



## 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」など必要事項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。

### 3月9日(日) まるくるフェス Vol.3 開催! オープニング 9:30 イベント 10:00~16:00

**アリーナ  
スポレクパーク**  
体幹を鍛えるサーキットコー  
スや卓球台やラケット、バス  
ケットゴールなども開放

**ナカニワ  
ステージ**

**イベント広場  
キッチンカー**  
カレー・うどん・タコライ  
ス・ジェラート・ピザ・唐  
揚げ・コーヒーなど

**ロビー  
マルシェ**

**芝生広場  
キッズ縁日コーナー**  
射的・わなげ・つみつみゲームなど

**芝生広場  
フェンシング  
体験会**

**図書館  
移動図書館車たんぽぽ号の開放  
こどもボランティアのおはなしかい**



**健康を守るつどい  
同時開催**

### 出張 Mooovi in フジタ スクエア まるくる大野

あそびの専門企業「ボーネルンド」が協働で ころこ・あたま・からだのあそびを  
通して子どもたちの成長を応援するためのあそび場を展開します!  
○日時 3月29日(土)・30日(日) 10:00~16:00  
○場所 フジタスクエアまるくる大野(ナカニワ及びイベント広場)  
※雨天時は多目的フロア  
○対象 6ヶ月~12歳(※お子様のみでの利用はできません)  
○参加費 無料 ○申込 不要

### ふるさと大野を知ろう

今年度も、「大野歴史ガイドの会」の方のご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をお願い  
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。

参加費無料



日時	集合場所	行程
大野中央部コース 4月19日(土) 9:00~12:00	まるくる大野 玄関前 (9時集合)	永慶寺~大国神社~小田島公園~上田宗箇 の遺髪塚~西国街道~西教寺~西国街道~ まるくる大野※約5km
大野西部コース 5月17日(土) 9:00~12:00	まるくる大野 玄関前 (9時集合)	大頭神社(妹背の滝)~千人塚~山陽道古道 ~観音堂~太田神社~一里塚、今川貞世歌 碑~西国街道~まるくる大野※約5km

### 開催決定! 日時: 5月10日(土)

### 来んちゃい食べんちゃい遊びんちゃいまるくるまつり

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。

### 和菓子職人になろう!

○日時 3月2日(日) 10:00~12:00  
○場所 当館1階 工作室  
○対象 小学4年生~6年生  
○参加費 800円  
○講師 妹背製菓 和菓子職人  
伊藤彰二さん  
○持参物 エプロン・マスク  
○申込み 総合受付まで電話・メールで。



※食物アレルギーがある方は申込み時にお知らせください。

### ベビーマッサージ体験レッスン

4月から定期クラスが始まりますが、まずは体験レッスンに参加しませんか。オ  
イルを使わないベビーマッサージです。  
○日時 ①3月13日(木) 10:00~11:30  
②3月18日(火) 10:00~11:30  
○場所 当館 和室  
○定員 各回5組  
○対象 生後1ヶ月~ハイハイ期頃まで  
○持参物 バスタオル・いつものお出かけセット

参加費無料

講師: ベビーマッサージ教室  
LITTLE 谷中優子さん

申込: 総合受付まで  
電話・メールで

### フレママ・パパ体験レッスン

産後の過ごし方、授乳についてのお話やペアマッサージなどの体験レッスンです。  
○日時 3月16日(日) 10:00~11:30  
○場所 当館 和室  
○定員 5組  
○対象 妊婦さんとパートナー(妊婦さんのみでもOK)

参加費無料



### ベビーマッサージ教室(定期クラス4月~7月)

ベビーマッサージ教室の定期クラスが4月から始まります。月1回、7月まで全  
4回、ベビーマッサージや成長にあった遊び、パパママのストレッチもあります。  
○参加費 4,000円(全4回) ○定員 各クラス5組  
○申込 総合受付まで電話かメールで。  
※Aクラス・Bクラス対象月齢をご確認ください。

Aクラス	Bクラス
生後1ヶ月~4ヶ月 第3木曜日 (4/17・5/15・6/19・7/17) 10:00~11:30	生後5ヶ月~ハイハイ期頃まで 第4火曜日 (4/22・5/27・6/24・7/22) 10:00~11:30

### 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。※毎月第3日曜日  
○日時 3月16日・4月20日  
13:00~15:00  
①13:00~13:30 ②13:30~14:00  
③14:00~14:30 ④14:30~15:00  
(1人30分/予約優先/4部制)  
○場所 当館2階 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  
(希望時間明記)で。

参加費  
無料  
予約優先

第18回  
**すぷりんぐ  
Concert**  
令和7年3月20日(木・祝)  
当館アリーナにて  
13:30開場 14:00開演  
出演 大野東中学校吹奏楽部  
大野中学校吹奏楽部  
宮島工業高等学校吹奏楽部  
廿日市吹奏楽教室

**3月23日(日)は、廿日市市議会議員一般選挙の投票日です。**

投票時間は、一部の投票所を除き午前7時から午後8時までです。

投票日に用事や仕事、旅行、病気などで投票に行けない人は、事前に期日前投票をしましょう。

期間	期日前投票所	時間
3月17日(月) ～22日(土)	廿日市市役所7階会議室、吉和支所、大野支所、宮島支所	午前8時30分～午後8時
	廿日市市民ホール(ゆめタウン廿日市2階)	午前10時～午後8時

