



9月・10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。確認後こちらから返信メールを送信します。ご確認をお願いします。

予告 第2回 まるくるスポーツフェスタ  
令和6年10月14日(月) スポーツの日  
START 10:00

今年もスポーツの日の10月14日に「まるくるスポーツフェスタ」を開催いたします。イベント内容など現在企画中…  
随時、ホームページやInstagramなどに掲載していきますので、楽しみに！

京都大学原爆災害総合研究調査班  
遭難者慰霊の集いと3つの碑によせて

参加費無料

今年も京大主催の慰霊の集いに併せて行います。昭和20年、原爆と一月後の枕崎台風はわたしたちのまち大野にどのような爪痕を残したのでしょうか？

○日時 9月14日(土) 10:30~11:00

○集合場所 宮浜温泉グランドゴルフ駐車場

※集合後、京都大学原爆災害総合研究調査班  
遭難記念碑に移動

○定員 20名程度

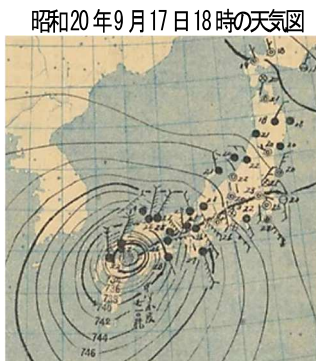
○講師 西尾賢二さん(大野歴史ガイドの会)

○申込み 総合受付まで電話・メールで。

○共催 大野西市民センター

大野東市民センター

原典:気象庁「天気図」、加工:国立情報学研究所「デジタル台風」



クマに出会わない、出会ったら…講座

沿岸部でもクマの目撃情報が増えてきました。登山やハイキングを安全に楽しむためにも、どのような対策が必要なのか、山のプロから学びます。

○日時 9月14日(土) 10:00~12:00

○場所 当館 研修室

○定員 20名

○対象 どなたでも

○講師 広島湾岸トレイル協議会会長 田川宏規さん

○申込み 総合受付まで電話・メールで。

※この講座に先立って、同会場で9:00から、安全登山推進講座(3月~9月実施、広島湾岸トレイル主催)に参加した方を対象に、大野の山々を整備する組織づくりのための第1回会合が行われます。興味のある方はぜひご参加ください。



参加費無料

からだ相談室

からだの事で気になることがあるけど平日に病院へ行くのが難しい…  
病院が休診日の日曜日に、日々の生活習慣、気になる症状など、どんな些細なことでもお気軽にご相談ください。毎月第3日曜日に実施します。

○日時 9月15日(日)、10月20日(日)

13:00~15:00(1人30分/予約優先/4部制)

①13:00~13:30 ②13:30~14:00

③14:00~14:30 ④14:30~15:00

○場所 当館 研修室

○対象 どなたでも

○カウンセラー 水野雄爾さん(理学療法士)・黒瀬雅彦さん(理学療法士)

○申込み 総合受付まで電話・メール(希望時間明記)で。

参加費  
無料  
予約優先

季節をたのしむ植物療法講座 2024・秋

3~5種類のハーブをブレンドしてハーブティーを作ったり、ご自身で精油を選びアロマオードトワレを作成したりします。また、アロマセラピー体験として精油とハーブを使用した贅沢なハンドバスをします。

夏の疲れを癒しませんか。

○日時 9月24日(火) 10:00~12:30

○場所 当館 調理実習室

○定員 16名

○参加費 1,800円

○講師 桑原さやかさん

○申込み 総合受付まで電話・メールで。



ベビーマッサージ教室(定期クラス)

9月~12月まで月に1回ベビーマッサージ教室の定期クラスを開講します!ベビーマッサージはもちろん、赤ちゃん体操や、子育てのためのプチ講座、パパ・ママストレッチなど

○日時 Aクラス 第3木曜日 10:00~11:00

(9月19日・10月17日・11月21日・12月19日)

