



## 5月・6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。

### 第3回 まるくるまつり

キャッチフレーズ  
～まるくつながら、みんなのまつり～

#### ステージ

●定例クラブ団体の合唱、フラダンス、ウクレレ、バレエ、和太鼓、空手、健康体操、吟詠、エイサー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)

ステージの詳細時間は WEB、チラシをご確認ください。

#### 2階 展示

●水彩画、洋裁、陶芸、盆栽、クラフト、刺繍、短歌、川柳、絵手紙、はた織り英会話

#### おはなしのへや

●「大野歴史ガイドの会」による大野の歴史の紙芝居(低学年向け)

子どもにはお菓子のプレゼントあり

①10:00～10:30 ②11:30～12:00

③13:30～14:00 ④15:00～15:30

#### 工作室

●「人形劇コロコロ」による人形劇  
11:00～12:00

●「art210 (アートはつかいち)」  
ワークショップ

調理クラブのバザーやキッチンカーなどイベント盛りだくさん!



去年の体験会の様子

令和8年5月9日(土)

開会式 9:30～

イベント 10:00～16:00

#### アリーナ 体験会

●定例クラブのスポーツ体験ができます!

空手、卓球、ソフトバレーボール、バレーボール、ビーチバレーボール、パウンドテニス、ミニテニス、バドミントン、インディアカ、バスケットボール、硬式テニス(テニスコート)

#### 2階 体験会

●ヨガ(10:00～11:30)、健康まーじゃん(10:00～12:00)、囲碁(13:00～15:00)

#### ロビー

●陶芸・盆栽バザー、茶道教室のお茶席など



去年のバザーの様子

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。上記の時刻は変更になる場合があります。詳しくは、順次発信予定の Web/SNS/チラシをご覧ください。

### 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

日時	集合場所	行程
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

### スマホ講座

○場所 当館2階 研修室1

○定員 20人

○参加費 無料

○講師 ソフトバンク株式会社

○申込 総合受付へ電話もしくはメールで

※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。



内容	日時
①「画面の見方を知ろう」 「マップやカメラを使ってみよう」	5月29日(金) 14:00～16:00
②「LINEを使ってみよう」 「ネットやアプリを使ってみよう」	7月24日(金) 14:00～16:00
③「スマホ決済の使い方」 「LINEを使いこなそう【災害対策編】」	10月9日(金) 14:00～16:00
④「スマホの詐欺対策」 「スマホで健康管理【フレイル予防編】」	12月11日(金) 14:00～16:00

### 季節をたのしむ植物療法講座2026・夏 夏を元気に爽やかに過ごすハーブとアロマ

○日時 6月9日(火) 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 ・夏の美と健康にハーブ&スパイスドリンク  
・ハーブソルト  
・ペパーミントウォーター

○申込 総合受付へ電話もしくはメールで

5/1  
受付  
開始



### 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17日、6月21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  
500円

予約優先

## 市民センター使用料の改定等について（まるくる大野を除く）

### 1 使用料の改定

令和8年10月から市民センターの使用料が変わります。

行政サービスを提供するために必要な経費は、物価変動の影響、施設や設備の修繕・更新などにより変化するため、これらを十分に把握・考慮したうえで料金の改定を行います。

改定後は、施設を1時間単位で利用できるようになります。

### 2 オンライン予約サービスの開始

令和8年10月から市民センターの施設予約がインターネットでできるようになります。詳細については、令和8年8月頃に市のホームページに掲載する予定です。

### 3 キャッシュレス決済

令和8年7月から市民センター窓口での使用料の支払いなどに、キャッシュレス決済(PayPay)が利用できるようになります。

※これまでどおり、窓口での申請・現金払いも可能です。

※詳しくは二次元コードから市ホームページをご確認ください。

【問合せ先】廿日市地域振興課 電話 30-9138（直通）



## 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

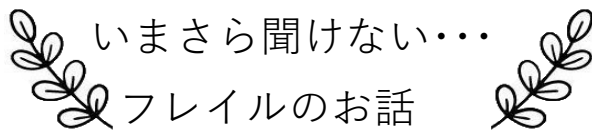
☎ (0829) 20-4545

FAX (0829) 54-1367



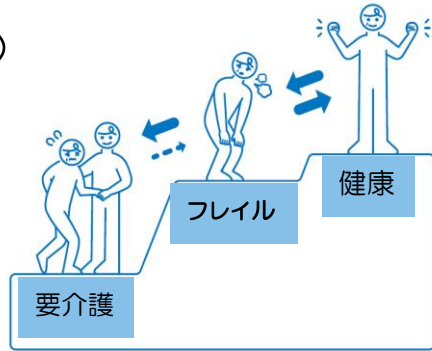
←【Instagram】  
“marukuru\_info”

## フレイル予防ミニミニ講座



フレイルって何？

フレイルは、年齢とともに心や体のはたらきが衰えた状態のこと。しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます！



出典：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」抜粋

最近では『フレイル』という言葉をあちこちで耳にするようになりました。しかし「フレイルは高齢者になるもの」「若いから関係ない」と思われていませんか？

40歳代の働き盛りの4人に1人が筋肉の衰えがすでに始まっているとも言われています。「最近なんだか疲れる・・・」「出かけるのがおっくうになってきた・・・」と感じるようになってきたら、年齢に関係なくフレイルの予備群かもしれません。フレイルに早めに気づいて、適切な取組を行うことでフレイルの予防につながります。

まずはフレイルのサインがあらわれていないかチェックしましょう。

大野支所 健康福祉係では、保健師・栄養士がフレイルに関する相談を行っています。お気軽にご相談ください。  
お問い合わせ先： ☎ 0829-30-3309



## フレイルチェック！

いくつ当てはまりますか？

- 半年で体重が2～3kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した
- 運動や体操の習慣がない
- 歩くのが遅くなった

判定

- 1～2つ当てはまる  
⇒フレイル予備群
- 3つ以上当てはまる  
⇒フレイル

出典：「改訂 J-CHS 基準」より一部改変

## フレイル予防の4つのポイント

1. 社会参加・・・1日1回、外出しよう
  2. 身体活動・・・今よりプラス10分、体を動かそう
  3. 栄養・・・1日3回、食事を楽しもう
  4. 口腔ケア・・・食後にしっかり歯をみがこう
- できることから、はじめてみましょう

## 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1日・15日・6月5日・19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

※おののハートバス 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：5月28日、6月25日

## 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12日(火)	10:30～11:00	読み聞かせ
5月15日(金)	10:30～11:00	お楽しみ会
5月18日(月)	10:30～11:00	わらべうたあそび
5月21日(木)	10:30～11:30	作って遊ぼう
5月28日(木)	13:30～14:30	赤ちゃん広場
6月1日(月)	10:30～11:00	読み聞かせ
6月8日(月)	10:30～11:30	作って遊ぼう
6月15日(月)	10:30～11:00	わらべうたあそび
6月19日(金)	10:30～11:00	お楽しみ会
6月24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