

1・2  
月号

No. 352

# きょうじゅう

館 報



生涯学習とまちづくり  
大野地域市民センター広報紙  
令和8年1月1日発行  
大野地域の全世帯にお届けします  
12/1 13,469世帯 (+24)  
29,311人 (+12) 10/1 比



新年あけまして おめでとうございます

新しい年を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます

昨年中は、フジタスクエアまるくる大野の運営・活動に対しまして、

ご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございました

本年もどうぞよろしくお願ひいたします

フジタスクエアまるくる大野 従業員一同

## 1月・2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。

### つくるをまなぶ。まるくるスクール

地域活動、学校、会社、サークルなど、様々な「場づくり」や「企画運営」に関わる方の悩みについて、多角的に学べる3種類の講座です。単発でも参加可能です。

こんな方にオススメ！  
・自治会、市民活動団体、会社、学校、サークル活動などの主催者、広報担当の方

・資金調達、広報地域づくりに興味がある方

“活動を広げたい！”

- ① 1月10日(土) 10:00~12:00 「はじめての助成金・申請のコツ」  
講師 松村 渉さん

“広報に活かせる！”

- ② 1月17日(土) 10:00~12:00 「伝わる写真をスマホで撮るコツ」  
講師 川本 理壱さん

“地域づくりの仲間を見つけて！”

- ③ 1月31日(土) 10:00~12:00 「“関わりしろ”を作るコツ」  
講師 為政 久雄さん

○場所 当館2階 研修室

○参加費 1講座500円

○申込み 総合受付まで電話・メールで。

※メールで申込みの場合は本文に「まるくるスクール」「参加希望講座①or②or③」

「参加者名(ふりがな)」「電話番号」を記入し、送信してください。

(企画運営) 特定非営利活動法人 ひろしまジン大学

### 「親子みそづくり教室」

日時：令和8年1月17日(土) 10:00~13:00

場所：フジタスクエアまるくる大野 調理実習室

対象：小学生とその保護者

参加費：親子1組500円

内容：親子でみそづくり（昼食は豚汁とおにぎりがあります）

持参物：エプロン、三角巾、タオル、マスク、飲み物

定員：6組（定員になり次第締め切ります）

申込先：0829-30-3309（大野支所健康福祉係）



### 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曜日

○日時 1月18日、2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

### 事業報告

まるくる大野企画運営委員会企画・運営で11月28・29日に「避難所体験キャンプ」を行いました。  
当日は、かまどベンチで焚火や非常食を試食、段ボールベッドの組み立て体験などをして、まるくる大野に1泊してもらいました。  
参加者からは「非常トイレや、かまどベンチ等の防災設備を知れて良かった。」「設備が非常時でもしっかり使えるように整備されていることが知れて安心した。」  
と感想をいただいています。



### 予告①

第4回まるくるフェス

3月8日(日)



ステージやキッチンカーなどもりだくさんに企画中です。

※詳しくは随時HP・インスタなどでお知らせいたします。

### 予告②

第19回すぱりんぐコンサート

3月20日(金・祝)



大野地域の中学校・高校の吹奏楽部、地域の吹奏楽教室によるコンサートです！

※詳しくは随時HP・インスタなどでお知らせいたします。

### 休館日のお知らせ

1月29日  
(木曜日)

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。



## 知らないうちに高齢者虐待になってしまいませんか？

家族の介護をしている時、思うようにいかずつい大きな声を出したり手が出てしまうことはありませんか？介護のストレスで、気づかないうちに本人を傷つけてしまうことがあります。”本人が困っている。介護する家族が疲れている。近所や周りの方が心配。”などありましたら、一人で悩まず地域包括支援センターへご相談ください。