Bクラス 第4火曜日 10:00~11:00

(9月24日・10月22日・11月26日・12月24日)

○場所 当館 和室

○定員 A・Bクラス 各5組

○対象 Aクラス 生後1ヶ月~4ヶ月

Bクラス 5ヶ月~ハイハイ期頃まで

○参加費 3200円/全4回

○持参物 バスタオル・いつものお出かけセット

○講師 ベビーマッサージ教室 LITTLE 谷中優子さん

○申込み 総合受付まで電話・メールで。



ふるさと大野を知ろう

「大野歴史ガイドの会」の案内で行うこの講座も、今年は残り2回となりました。

○定員 各コース20名

○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をお願いします)

○締切り 各回とも、開催日の5日前の月曜日まで。

○申込み 総合受付まで電話・メール(コース名明記)で。

※少雨決行。雨具は各自ご準備ください。

参加費無料

日時	集合場所	行程
③大野東部コース(約4km) 9月21日(土) 10:00~12:00	宮島口棧橋 etto1階観 光案内所前※駐車場の 用意はありません	鼻線り島~子持ち観音~任 助親王のお墓~迎え地藏~ 誓真大徳のお墓~延命寺
④大野北部コース(約7km) 10月26日(土) 9:00~12:00	フジタ スクエア まる くる大野玄関前	西国街道~裏ヶ嶽遺跡~ 大野鉾山跡(標高300m)

第2回 折り紙教室(全5回予定)

7月25日(第1回)に未参加の方でも大歓迎。大人の方も受講可能です。

○日時 9月22日(日) 10:00~12:00

○場所 当館 研修室

○定員 12名

○対象 小学3年生以上、どなたでも。

○参加費 300円

○持参物 スティックのり、おしぼり、筆記用具

○講師 曾根泰子さん

○申込み 総合受付まで電話・メールで。



今回作成予定の「傘」

スマホ講座

「基本操作」「LINE」に続き、「動画」「防犯」について講座を行います。

日時	内容	締切り
10月8日(火) 10:30~12:00	動画について	10月1日
11月20日(水) 10:30~12:00	防犯について	11月13日

○対象 どなたでも(スマホはご用意します。)

○定員 20名

○申込み 総合受付まで電話・メール(参加回明記)で。

参加費無料

老健を知ろう!~初めての介護老人保健施設~

介護老人保健施設って? 老人ホームとちがうの? どうやって利用するの? どんな人が利用してるの? 家族に介護が必要になってきたけど、どうすればいいの? 知りたい方、困っている方はぜひご参加ください

○日時 10月19日(土) 14:00~15:00

○場所 当館 研修室

○定員 50名

○申込み 総合受付まで電話・メールで。

○共催 医療法人社団光仁会 介護老人保健施設 べにまんさくの里

参加費無料

<内容>  
14:00~14:40 介護老人保健施設について  
14:40~15:00 みなさまの質問にお答えします

新型コロナウイルス ・マスクの着用は任意ですが、「手洗い」「咳エチケット」などの感染予防対策をお願いします。

感染予防について ・咳や発熱等の症状があるなど、体調がすぐれない方は参加を控えてください。



～人権・市民生活課からのお知らせ～

## 新紙幣発行に便乗した詐欺に注意

紙幣が使いやすくなることはありませんので、だまされないようにしてください！

廿日市市人権・市民生活課 ☎ (0829) 30-9147

### 市民センターに関するアンケートにご協力を！

廿日市市では、市民センター（当館含む）の目指す姿について検討をしています。9月中旬にアンケートを実施（登録クラブの皆様には、別途聴取予定）しますので、市民の皆さんのご意見をお聞かせください。

廿日市市のLINE 公式アカウントのVOOM、Facebook、Web から意見聴取予定です。

廿日市市LINE 公式アカウント →

廿日市市まちづくり支援課 ☎ (0829) 30-9138



## 休館日のお知らせ

令和6年  
10月29日  
(火曜日)

