

高校生の部 3,000円

地域の部 3,500円

一般の部 5,000円

【申】メールか御調町体育協会HPで

【締】令和8年1月19日(月)

【申】問みつぎ駅伝大会事務局

(御調町体育協会事務局内

天満☎090-2000-4218)

【e】mitsugi.taikyou@outlook.jp



御調町体育協会HP▶

令和8年度 尾道市スポーツ施設利用調整(予約)希望団体募集

市HP▶



大会等を開催するにあたって、事前の会場確保が必要な場合に限り、事前利用調整(予約)希望を受付けます。

【利用要件】競技大会、町内会等や教育機関が主催する運動会、講演会など(練習や練習試合は除く)

※希望日が重複した場合は、管理者が定める基準で優先順位を決定します。

※詳細は、各施設の募集要領等をご覧ください。

【締】令和8年1月6日(火)※長者原スポーツセンターは5日(月)

【申】所定の申込用紙に必要事項を記入し、行事の概要が分かるもの(過去の大会要項等)を添付

※申込要領・申込用紙は市HPに掲載します。

【内】施設により異なります。下記をご覧ください。

施設名	競技種目	照明
① 長者原市民スポーツ広場	軟式野球、ソフトボール等	×
② 東尾道多目的競技場グラウンド	サッカー、ソフトボール、グラウンド・ゴルフ、少年野球等	
③ 東尾道多目的競技場多目的芝広場	サッカー、ソフトボール、グラウンド・ゴルフ等	
④ 御調ソフトボール球場	ソフトボール	○(一部を除く)
⑤ 御調体育センター	体育館競技	○
⑥ 因島運動公園	軟式野球、テニス、サッカー、グラウンド・ゴルフ等	○(一部を除く)
⑦ 向島運動公園	体育館競技、ソフトボール、サッカー、グラウンド・ゴルフ、テニス、水泳等	○(一部を除く)
⑧ 長者原スポーツセンター	体育館競技、テニス	○

※①は、市外団体利用不可。※工事等で使用できない場合があります。

※競技種目は変更の可能性あります。

【申】問①~⑥〒722-8501 久保1丁目15-1

生涯学習課(☎0848-20-7499)

⑦〒722-0073 向島町11098-289 向島運動公園(管理者:尾道市体育協会)(☎0848-44-6700)

⑧〒729-0141 高須町985-25 長者原スポーツセンター(管理者:尾道市シルバー人材センター)(☎0848-48-5677)

健康運動教室参加者募集(定期申込)

1~3月期間の各種健康運動教室について、申込受付をしています。空調完備の室内で快適に運動できます。新しい年のスタート、より健康なカラダづくりをはじめましょう!

【場】こざかなくんスポーツパークびんご

こざかなくん
スポーツパーク
びんごHP▶



【内】【1回ごとに参加も可能】 対16歳以上

◆ヨガ:水曜・金曜夜60分間 8,700円/全10回

◆バレエストレッチ:水曜午後60分間 9,000円/全10回

◆シニア向け筋力向上教室:月曜午後60分間 5,200円/全8回

◆ウォーキング運動:金曜朝30分間 5,300円/全10回 など

【定期参加のみ】 対幼児・小学生

◆キッズダンス:金曜夕方 7,840円/全8回

※詳しくはHPか電話でお問い合わせください。

【定】各教室20~35人 【持】運動しやすい服装・室内用運動靴など

【申】健康スポーツセンター受付で

【申】問こざかなくんスポーツパークびんご(☎0848-48-5446)

行事案内

※行事案内は予定のため、変更・中止されることがあります。

12月16日(火)	中国学生ソフトテニス選抜インド大会(～12/17)	び
20日(土)	尾三地区高等学校ソフトテニスインド選手権大会	び
	広島県少年尾三地区予選U-10(サッカー)	び
	HiFAユースリーグ広島県リーグU-13(サッカー)(12/27)	び
	第1回ボニーベースボールフェスティバル広島会場	び
	テニスプレミアム3試合保証テニス大会	び
	U-10県大会(尾三大会)(～12/21)	因
	2025尾道ジュニアバレーボールXmasCup	長
	川口ソフトボール大会	御
21日(日)	中学オープンインドソフトテニス大会(女子)	び
	広島県少年尾三地区予選U-11(サッカー)	び
	JY.Wフェスタ(サッカー)	び
	山陽フロンティアリーグ2025選抜試合兼開幕式(野球)	び
	第22回西日本メープルカップ中学生ソフトテニス研修大会団体戦	び
	第20回YONEX杯広島県実業団バドミントン大会	長
	HiFA広島県リーグU-13・U-15サッカーリーグ戦	向
22日(月)	おもれい部活祭り(バレーボール)(～12/23)	び
	でんゆうグラウンドゴルフ月例大会	び
24日(水)	第3回BLUX CUPバスケットボール(～12/25)	び
25日(木)	福山ウインターユースフェスティバル(サッカー)(～12/28)	び
	冬季キッズスイミングスクール(～12/28)	び
26日(金)	第35回中国地区教職員バドミントン選手権大会(～12/27)	び
27日(土)	福山ウエスト野球クラブ体験会(中学硬式)(12/28・1/4・1/11)	び
28日(日)	第5回RC広島排球祭	び
	トレセンマッチデーU-11～U-15(サッカー)	び

