



# 11月・12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。施設側で確認後、返信メールを送信します。ご確認をお願いします。

## 令和7年度 定例団体代表者会議 /大会・イベント等申請受付開始(11月1日から)

定例利用にあたっては、定例団体登録の申請を提出していただく必要があります。11月20日まで受付けます。登録申請書は総合受付で配布・受領します。(ホームページより申請書のダウンロードもできます。)登録申請していただいた方は、定例利用に関する説明および利用日の調整を行いますので、次のとおり実施予定の定例団体代表者会議へのご参加をお願いします。申請書を出された団体代表者は**必ずご参加ください**。(前年度から続けて申請される団体も**必ずご参加ください**)

●日 時 11月27日(水) 19:00~20:00 ●場 所 当館 研修室(2階)

また、令和7年度の大会・イベント等申請書も11月1日より受付けます。ご希望日の3ヶ月前までにご提出ください。

## それいけコンサート

昨年度に引き続きナカニワにて、jetふちだ楽器店支部と共催でコンサートを開催します。小学生~大人のエレクトーンやピアノ、ドラムの演奏です。

観覧無料・どなたでも観覧いただけます。

○日 時 11月2日(土) 10:30~17:00

○場 所 当館 ナカニワ

○共 催 jetふちだ楽器店支部



## 大野地域市民センター事業(なんにもしない合宿 in おおの)

寝るまでの時間は自分たちで考えて活動します。困ったときは子どもどうして話しかけて解決します。大人と一緒に考えてくれますが特別なことはしません。

さあ、みんなで新しい体験にチャレンジしてみましょう!

○日 時 11月15日(金) 19:00集合(夕食・入浴は済ませて)

16日(土) 7:30解散(朝食はご自宅で)

○時程(一部) 19:00~自己紹介・ルール確認、19:30~自由時間、21:30就寝(男女別) 6:30起床、7:00振り返り、7:30解散

○場 所 当館

○定 員 30名(大野に住んでいる小学生、1・2年生は慣れるまで保護者同伴)

○持参物 寝袋(寝具)、歯磨きセット、水筒、着替え、タオル(すべて記名)

○申込み 総合受付まで電話・右記申込フォームで。→→→→→→

※留意点 貴重品や電子機器は持ってきません。

※その他 「なんにもしない」を楽しむ「大人スタッフ」も募集します。

右記申込フォームからお申込みください。→

参加費無料



## からだ相談室

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。

○日 時 11月17日(日) ※毎月第3日曜日(12月はお休みです)

13:00~15:00(1人30分/予約優先/4部制)

①13:00~ ②13:30~ ③14:00~ ④14:30~

○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

## スマホ講座

「基本操作」「LINE」「動画」に続き、「防犯・防災」について講座を行います。

日時	内容	締切り
11月20日(水) 10:30~12:00	防犯・防災について	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



## 大野地域歴史ワークショップ2024

身近にある文化財をもっと知り、活かしていくために、地域の皆様が日頃親しんでいる地域の歴史や文化財について語り合しましょう。

○日 時 11月21日(木) 14:00~16:00

○場 所 当館 研修室1

○対 象 どなたでも(当日受付)

○お問合せ・共催 廿日市市教育委員会文化財課(0829-30-9205)

参加費無料  
持参物不要

## 折り紙教室 第3回(全5回)

参加費無料

○日 時 11月24日(日) 10:00~12:00

○場 所 当館 工作室

○対 象 小学3年生以上どなたでも 15名

○申込み 総合受付まで電話・メールで。



これらを作ります

## ライフとワーク

11月30日(土)

①10:00~11:30 中学生作家はどのように誕生したのか 清古尊さん

②13:00~14:30 「話す」より「聞く」の大切さ 東園恵さん

③15:30~17:00 知ってるようで知らない市役所のお仕事 野田正宗さん

12月1日(日)

④10:00~11:30 カーデザインの美学~理想の車とは?~ 菊池靖晃さん

⑤13:00~14:30 中高生のためのVTuber作成・操作体験講座 菅原一之さん

⑥15:30~17:00 地域のにぎわい~商工会と烏神太鼓~ 開本 浩司さん

○申込み 総合受付まで電話・メールで。

※詳しくは、館内掲示、チラシ、Web等をご覧ください。

## 冬の植物療法講座

冬の美と健康をサポート♡ご自愛ハーブ&アロマ

ハーブとスパイスで作るクリスマスサンングリア(ノンアルコール)とアロマルージュを作ります。

○日 時 12月3日(火) 10:00~12:30

○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。

※詳しくは、館内掲示、チラシ、Web等をご覧ください。



## 避難所体験キャンプ

地震や台風などで本館が避難所になったときに、ためらわずに避難していただくためにも、この度、希望の方に本館で

一夜を過ご(雑魚寝)していただきます。

○日 時 12月7日(土) 19:00集合(夕食は済ませて)

8日(日) 7:00解散(朝食はご自宅で)

○場 所 当館 和室等

○定 員 どなたでも 30名

(原則として、参加対象を大野4~7区の方に限ります。)

