



## 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周年イベント まるくるフェス vol.4

令和8年3月8日(日) 式典 9:30~

イベント 10:00~16:00

#### ステージ

●ダンス、マーチングバンド、歌など  
見ごたえあるステージが盛りだくさん!  
(9:30~オープニングあり)

#### アリーナ スポレクパーク

●協議用の車椅子やサーキット  
コースを体験できます!

#### 図書館 おはなしの部屋

●はみらボ in 大野図書館 ※事前予約要  
アートブロックのワークショップ

#### 調理実習室

●妹背製菓さんの和菓子作り

#### 2階 青少年サロン

●超参加型トークショー  
ワコウド委員会 vol.2  
テーマ「若者が語るー未来のリアル」

健康を守る集いと同時開催♪



去年の様子

その他、マルシェやキッチンカーなど  
イベント盛りだくさん!

### 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「ポーネランド」が協働で ころろ・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21日(土)・22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でお願い  
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  
3/1 申込  
開始

日時	集合場所	行程
大野中央部コース 4月4日(土) 9:00~12:00	まるくる大野 玄関前 (9時集合)	大頭神社~観音堂~太田神社~大野浦一里 塚~上田宗箇の遺髪塚~西教寺~大野西国 街道~まるくる大野※約6km
大野西部コース 5月16日(土) 9:00~12:00	宮浜温泉 駐車場 (9時集合)	災害慰霊碑~宮浜温泉源泉~西国街道~残 念社~三県一望の地~鳴川石畳~一里塚~ 八坂神社~宮浜温泉駐車場※約5km

### 季節をたのしむ植物療法講座2026・春

○日時 3月5日(木) 10:00~12:30

○場所 当館 調理室

○定員 16人

○参加費 1,800円

○講師 桑原さやかさん

○内容 ・花粉症&デトックスハーブティー

・春のゆらぎ肌対策美容液

・デトックス入浴剤

○申込 3/1より総合受付へ電話もしくはメールで



### 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19日(木) 10:00~11:30 和室

②3月24日(火) 10:00~11:30 会議室2

○定員 各回5組

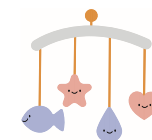
○対象 生後1ヶ月~ハイハイ期頃まで

○持参物 バスタオル・いつものお出かけセット

○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

体験レッスン  
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。

※Aクラス・Bクラス対象月齢をご確認ください

○参加費 4,000円(全4回) ○定員 各クラス5組

○講師 ベビーマッサージ教室 LITTLE 谷中優子さん

○申込 総合受付まで電話かメールで。

Aクラス	Bクラス
生後1ヶ月~4ヶ月 第3木曜日 (4/16・5/21・6/18・7/16) 10:00~11:30	生後5ヶ月~ハイハイ期頃まで 第4火曜日 (4/28・5/26・6/23・7/28) 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

### 開催決定! 日時:5月9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。

第19回 すぷりんぐコンサート

令和8年3月20日(金・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  
宮島工業高校吹奏楽部  
廿日市吹奏楽教室

職場体験(大野東中学校1年生)令和8年2月3日~5日  
【東中学校1年生3名が3日間、市民センターの職場体験を頑張ってくれました。】

- ・ミニテニスやインディアカ、大野歴史ガイドの会、100歳体操など体験して、まるくるはいろんな事をやっていて、誰でも楽しめると分かりました。
- ・大野歴史ガイドの会では大野の事をたくさん知れました。
- ・ミニテニス、インディアカを体験しスポーツの楽しさを教えてもらい、百歳体操は体がすっきりしました。
- ・地域の人と関わる機会があってとても良かったし、楽しめました。

↑中学生作成のポスター

・なるべく静かに過ごそう。  
勉強もしている人がいます。声のボリュームを下げよう。

・ごみは持ち帰ろう。  
あなただけが利用しているのではありません。きれいに利用しよう。

**まるくるの過ごし方**

・館内では走らない。  
誰かにぶつかってしりぞかされたり、危険なのでやめよう。

・展示物には触らないように。  
展示物がこわれてしまったり、壊れたり、触らないようにしよう。

096 = 115/0 + 1181

フレイル予防ミニ講座⑰

心がけよう 適度な飲酒～お酒と上手に付き合おう～

春になり、飲酒する機会も増えてくる時期。お酒は気持ちをリラックスさせ、円滑なコミュニケーションに役立ちます。その一方、度を越せば糖尿病などの生活習慣病のリスクを高め、肝臓病など様々な病気の原因になります。とくにシニア世代は、若いときと比べ、体内の水分量の減少等で同じ量のアルコールでも酔いやすくなり、認知症の発症や転倒・骨折などのリスクが高まります。お酒の飲み過ぎで心身の健康を損なわないためにも、節度ある飲酒を心がけましょう。



