



1月・2月主催事業のお知らせ

新年あけましておめでとうございます



旧年中は、フジタスクエアまるくる大野の運営・活動に対しまして、ご理解・ご協力いただきありがとうございました  
おかげさまで、様々な年代の、多くの方々にお越しいただきました  
大野の賑わいの場の一つとして定着しつつあるのではないかと思います  
今年も様々な催しを企画していきますので、何卒よろしくお願いいたします



フジタスクエアまるくる大野 従業員一同

小学生・中学生対象 英会話教室

小学1年生～6年生、中学1年生～3年生対象に毎週日曜日に英会話教室を開講します。

- 内容 小学生…英語で遊ぼう  
中学生…学校での授業内容、試験範囲の学習
- 〇日時 毎週日曜日(第1日曜日はお休み)  
小学生… 9:30～10:30  
中学生…10:30～11:30
- 〇場所 当館 会議室
- 〇参加費 1回¥1000(出席時にお支払いください。)
- 〇講師 イーサン先生(学校での講師経験あり)
- 〇申込み 総合受付まで電話・メールで(裏面参照)

1月は、  
14日、21日、  
28日です。



※メールでお申込みの場合は「講座名」「参加者名(ふりがな)」「学年」「電話番号」「保護者氏名」を記入してください。

より安全な山歩きのための実践講座!

「広島湾岸トレイル協議会」による、安全な山歩きについての講座です。座学で知識を得た後、実際に城山(門山城址:標高265m)に登ります。

受講生5名に1人の割合で講師が付きます。

参加費無料

- 〇日時 令和6年3月16日(土) 雨天時は3月17日(日)に延期  
1部 9:00～10:30 「座学」…当館 研修室  
2部 10:30～14:30 「現地講習」…城山(門山城址)登山
- 〇内容 1部…地図の読みとコンパスの使い方他、熊、スズメ蜂対策他  
2部…当館～妹背の滝～城山登山コース往復(昼食、休憩、講習含む)  
※山頂からの眺めは最高! 戦国時代の遺構もあります。
- 〇定員 20名

(但し、高校生以上で、4月からの湾岸トレイル(湾岸西～錦帯橋コース:下記参照)に参加できる方を優先)

- 〇持参物 登山のできる服装・履物、弁当・飲料、お持ちの方は方位コンパスも(貸し出しok)



- 〇申込み 3月11日までに総合受付まで電話・メールで(裏面参照)  
※メールでお申込みの場合は、「講座名」「参加者名(ふりがな)」「電話番号」を記入してください。

【湾岸トレイルについて】

広島湾の多島美を見ながら歩く、都市隣接周回型のロングトレイル(293.8km)を維持・運営する団体です。

【湾岸西～錦帯橋コースについて】\*参加費(コース図代、保険、景品付き)¥1,000

広島湾岸トレイル協議会が新たに設定したコースで、次の日程でルート体験会が開催される予定です。

- 第1回:4月6日(土) JR前空駅～西国街道～妹背の滝～城山～JR大野浦
- 第2回:5月4日(土) JR大野浦～(塩屋ルート)～経小屋山～JR玖波
- 第3回:6月1日(土) JR大野浦～(岩滝ルート)～経小屋山～宮浜温泉～JR大野浦
- 第4回:7月6日(土) JR玖波～行者山～錦帯の滝～黒川～亀井城跡
- 第5回:8月3日(土) 亀井城跡～苦坂～立戸山～大河原山展望所～大和橋
- 第6回:9月7日(土) 大和橋～蜂ヶ峰公園～平家山～岩国山～錦帯橋

和菓子職人になれそう?

- 〇日時 令和6年1月21日(日) 10:00～12:00
- 〇場所 当館 研修室
- 〇定員 20名
- 〇対象 小学4年生～6年生
- 〇参加費 800円
- 〇講師 妹背製菓和菓子職人 伊藤彰二さん
- 〇申込み 1月15日までに総合受付まで電話・メールで(裏面参照)

※メールでお申込みの場合は、「講座名」「参加者名(ふりがな)」「学年」「電話番号」「アレルギーの有無」を記入してください。



第2回まるくるフェス

令和6年3月10日(日)に開催決定!!  
ステージあり、ワークショップあり、キッチンカーあり、イベントもりだくさん! 多世代に楽しんでいただけるイベントになるよう、現在準備中です。

《注意》  
駐車場には  
限りがあり  
ます。



昨年の賑わいの様子

出演  
大野東中学校吹奏楽部  
大野中学校吹奏楽部  
宮島工業高校吹奏楽部  
廿日市吹奏楽教室

日時 令和6年3月20日(水・祝)  
13:30開場 14:00開演

場所 当館アリーナ

★入場無料★

第17回  
すべりんぐコンサート

## 休館日のお知らせ

令和6年1月29日(月)

全館メンテナンスのため、休館日とさせていただきます。大変ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



## 大野西国街道看板のお披露目について

11月22日、大野浦駅北口広場に、宮島工業高校インテリア科の生徒さん(下写真)が制作デザインされた「西国街道案内図」が完成、お披露目されました。

(大野歴史ガイドの会の水上さんが記念品を手渡しています。)



## 事業報告1 日曜日の朝のコーヒー講座

12月3日に行った講座では、3種類の豆を使い、4種類の方法(紙フィルター、布フィルター、ゴールドフィルター、パーコレーター)で淹れました。参加者は産地や淹れ方の違いや特徴を味わえたと大満足でした。