### 身体的虐待

- ・速く歩くよう背中を押し、転倒させてしまう
- ・イライラして叩いたりつねったりする など



### 精神的虐待

- ・思うようにいかないと大きな声を出す
- ・脅すような態度をとる・無視する など

### 介護・世話の放棄・放任

- ・必要な介護や・医療サービスを受けさせない
- ・汚い不衛生な環境で生活させる など



### 性的虐待

- ・失禁するので裸のままで過ごさせる
- ・わいせつな行為をする・させる など

### 経済的虐待

- ・必要な生活費等を渡さない・使わせない
- ・本人のお金を無断で使う など

### 地域包括支援センターおおの

〒739-0492 廿日市市大野一丁目1番1号（大野支所 3番窓口）

☎ (0829) 50-0251

## フレイル予防ミニ講座⑯

### 急激な温度差が危険！～ヒートショックに気をつけて！～

大野支所 健康福祉係

「ヒートショック」とは、急激な温度変化で体にダメージがかかることを指し、突然死を招きかねない危険な状態です。

とくに注意が必要なのは、冬場の入浴。短時間の温度変化で血圧が上昇し、心臓や脳の血管に負担がかかります。

軽度であれば、めまいや立ちくらみ程度で済みますが、ときには心筋梗塞や脳梗塞など重篤な事態を招くことも。

とくに、リスクが高い人は高齢者で、加齢に伴い血圧や体温が不安定になりやすいことが原因の一つです。日常生活で対策を行い、安全に冬を乗り越えましょう！



### ヒートショックになりやすいのはこんな人

- 65歳以上である
- 高血圧、糖尿病などの生活習慣病がある
- 肥満気味である
- 自宅の脱衣所や浴室に暖房器具がない
- 一番風呂に入ることが多い
- 熱めのお風呂（42度以上）が好き
- 飲酒後や食後すぐ（30分～1時間以内）に入浴をすることがある
- 深夜や早朝に入浴することがある
- 長風呂になりやすい
- 睡眠剤や精神安定剤服用後に入浴することがある

#### ※1つでも当てはまる人は要注意！

日常生活でできる対策を行い、ヒートショックのリスクを抑えましょう。



### ヒートショックから体を守る！

を脱入  
暖衣浴  
め所前  
る・に浴  
室

脱衣所にはヒーターなどの暖房器具を置き、浴室を暖めるために、浴槽のふたを前もって開けておきます。

### 安心習慣

おふろ  
はいるよ  
かへ補前  
給のと

入浴で失われる水分を、事前に補給します。同居家族がいれば、一声かけておくと万が一のときに安心です。

長湯はしない

お湯の温度は40度程度が適温です。脱水予防に、長時間つからないように。浴槽から出るときは急に立ち上がりずゆっくりと。

入浴は控える  
食後・飲酒後の

とくに高齢者は食後に血圧が低下し、めまいや失神を起こしやすくなります。食後や飲酒後だけでなく、睡眠剤や精神安定剤の服用後の入浴も控えて。

### 大野子育て支援センター 1・2月の行事予定表

日 時	イベント ※全て公式LINEにて要申込
1月8日(木)	10:30~11:30 作って遊ぼう
1月13日(火)	10:30~11:00 読み聞かせ
1月19日(月)	11:00~11:30 わらべうたあそび
1月22日(木)	10:30~11:15 お楽しみ会
1月27日(火)	13:30~14:30 赤ちゃん広場
2月2日(月)	10:30~11:00 お楽しみ会
2月9日(月)	10:30~11:00 読み聞かせ
2月16日(月)	11:00~11:30 わらべうたあそび
2月20日(金)	10:30~11:30 作って遊ぼう
2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い合わせください。

【問い合わせ先】  
大野子育て支援センター  
☎ (0829) 20-4866

# きょうごや

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

〒 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”

## 移動図書館車たんぽぽ号巡回

大野コース(第1・3金曜日)

1月16日／2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：1月1日～4日、2月26日

特別整理期間(休館)2月9日～15日

## 2026年4月から

### 移動図書館車たんぽぽ号 大野コースの巡回場所と時間を一部変更します

八坂一丁目と鳴川の巡回場所と、大野東市民センター以降の巡回時間を、2026年4月から変更します。変更後のコースは以下の通りです。

#### 大野コース(第1・3金曜日)

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| ① 八坂公園             | 10:10～10:25 |
| ※10区集会所横です         |             |
| ② 鳴川公園             | 10:35～10:50 |
| ※おおのハートバス鳴川バス停付近です |             |
| 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          | 14:45～15:00 |
| ⑩ 宮島口公園            | 15:10～15:25 |
| ⑪ 2区集会所            | 15:35～15:50 |

お問合せ：はつかいち市民大野図書館 電話 0829-54-1120