



## 3月・4月主催事業のお知らせ

※主催事業をメールで申込みされる場合は「講座名」「参加者名(ふりがな)」「電話番号」を記入してください。こちらから確認後返信メールを送信します。確認をお願いします。

# まるくるフェス

Vol. 2

令和6年3月10日(日)

式典 9:30~  
イベント 10:00~16:00

健康を守る集い  
同時開催

### ステージ

●Dressing ちゃん



●香川裕光さん



ダンス・バンドetc...

キッチンカー・バザーなど...  
今年もイベント盛りだくさん!

### エントランス

●移動図書館車

たんぼぼ号の開放



●パルオニ大会

20秒間のバトル! 1対1の究極の鬼ごっこスポーツ!

○参加対象 U8, U10, U12

○申込み 子育て支援センター公式LINEをご登録後、申込みができます。

※パルオニ体験会&パルクール体験会もあるよ!

### アリーナ

●ウォーキングフットボール

9:30~15:00

3部構成となっております。

お問い合わせはトレーニングジムへ

☎ (0829)55-3015

《注意》駐車場の数に限りがあります。

### 心の健康講座

○日時 3月14日(木) 9:35~10:35

○場所 当館 多目的フロア(上履きをご持参ください)

○内容 講演「人間関係と心の健康について」

講師 安田女子大学 金坂 弥起先生

参加費無料

○申込み 総合受付まで電話・メールで。

主催: 廿日市市老人クラブ連合会大野支部万青年会連合会

共催: 健康おの21 フジタスクエア まるくる大野

※この講座は「おもと大学閉校式」の一部で行われます。講演後、ハワイアン演奏もあります。

### しだ籠講座

大野の伝統的物産品である、しだ籠を一緒に作ってみませんか。

○日時 3月17日(日)

9:30~15:00

○場所 当館 市民交流スペース

○定員 10名

○参加費 700円

○指導者 しだ籠会の皆さん

○持参物 エプロン・マスク(昼食は各自ご準備ください)

○申込み 総合受付まで電話・メールで。



出演(予定)  
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  
すけりんぐコンサート

### ベビーマッサージ講座

ベビーマッサージやふれあい遊びなどの体験レッスンです。パパ・ママの簡単なストレッチもあります。

○日時 3月15日(金) 10:00~11:30

○対象 生後2ヶ月~ハイハイ期頃までの赤ちゃんとパパ・ママ

○定員 先着5組

○持ち物 バスタオル・いつものお出かけセット



どちらの講座も参加費無料!  
講師はベビーマッサージLITTLE 谷中優子さんです。  
申込みは総合受付まで電話・メールで。



### フレママ・パパ体験レッスン講座

産前産後の過ごし方、授乳についてのお話、ペアマッサージ、ストレッチの体験レッスンです。

○日時 3月28日(木) 10:00~11:30

○対象 妊婦さんとそのパートナー(妊婦さんのみの参加も可能です) または首座り前のお子さんと親御さん(1ヶ月検診後)

○定員 先着5組

○持ち物 お子さん連れの方はバスタオル・いつものお出かけセット

妊婦さんは特にありません

### ふるさと大野を知ろう

今年度も、「大野歴史ガイドの会」の方の案内で歴史ある名所を楽しく散策します。

○対象 小学3年生以上、どなたでも。(小学生・中学生は保護者同伴でお願いします。)

○定員 各コース20名

○締切り 各回とも、開催日の3日前の水曜日まで。

○申込み 総合受付まで電話・メールで。

※少雨決行です。雨具は各自ご準備ください。

※この他、廿日市地域、佐伯地域でガイド付きウォーキングが催されます。詳しくは廿日市観光協会まで。

日時	集合場所	行程
①大野中央部コース 4月6日(土) 8:50~12:00	まるくる大野玄関前	高畑貝塚~大頭神社~観音堂~大田神社~大野浦駅~一里塚跡~上田宗箇の遺髪塚~まるくる大野※約5km
②大野西部コース 5月18日(土) 8:50~12:00	大野浦駅北口 ※駐車場の用意はありません	今川貞世歌碑~向原石畳~寺屋敷歌碑~宮浜温泉源泉~残念社(山道あり)~災害慰霊碑~大野浦駅※約6km

### より安全な山歩きのための実践(追加)講座!

きょうごや1・2月号でご案内した講座を、同内容で追加して実施します。

○日時 令和6年4月13日(土) 雨天時は内容を変更する場合があります。

1部 9:00~10:30 当館研修室(地図の読み方等)

2部 10:30~14:30 現地講習(城山(門山城址)登山)

○定員 20名(高校生以上)

○持参物 登山のできる服装・履物、お持ちの方は方位コンパス、弁当・飲料

○申込み 4月8日までに総合受付まで電話・メールで。

(雨天時念のため持参のこと)

※詳細は、きょうごや1・2月号、または総合受付までお問い合わせください。

### 開催決定! まるくる大野まつり(仮称)(旧大野市民センターまつり)

日時: 5月18日(土)・19日(日)

当館所属のクラブの方々の企画運営によるおまつりです。展示、芸能、体験、バザー、そして飲食コーナーなど盛りだくさんです。詳しくは、順次発信予定のWeb/SNS/チラシをご覧ください。