○内 容 段ボールベッドなどの組み立て、かまどベンチで焚火して非常食(こちらで準備)の試食、他

○持参物 非常持ち出し袋(なるべく)、寝袋(任意)、その他個人で必要な物

○申込み 総合受付まで電話・メールで。

○主 催 フジタ スクエア まるくる大野企画運営委員会

※留意点 毛布は一人1枚支給しますが、必要に応じて防寒対策をお願いします。



参加費無料

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。

大野中学校 キャリアスタートウィーク報告（9月4～6日）

健康体操活動報告

○最初音楽が流れていて、なんだろうと思ってたけど、リズムに合わせて心拍数を一定に保つたためという理由だと分かった。いつもは意識していない筋肉を使ったので難しかった。（三原羽琉）

○体操の時に姿勢を良くすることで、よりよい健康体操が楽しくできた。（足立 鈴）

百歳体操活動報告

○シニアの方にやさしく接していただいたおかげで、すぐになじめて楽しくできた。思った以上にキツくて、歳をとっても若々しく生きられることがいいと思った。（階戸絢也）

○1時間という長い時間、細かく簡単な動作をしたことがなかったのですごく楽しく感じた。普段の部活とは違った体の動きで新鮮だった。（高田ここみ）

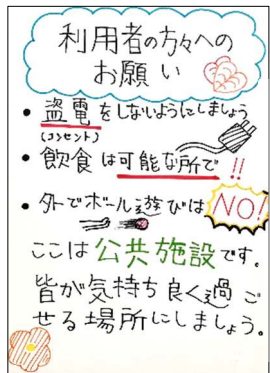
アロマヨガ活動報告

○アロマのにおいがリラックスできて、家にもほしいなと思った。ヨガは簡単だと思っていたけど、一つ一つの動作が大変で体が柔らかくないときついところがあった。（菅井はるひ）

バウンドテニス活動報告

○思った以上に小さくてやりづらかったけど、できるようになって良かった。（安高颯佑）

○ボールとラケットが小さくて、扱いが難しかったけど、だんだん慣れてきて試合が楽しかった。（狭間太一）



全員で作成した館内掲示ポスター



フレイル予防ミニ講座◎

～もうすぐ終了！後期高齢者健診を受けましょう！～

75歳以上の皆さま、今年度の後期高齢者健診はもうお済みでしょうか？

75歳以上の人は無料で後期高齢者健診\*1を受けることができます。

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行します。健診を毎年受けることで、小さな変化も見逃さず病気を早期発見することができます。また、高齢期になると様々な要因からいつの間にかフレイルに陥る可能性があります。早い時期に生活習慣を見直すことで健康な状態に引き返すことが可能です。かかりつけ医がある方・通院中の方でも受けられるので、皆様ぜひ受診してください。



集団健診

- 受診期間：令和6年6月～令和6年12月
- 対象健診：後期高齢者健診、がん検診  
(胃・肺・大腸・乳・子宮頸)、  
C型・B型肝炎ウイルス検査
- 申込み先：健診コールセンターまたはインターネット



医療機関個別健診

- 受診期間：令和6年6月～令和6年12月末
- 対象健診：後期高齢者健診、  
がん検診（胃・大腸・乳・子宮頸）
- 申込み先：受診を希望する各医療機関



希望する健診の会場（集団または医療機関）によって、受けられるがん検診の項目や申込み先が異なります。詳しくは、健診コールセンターにお問い合わせください。  
お問い合わせ先  
健診コールセンター 0829-31-2026（平日 8:30～16:30）

特定健診受診率向上キャンペーン実施中！

市が実施する令和6年度特定健診を受診した人（廿日市市国民健康保険加入者）には「まちの駅ADOA大野」の商品券が必ず当たるキャンペーンを実施中です！

すでに受診した人は特定健診の結果をADOAのレジに持参すると参加できます。

まだ受診していない人は自分の健康管理のため、ぜひお早めの申込みを！（無料）

無料の健診を受診して、お得なキャンペーンに参加しませんか？

■キャンペーン実施期間：令和6年12月20日まで

（11月下旬以降に受診した場合、結果票が12月中に届かない可能性もあるのでご注意ください。予定数に達し次第、終了します。）

※市が実施する令和6年度の集団健診・医療機関個別健診・

国保人間ドックを受診した方が対象です。

※ADOA 大野の MARKET のみで使用できます。FOODCOURT では使用できません。

大野支所健康福祉係 ☎ (0829) 30-3309

大野子育て支援センター  
11・12月の行事予定表

日 時	行事・内容
11月 5日(火)	10:30～11:30 作って遊ぼう
11月12日(火)	10:30～11:00 読み聞かせ
11月18日(月)	11:00～11:30 わらべうたあそび
11月25日(月)	10:30～11:00 お楽しみ会
11月28日(木)	13:30～14:30 赤ちゃん広場
12月 5日(木)	10:30～11:30 作って遊ぼう
12月 9日(月)	10:30～11:00 読み聞かせ
12月11日(水)	13:30～14:30 赤ちゃん広場
12月16日(月)	11:00～11:30 わらべうたあそび
12月18日(水)	10:30～11:00 お楽しみ会

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いたします  
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）

11月1日・15日/12月6日・20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：11月28日、12月29～31日