29日(月)	三原ジュニアバドミントンクラブOBBOG交流会(～12/31)	び
	藤波杯(軟式野球)(～12/30)	び
1月2日(金)	サンフレッチェびんご新春サッカー大会	び
	槇ヶ峰OB会(サッカー)	び
	尾道リトルシニア野球協会新年OB交流会(野球)	び
3日(土)	SFびんご杯(サッカー)(～1/4)	び
	フェニックス新春サッカー大会	び
4日(日)	尽誠学園高等学校選抜予選強化合宿(ソフトテニス)(～1/6)	び
	Bo'sカップ	長
5日(月)	ピンナラFCサッカー合宿(～1/7)	び
10日(土)	ニューイヤーフェスタ(サッカー)(～1/12)	び
	広島県高等学校サッカー新人大会(～1/11)	び
	鳥取中央リトルシニア冬季合宿(野球)(～1/12)	び
	第12回びんごウインターカップ中学生ソフトテニス研修大会団体戦(～1/11)	び
	ナルタキカップ・ミニバスケットボール(5年生以下)	長
	第3回広島県中学生強化大会(～1/11)	因
	本郷サッカークラブ ニューイヤーカップ	向
11日(日)	第27回尾道ジュニアバレーボール新春大会	長
	尾道FCウインター交流会(～1/12)	向
12日(祝)	広島県ダンス交流会	び
	第26回中国地区ジュニアラグビー新人交流会	び

び: ござかなくん (☎0848-48-5446)
 スポーツパークびんご (🌐https://bingo-sportspark.com/)
 長: 長者原スポーツセンター (☎0848-48-5677)
 向: 向島運動公園 (☎0848-44-6700)
 因: 因島運動公園 (☎0845-24-3216)
 御体: 御調体育センター (☎0848-76-2111)
 御ソ: 御調ソフトボール球場 (☎0848-76-2111)

芸術・文化



音楽のまちづくり ギャラリーコンサート

しまなみ交流館

(☎0848-25-4073)

9:00～17:00/火曜休館)

※都合により内容等は変更になる場合があります。
 詳しくは「ホールの催し物のご案内」をご覧ください。



▶ホールの
催し物の
ご案内

てい～ちゃ～'s 冬の旅ワンマンライブin尾道

日 12月19日(金) 19:00～(18:30開場)

場 しまなみ交流館

出演 峠 公貴さん(カホン・コーラス・パーカッション)、
 八野紘樹さん(ボーカル・アコースティックギター)

曲目 クリスマスイブ、
 また会える ほか



峠 公貴さん



八野紘樹さん

第50期 棋聖戦 尾道対局

日 令和8年1月30日(金)・31日(土)

場 Ryokan尾道西山

囲碁棋戦の中で最上位
 とされる「棋聖戦」第2局
 が開催されます。

令和6年に世界一とな
 った一力遼棋聖と芝野虎
 丸十段の最高峰の対局に
 ご期待ください。

また、開催を記念して以下のイベントを開催いたし
 ます。

●前夜祭 令和8年1月29日(木) 18:00～

定50人(要申込) 料11,000円

●指導碁 令和8年1月31日(土) 10:00～

定12人(要申込) 料3,000円

●大盤解説会 令和8年1月31日(土) 14:00～

定100人(申込不要・無料)

●尾道市合併20周年・尾道対局開催記念イベント
 令和8年2月1日(日)

・指導碁 ①10:00～ ②13:00～ 料3,000円

・子ども囲碁大会 10:00～15:00 料500円

●申込受付開始日 12月22日(月) 9:00～

☎文化振興課(☎0848-20-7514)



▲詳細・申込