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。



# きょうこや

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】  
“marukuru\_info”

### MOBIRY DAYS(モビリーデイズ)登録イベント

「パスピー」(交通系ICカード)のサービス終了に伴い、新しい決済システム「MOBIRY DAYS」が導入されます(広電電車・バスは9月7日から、ハートバスは令和7年2月から)。次の日程で登録イベントが実施されます。

○日 時 10月10日(木) 10:00～17:00

○場 所 当館ロビー

○内 容 MOBIRY DAYS アプリの利用案内、ユーザ登録、専用ICカード販売、チャージなど

廿日市市交通政策課 ☎ (0829) 30-9178

### フレイル予防ミニ講座⑧ ～「サルコペニア」ってなに!?筋肉量の減少に気をつけて!～

「ペットボトルのキャップが開けにくくなった」「手すりをつかわないと階段を上れない」など、最近、筋力が衰えたと感じることはありませんか?これらに心当たりのある方、もしかしたら「サルコペニア」かもしれません。

「サルコペニア」とは、高齢期に加齢や生活習慣の影響によって筋肉量が減ること(筋肉減少症)を意味する言葉です。「サルコペニア」になると立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、放置すると歩行困難になってしまうことも。

この予防には、適切な栄養摂取と運動が必要です。栄養面では、毎食 25～30g 程度を目安にたんぱく質を摂取することが、発症予防に有効です。運動面では、ウォーキングなどの有酸素運動に加え、筋トレを行うとよいでしょう。

また、栄養摂取と運動は、それぞれ単独よりも、運動後にコップ 1 杯の牛乳や豆乳をとるなど、どちらも一緒に実践することがより効果的です。

そして、自分が「サルコペニア」である可能性を知る方法として、ふくらはぎの筋肉の太さをチェックする「指わかテスト」があります。「指わかテスト」ですき間ができる場合、全身の筋肉量の減少が考えられます。

簡単な方法ですので、ぜひチェックしてみてくださいね。

秋晴れの気候の良い日は運動を始めるチャンス!さらに、運動後は旬の物を食べて、心も体も満たされましょう😊

### お知らせ

9月17日(火)まるくる大野で「健康ウォーキング講習会 in 大野」を開催します!ご興味ある方はぜひご参加ください!

お申し込みは大野支所健康福祉係まで☆



やってみよう!

## 指わかテスト

【方法】

- ①両手の親指と人差し指で輪をつくる
- ②利き足ではない脚のふくらはぎの一番太いところにあてる。

【囲めない】

【ちょうど囲める】

【すき間ができる】

筋肉量 🔥 **多い**

筋肉量 🔥 **普通**

筋肉量 🔥 **少ない**

サルコペニア疑い

大野支所健康福祉係 ☎ (0829) 30-3309

### 大野子育て支援センター 9・10月の行事予定表

日時		行事・内容
9月3日(火)	10:30～11:30	作って遊ぼう
9月9日(月)	11:00～11:30	わらべうたあそび
9月10日(火)	10:30～11:00	読み聞かせ
9月26日(木)	13:30～14:30	赤ちゃん広場
9月27日(金)	10:30～11:30	お楽しみ会
10月1日(火)	10:30～11:00	読み聞かせ
10月3日(木)	10:30～11:30	作って遊ぼう
10月16日(水)	10:30～11:30	お楽しみ会
10月18日(金)	10:00～12:00	ベビー・キッズダンス (2部制・年齢枠あり)
10月21日(月)	11:00～11:30	わらべうたあそび
10月23日(水)	13:30～14:30	赤ちゃん広場

### LINE 公式アカウント

(大野子育て支援センター)



予約内容の詳細や変更の確認・予約はこちらからお願いします  
お問い合わせは  
大野子育て支援センターへお電話ください

☎ (0829) 20-4866

### 移動図書館車たんぽぽ号巡回

大野コース(第1・3金曜日)

9月6日・20日/10月4日・18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: 9月26日、10月24日・29日