写真は、ゴールドフィルターで淹れているところ。



## 事業報告2 ライフとワーク講座

10月8日から10日にわたり、10種類の講座を行いました。参加者からは「憧れの方のお話が聞けて幸せでした」「考えることが楽しかった」などの感想をいただきました。



「ラジオのお仕事」



「食のお仕事」

# きょうごや

フジタ スクエア まるくる大野広報紙

## information

【休日】12月29日～1月3日およびメンテナンス日(年に数日を予定)

【開館時間】9:00～21:30

【ホームページ】

<https://marukuruohno.jp/>

【メール】

[marukuru-reception@tokyu-com.co.jp](mailto:marukuru-reception@tokyu-com.co.jp)

〒739-0488

廿日市市大野1328

☎(0829)20-4545

FAX(0829)54-1367



←【Instagram】

## フレイルミニ講座④ ～プラス10分からはじめよう！～

大野支所健康福祉係 ☎(0829)30-3309



寒くなってきましたね。こたつに入ってゴロゴロしてはいませんか？今回はフレイル予防のポイントの1つ「運動」についてお話しします。

高齢期は「動かないこと」が続くと、急激に筋肉量が減少し、筋力が低下、フレイルが進行します。とくに足腰の衰えは、高齢者が要介護状態になる大きな要因です。しかし、活発に動かせば高齢者でも運動機能は向上しますし、筋肉量は増えます。

具体的には、ウォーキングなどの有酸素運動に筋肉トレーニングをプラスして行うと効果的です。ハードルが高いと感じる方は、普段の生活での身体活動でも結構です。できるだけ座位時間を減らし、今より「プラス10分」多く体を動かすことを心がけるにしましょう。

運動はいつ始めても遅すぎることはないので、ご自分の体調等に合わせて、自分に合った運動習慣を身につけていられることをおすすめします。

運動のきっかけづくりとして、地区の交流ウォーキング(☆1 区交流ウォーキング:2月17日(土)9:00～柿野浦集会所に集合☆)や百歳体操などを活用されてみるのもおすすめです♪

☆モリモリ食べて筋肉UP!!～切り干し大根とササミの塩昆布サラダ～☆

材料	4人分	作り方
鶏ササミ	3本(150g)	①切干大根は洗い、10分程水に漬け、戻しておく。 戻した切干大根を軽くしぼり、食べやすい大きさに切る。胡瓜、人参は長さ3cmの細切りにする。 ②鍋に水(適量)、ササミを入れて中火にかける。 沸騰したら弱火で5分ゆでて火を止めてふたをし、冷めるまでおく。 冷めたら、筋をとり、食べやすい大きさにほぐす。 ③ボウルに①の切干大根、胡瓜、人参②のほぐしたササミを入れ、★の調味料を入れ和える。 最後に塩昆布を入れ混ぜ合わせる。
切干大根(乾)	20g	
胡瓜	小1本(80g)	
人参	40g	
塩昆布	3g	
★マヨネーズ	大さじ2	
★ヨーグルト	大さじ1	
★酢	小さじ4	

一人分の栄養量: エネルギー120kcal、タンパク質10.6g、塩分相当量0.8g

## 親子みそづくり教室

- 日時 令和6年1月20日(土) 10:00～13:00頃
- 場所 当館調理室
- 定員 6組程度
- 対象 小学生と保護者
- 参加費 親子1組500円
- 持参物 エプロン・三角巾・タオル マスク・飲み物
- 申込み 1月15日(月)までに大野支所健康福祉係(0829)30-3309へ

## 大野子育て支援センター 1・2月の行事予定表

日時	行事・内容
1月9日(火) 10:30～11:00	読み聞かせ
1月10日(水) 10:30～11:00	作って遊ぼう
1月15日(月) 11:00～11:30	わらべうたあそび
1月16日(火) 10:00～11:30	「ペアレント・トレーニング技法」を学ぼう 会場:まるくる大野2階研修室
1月25日(木) 13:30～14:00	赤ちゃん広場 (3ヶ月～1歳未満児)
1月26日(金) 10:30～11:00	お楽しみ会
2月2日(金) 10:30～11:00	お楽しみ会
2月5日(月) 10:30～11:00	作って遊ぼう
2月6日(火) 10:30～11:00	読み聞かせ
2月19日(月) 11:00～11:30	わらべうたあそび
2月26日(月) 13:30～14:00	赤ちゃん広場 (3ヶ月～1歳未満児)

## LINE公式アカウントから 予約・確認お願いします。



※お問い合わせは大野子育て支援センターへお願いします。 ☎(0829)20-4866

本を借りることももらえるシールを貼っていき、何が浮かび上がる「モザイクアート」を行いました。今後のイベントにもご期待！



図書館休館日: 1月1日～4日・25日・29日、2月8日～15日・22日 (特別整理期間)

## 移動図書館車たんぽぽ号巡回

大野コース(第1・3金曜日)

1月5日・19日/2月2日・16日

- ① 八坂一丁目 10:10～10:25
- ② 鳴川(八坂神社下) 10:35～10:50
- ③ 大野西市民センター 11:00～11:15
- ④ 梅原市営住宅 11:25～11:40
- ⑤ 対巖山集会所 13:10～13:25
- ⑥ 対巖山一丁目 13:30～13:45
- ⑦ 青葉台集会所 13:50～14:05
- ⑧ 大野東市民センター 14:10～14:25
- ⑨ 宮島口上一丁目 14:35～14:50
- ⑩ 宮島口公園(旧1区集会所跡) 15:00～15:15
- ⑪ 2区集会所 15:25～15:40