あなたはどのくらい飲んでいる？

自分にとっての適正な量と距離感を知ることがお酒と上手に付き合う一歩。健康への害は「純アルコール量」と関係しています。純アルコール量は1日あたり女性20g、男性40g程度。あなたの飲酒量を計算してみましょう。

※アルコールの影響には、個人差があり、また、体調などによっても影響が変わり得ます。

アルコールは「純アルコール量(g)」で把握します

お酒の量 (mL) × アルコール度数 (%) ÷ 100 × 0.8 = アルコールの比重 (g)

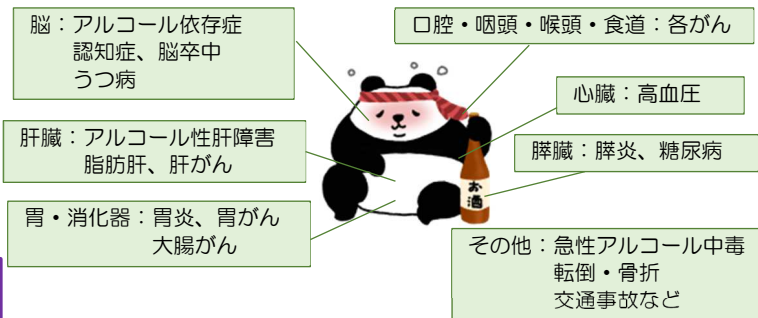
〈例〉ビール 500 mL (5%) の場合 500 mL × 0.05 × 0.8 = 20 g  
で純アルコール量は 20 g

純アルコール 20 g 程度のめやす

ビール(5%)	ワイン(12%)	ウイスキー(40%)
ロング缶 500 mL	小グラス 2杯 200 mL	ダブル 60 mL
日本酒(15%)	焼酎(25%)	チューハイ(7%)
1合弱 164 mL	小コップ 半分 100 mL	普通缶 350 mL

アルコールの弊害

お酒は飲み過ぎると、全身の臓器や血管を傷つけるだけでなく、うつ病などを引き起こす可能性もあります。



体に優しい飲酒の心得

ちょっとした工夫で、お酒による体への負担を減らすことができます。

- 飲酒前、飲酒中は食事をする  
アルコールによる胃の負担が減る
- あらかじめ量を決めて飲む  
過度な飲酒を避ける
- 水(または炭酸水、ノンアルコールなど)を交互に飲む  
アルコールをゆっくり分解・吸収する
- お酒を飲まない日を作る  
肝臓の負担を減らす
- 強いお酒は割って飲む  
アルコール度数の高いお酒は薄めて

大野支所 健康福祉係



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
3月2日(月)	10:30~11:30 作って遊ぼう
3月6日(金)	10:30~11:00 読み聞かせ
3月12日(木)	10:30~11:00 お楽しみ会
3月16日(月)	11:00~11:30 わらべうたあそび
3月26日(木)	13:30~14:30 赤ちゃん広場
4月6日(月)	10:30~11:00 読み聞かせ
4月8日(水)	10:30~11:30 作って遊ぼう
4月14日(火)	10:30~11:00 お楽しみ会
4月20日(月)	10:30~11:00 わらべうたあそび ※開始時刻変更、ご注意ください
4月22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。



※急遽、日時変更する場合があります。詳しくは公式LINEにてご確認ください。※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

〒739-0488

廿日市市大野1328

☎(0829) 20-4545

FAX (0829) 54-1367



←【Instagram】  
“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)  
3月6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I区集会所跡) 15:00~15:15
- ⑪ 2区集会所 15:25~15:40

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)  
4月3日・17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 14:10~14:35
- 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

図書館休館日: 3月26日、4月23日