【問合せ】廿日市市選挙管理委員会 電話 30-9228

**職場体験(大野東中学校第1学年)**

大野東中学校から4名の1年生が3日間(2月4日～6日)職場体験をしました。感想を抜粋しました。

【受付】お客様と多く触れ合ったり話したりした。新しい経験になり将来への夢に繋がられた。(原心羽空)

【ヨガ】ヨガをやってみた。姿勢が悪かったので姿勢を良くしていきたいと思った。(宗安勇翔)

【バウンドテニス】力の加減が難しく、コートの中に入れるのに集中しないと入れられなかった。(山浦裕侍)

【筋トレ】トランポリンをした。終わった後に地面で跳んでみると不思議な感じがした。今度ジムに行き筋トレをしたい。(追坂悠斗)

【インディアカ】手のひらで当てて、球を返すのが難しく、全然できなかったが、サーブやトス、アタックができるようになり、褒められてうれしかった。(同上)

【枕崎台風】原爆のことが目立っていたけど、その後に大型の台風が大野で大勢の命を奪っていたと知った。聞いているだけで心が痛かった。これからは天気予報をよく確かめ、災害に気をつけたい。(全員)

**第2回「春の青空教室」in まるくる**

**大野混声合唱団(当館所属クラブ)**

青空のもと、まるくるの「ナカニワ」で、今年も一緒に思いきり声を出してハーモニーを響かせませんか?

日時 3月31日(月) 10:00～11:30

場所 当館ナカニワ

講師 藤咲真介、長崎美穂子、山口水蛭

内容 ①山口水蛭先生による発声練習  
②みんなでハーモニーを楽しもう

- ・Dona nobis pacem…カノン(輪唱)を楽しもう!
- ・故郷+アリラン+喜びの歌+冬景色…4曲一緒に…
- ・青い空は…みんなで青空に声を響かせよう!



全員で作成した館内掲示ポスター  
利用者の方へのお願い  
図書館では静かにしよう。図書館内では食べない。展示物にはふいふいしない。  
ここは公共施設です。あなただけが利用しているわけではありません。他の人の事も考えて利用しよう。

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

〒739-0488

廿日市市大野1328

☎(0829)20-4545

FAX(0829)54-1367



←【インスタグラム】  
“marukuru\_info”

**フレイルミニ⑩講座 高血圧はサイレントキラー!?**

～血圧が高めといわれたら～

今回は、前回講座⑩「動脈硬化」と深く関係している血圧についてです。

血圧は血液が血管の内壁を押す力のこと。何らかの原因で血液の量が多くなったり、流れにくくなったりすると血圧は高くなります(高血圧)。

高血圧はサイレントキラーと呼ばれ、自覚症状がないため、放置してしまいがち。ですが、血圧が高い状態が続くと血管は圧力に対抗しようと次第に硬く厚くなり、弾力性が失われ、動脈硬化を招いて、脳出血・大動脈瘤、慢性腎臓病・腎不全などを引き起こしてしまいます。また、血液を送るのに大きな力が必要となるため、心臓の負担が増して心肥大・心不全も招きます。

高血圧は、体質に加え、食塩の過剰摂取、肥満、アルコール、運動不足、ストレスなどの生活習慣が大きな原因となっています。中でも「食塩の取り過ぎ」が血圧に与える影響が大きいことがわかっていますので、血圧のために行動を起こすなら、いち早く取り入れやすい「減塩(1日6g以下)」からはじめてみてはいかがでしょうか?

また、今回は栄養士が考案した野菜を使った減塩レシピをご紹介します。基本の野菜スープを作れば、何通りにも簡単手軽にアレンジができるレシピです。ぜひお試しください◎

**ハツラツ健康レシピ**

スープでおいしく減塩レシピ

**へんしんする♪野菜スープ**



**【基本の野菜スープ】**

《材料 4人分》

- ・たまねぎ・・・中1/2個(100g)
- ・にんじん・・・大1/2本(100g)
- ・じゃがいも・・・中1個(100g)
- ・かぼちゃ・・・1/8(100g)
- ・水・・・1ℓ

《いろいろ旬の野菜》

キャベツ、トマト、かぶ

《作り方》

- ① たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かぼちゃは3cm角くらいに切る。
- ② 鍋に①の野菜と水を入れ火にかける。沸騰するまでは強火で、沸騰後きっちりふたをして弱火で約30分じっくり煮る。

**Point**

- ✓野菜は同じくらい大きさに切る。
- ✓たくさん作って冷凍に!



味付けや食材を変えていろいろなメニューに「へんしん」できます♪

- ①【ポトフ】基本の野菜スープ + コンソメ + ベーコン + ウインナー + キャベツ
- ②【カレー】基本の野菜スープ + カレールウ + 薄切り肉 または ミンチ
- ③【シーフードチャウダー】基本の野菜スープ + コンソメ + 魚介類 + 牛乳

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		イベント ※全て公式LINEにて要申込
3月4日(火)	10:30～11:00	読み聞かせ
3月7日(金)	10:30～11:30	作って遊ぼう
3月12日(水)	10:00～11:00	お楽しみ会
3月17日(月)	11:00～11:30	わらべうた
3月26日(水)	13:30～14:30	赤ちゃん広場
4月7日(月)	10:00～10:30	読み聞かせ
4月9日(水)	10:30～11:30	作って遊ぼう
4月15日(火)	10:30～11:00	お楽しみ会
4月21日(月)	11:00～11:30	わらべうたあそび
4月24日(木)	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)**

内容の確認・ご予約はこちらからお願いします。



※ご不明な点はお電話にてお問合せください。

【問い合わせ先】

大野子育て支援センター

☎(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)

3月7日・21日/4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: 3月27日、4月24日