NEW

本館所属クラブからのお知らせコーナー

「大野混声合唱団 春の青空教室」  
 青空と桜に囲まれた『ナカニワ』で一緒に声を出しませんか？  
 ○日時 令和6年3月26日(火)10時～12時  
 ○場所 フジタスクエアまるくる大野『ナカニワ』  
 ○講師 藤咲真介、長崎美穂子、山口水蛭  
 ○内容 ①みんなで発声練習  
 ②ミニコンサート(詩も味わって)  
 ♪先生方の演奏もあり♪

事業報告1 和菓子づくり



和菓子職人の伊藤さんが「菊」の作り方を見せているところ

移動スマホ教室(※アンドロイド機種のみ)

4月から6月にかけて、当館 参加費無料  
 駐車場で毎週金曜日に行います。  
 ○日時 4月 5日、12日、19日、26日  
 5月10日、17日、24日、31日  
 6月 7日、14日、21日、28日  
 11:00～12:00 入門編(文字入力、電話、メール等)  
 13:00～14:00 基礎編(カメラ、動画、バーコード等)  
 14:30～15:30 応用編(アプリ、ダウンロード等)  
 16:00～16:45 所有機を用いての個別相談  
 ○定員 各講座3名、個別相談1名  
 ○会場 本館イベント広場  
 ○締切 講座前日まで受け付け  
 ○申込み 次のコールセンターに直接電話してください。  
 0800-111-9442(9時～17時 土日可)  
 ※携帯会社に関係なく、スマホをお持ちでない方・検討中の方、どなたでも大歓迎です。

1月21日に恒例の和菓子づくり教室を行いました。学校でも和菓子作りを学習している大野西小学校の児童の方が、東小学校の児童より参加が多く、もっと挑戦してみたい気持ちが湧くのだろうと想像しました。

きょうこや  
 館 報

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



〒 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⑤～人とのつながりは健康にプラス！～



最近、外出しただれかと話したり、笑い合ったりしていますか？

今回はフレイル予防のポイントの1つ「社会参加」についてお話しします。

「社会参加」といえば、なんだか大げさに聞こえますが、ボランティア活動などはもちろんのこと、病院への通院、買い物や近所への散歩など誰かと少しでも繋がることも含まれます。つまり、社会参加とは社会や人との「つながり」のことです。

そして、そのつながりを失った状態を「ソーシャルフレイル」といいます。とくに高齢期は「定年退職した」、「骨折して家から出なくなった」、「家族や友人との死別」といったことをきっかけにして、ソーシャルフレイルの状態に陥りやすいといわれています。

そして、その状態が長く続くと、生活範囲が狭まり、心が落ち込むと同時に栄養状態や口腔機能も悪くなっていく。このようにドミノ倒しのように衰えが進んでいきます(フレイル・ドミノ)。

一歩家の外に出れば、人とのやり取りが生まれ、こころや体を使う機会ができ、健康効果が高まります。さらに、同世代とのつながりだけでなく、多世代とのつながりが多い人ほど、うつになりにくく、認知機能も低下しにくいともいわれています。

まずは自分に合った方法で、元気うちから、社会や人との「つながり」を持ちましょう。

大野支所健康福祉係 ☎(0829)30-3309

☆みんなでワイワイ！話がはずむことまちがいなし！！  
 ～ライスピザ～☆

材料	2人分	作り方
★ごはん	200g	① ウインナーは1cmの厚さに切る。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。ピーマンはヘタを切り落とし、薄い輪切りし、種とワタを取り除く。
★卵	2個	
ケチャップ	大さじ1	
ピザ用チーズ	60g	
サラダ油	小さじ1	② ボウルに卵を溶きほぐし、ご飯を入れ、卵がご飯に全体にからむまで混ぜ合わせる。
ウインナー	2本	
ミニトマト	4個	③ フライパンに油を熱し②を入れ、円形に整えながら上を押さえて平らにする。
ピーマン	2個	
		④ 生地を裏返してケチャップを塗り、①の具材のをせ、チーズをふってふたをし、チーズがとろりと溶けるまで5分ほど弱火で焼く。

《一人分栄養量：エネルギー171kcal、たんぱく質6.8g、塩分相当量0.6g、カルシウム79mg》

大野支所健康福祉係 ☎(0829)30-3309

大野子育て支援センター  
 3・4月の行事予定表

日時	行事・内容
3月 1日(金)	10:30～11:00 作って遊ぼう
3月 5日(火)	10:30～11:00 読み聞かせ
3月 18日(月)	11:00～11:30 わらべうたあそび
3月 21日(木)	10:30～11:00 お楽しみ会
3月 25日(月)	13:30～14:00 赤ちゃん広場 (3ヶ月～1歳未満児)
4月 2日(火)	10:30～11:00 読み聞かせ
4月 9日(火)	10:30～11:00 作って遊ぼう
4月 15日(月)	11:00～11:30 わらべうたあそび
4月 17日(水)	10:30～11:00 お楽しみ会
4月 24日(水)	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



2月3日、子育て支援センターに、おにが2匹現れました。無事、退散しました。

移動図書館車たんぽぽ号巡回

- 大野コース(第1・3金曜日)  
 3月1日・15日/4月5日・19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

図書館休館日：3月28日、4月25日