



5月・6月主催事業のお知らせ

来んちゃい 食べんちゃい 遊びんちゃい

まるくるまつり

令和7年度 キャッチフレーズ
「まるっと集まれ まるくるまつり」

令和7年5月10日(土)

開催!

開会式 9:30~10:00

ナカニワステージにて(雨天時は多目的フロア)

宮島工業高校吹奏楽部によるオープニング演奏あり

イベント 10:00~16:30

ステージ【晴天：ナカニワ、雨天：多目的フロア】

10:00~10:20	烏神太鼓
10:20~10:40	創作エイサー廣琉
10:40~11:00	アルモニ大野(合唱)
11:00~11:20	大野混声合唱団
11:20~11:35	レア・オハナ(ウクレレ)
11:35~11:55	マヒナウカレリラバース(ウクレレ)
11:55~12:15	拳志館大野(空手)
12:15~12:35	妹背ウォーターフォールクラブ(バレエ)
12:35~13:00	アパラギ(カンカラ)
13:00~13:20	日本傳少林寺流空手道錬和館宮島口支部
13:20~13:30	ナニ モハラ(フラ)
13:30~13:50	アロヒラニ・メレオハナ・mirimiri two
13:50~14:10	志空館大野道場(空手)
14:10~14:35	SRB
14:35~14:45	すずのこ
14:45~15:10	FADE-IN
15:10~15:35	Good Morning Fizz
15:35~16:00	PIN - Spot
16:00~16:25	MOCKERY CREW
16:25~	閉会式

※時間・出演順は変更になる場合がございます。



↑ 昨年の体験会



↑ 昨年のステージ

《注意》駐車場の数に限りがあります。

※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。

当館所属のクラブの方々へ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。

昨年度は「まるくる大野」になってはじめての開催でたくさんの方に来館していただきました。

今年度もみなさんに楽しんでいただけるような企画を用意していますので、ぜひお越しください。

体験会(10:30~16:00) 館内各所

アリーナ

10:30~12:00 卓球・バウンドテニス・ビーチバレー・バレー・空手

12:30~14:00 インディアカ・フェンシング・ミニテニス・バドミントン・空手

14:30~16:00 バスケットボール・ソフトバレー・硬式テニス

スポーツ体験をされる方は室内履きをご持参ください

工 作 室 10:30~11:30 人形劇コロコロ(人形劇)

// 12:00~16:00 art201(ワークショップ)

和 室 10:00~11:30 ヨガ教室(ヨガ)

研修室3 10:00~12:00 あいあい(麻雀)

// 13:00~15:00 囲碁同好会(囲碁)

ロ ビ ー 10:00~15:00 いもせ茶道教室(茶道)

ロビー周辺 10:00~15:00 LALA ring(ハンドメイド・ワークショップ)

// 10:00~15:00 まつり実行委員会(バランスゲームなど)

(※ それぞれの催しの詳しい開催時刻は別途ご案内予定です。)

バザー(売切れ次第終了) ロビー、イベント広場等

- ・翔興会/陶交会(陶芸)・大野盆栽愛好会(盆栽)
- ・調味料マジック(大野あさりごはん)・更生保護女性会(芋けんぴ)
- ・まつり実行委員会(ポップコーン)
- ・わたやごちそうデリカ(弁当)・ピンクフラミンゴ(パン等)
- ・居食家(唐揚げ等)・あんぱらんす(ワッフル)
- ・お茶の間サロンだんだん(カレー等)・Loop(ジェラート) など...

展示(10:00~16:00) 2階研修室等

- ・OES(英会話)
- ・クラフト日和(クラフト)
- ・紅まんさく川柳会(川柳)
- ・翔興会・陶交会(陶芸)
- ・金曜洋裁(洋裁)
- ・フランス刺繍(刺繍)
- ・IWC はたおり(織物)
- ・卵の花会(絵手紙)
- ・水彩の会(水彩画)
- ・ばんの木短歌会(短歌)
- ・大野盆栽愛好会(盆栽)
- ・art201(造形作品)
- ・大野歴史ガイドの会(歴史資料)

アリーナで体験会を実施するクラブ一覧

- ・おちゃめ、清流会、レインボー2000、プリオール(ソフトバレー)・大野卓球、月曜卓球クラブ、ジュピタークラブ(卓球)・大野町商工会女性部(ビーチバレー)・はつとくインディアカクラブ(インディアカ)・拳志館大野、日本傳少林寺流空手道錬和館宮島口支部(空手)・あじさい、金曜ファイターズ、土曜会、ナイスサタディ、廿日市BT、ひまわり、フロンティア7、マンディ・マウス/ラベンダー、BTFC、OMYクラブ、TNKF(バウンドテニス)・大野キッズバレーボール教室、フリーオープン岡ちゃんズ(バレーボール)・ザ・ラケット、バドミントンクラブサンフラワー、IWCちびっこバドミントン(バドミントン)・あいあい(ミニテニス)・ALETA(フェンシング)・廿日市FELLOWS(バスケ)・大野硬式テニス連盟(テニス)

上記の内容は変更になる場合があります。ご了承ください

新型コロナウイルス 感染予防について

- ・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。
- ・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。

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 5月18日・6月15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・メール(希望時間明記)で。

参加費
無料
予約優先

季節を楽しむ植物療法講座 ～2025 夏～
植物療法で夏を涼しく健やかに

ローズヒップ&ハイビスカスの疲労回復コーディアル、虫よけスプレー、ラベンダーの芳香蒸留水を学びます。
○日 時 5月22日() 10:00～12:30
○場 所 当館1階 調理室
○定 員 16名
○参加費 1800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。



スマホ講座 ①

今回の講座は「①お出かけ」「②調べもの」についてです。
今年度は全4回開催予定です。
○日 時 5月30日(金) 14:00～16:00
○場 所 当館2階 研修室1
○対 象 どなたでも
○参加費 無料
○講 師 ソフトバンク株式会社
○申込み 総合受付まで電話・メールで。
携帯電話会社関係なくどなたでもご参加いただけます。
スマートフォン本体も貸出機を使用します。

参加費無料



今後のスマホ講座(予定)

- ・LINE
- ・防災
- ・防犯
- ・動画
- ・決済
- ・健康管理



7月、9月、11月を予定しています。

フレイル予防ミニ講座⑫

自分の血圧知っていますか?～家庭での血圧測定のススメ～

今回は、前回のフレイル予防ミニ講座⑪「高血圧はサイレントキラー!？」に続き、「家庭血圧とその測り方」についてお話しします。

血圧には健診や診察室で測る「診察室血圧」と家庭で測る「家庭血圧」があります。

最近の研究では、脳梗塞や心筋梗塞などの脳心血管病の発症を予測する方法として、家庭血圧の方が優れていることがわかってきました。そのため、高血圧学会のガイドラインでも、高血圧の判定では家庭血圧を優先しています。ちなみに家庭血圧の基準は135/85mmHg未満(診察室血圧は140/90mmHg未満)です。

血圧は身体や精神状態、行動や環境などの影響を受けやすく、1日の中でも常に変動しています。病院の測定だけでは判断がつかないタイプの高血圧があるため、家庭血圧がとても重要になってきます。

私が健康相談をしている中で感じることは、自分の普段の血圧を知っている方は少ないということ。ご家庭で毎日測定している方もいらっしゃいますが、測定方法が間違っていることも多々ありますし、「自宅に血圧計は持っているけど使っていない。」「月1回病院で測るだけ。」という方も多くいます。また、「血圧値が高く出るから、うちの血圧計は壊れているんだと思う。」と血圧の測定値を機械のせいだと言う方もたまにおられます。

測定方法を守って、家庭用血圧計で正確に測り、普段の自分の血圧を知っておく事はとても大切です。自宅に血圧計を持っていない方は、健康管理のため、購入を検討してみてください。家電量販店や薬局、ドラッグストアなどでも簡単に購入できます。また、長期間使用していないものは、ゴムチューブやカフ(腕に巻く部分)が劣化している可能性もあるため、新しい物にとり変えて使用してください。

家庭血圧計を一家に一台持って、定期的に測定し、ご自身の健康づくりに役立てましょう。今回は家庭血圧の測定方法を掲載しておきます。参考にしてください。

大野支所健康福祉係 ☎(0829) 30-3309

家庭血圧の測定方法

医療機関で月1～2回、昼間の血圧測定だけでは、判断がつかないタイプの高血圧があるため、家庭血圧がとても重要になってきます。

Q. 使用する血圧計は?

- A. 上腕測定タイプがおすすめです。
手首測定タイプは使用方法によっては値が変動する場合があります。

上腕タイプ



手首タイプ



Q. 正しい測定方法とは?

- A. 1日2回(朝・夜)行います。
静かな過ごしやすい温度の室内で、1～2分間安静にしたあと測定します。



- ・起床1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食前
- ・降圧剤の服用前



- ・寝る前
- ・入浴や飲食の直後は避ける



- NG
- × 会話中
 - × 飲酒後
 - × カフェイン摂取後
 - × 喫煙後

大野子育て支援センター
5・6月の行事予定表

日 時		イベント ※全て公式LINEにて要申込
5月9日(金)	10:30～11:30	作って遊ぼう
5月13日(火)	10:30～11:00	読み聞かせ
5月16日(金)	10:30～11:00	お楽しみ会
5月19日(月)	11:00～11:30	わらべうた
5月30日(金)	13:30～14:30	赤ちゃん広場
6月2日(月)	10:30～11:00	読み聞かせ
6月10日(火)	10:30～11:30	作って遊ぼう
6月16日(月)	11:00～11:30	わらべうたあそび
6月23日(月)	10:30～11:00	お楽しみ会
6月25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)

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)

5月2日・16日/6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: 5月22日、6月24～30日