11・12月号

No. 357

きようごや館報

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11月１日発行
大野地域の全世帯にお届けします
10/1　13,521 世帯　（-19）
29,202 人　（-49）8/1 比

11月・12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。

令和９年度　定例団体代表者会議（12月10日）/大会・イベント等申請受付開始（11月１日～）

定例利用にあたっては、定例団体登録の申請を提出していただく必要があります。11月30日まで受付けます。登録申請書は総合受付で配布・受領します。（ホームページより申請書のダウンロードもできます）登録申請していただいた団体は、定例利用に関する説明および利用日の調整を行いますので、団体代表者は下記日程の代表者会議に必ずご参加ください。（前年度から続けて申請される団体も必ずご参加ください）

●日時　12月10日（木）19:00～20:00　●場所　当館　２階研修室

・令和９年度の大会・イベント等申請書は11月１日より受付けます。ご希望日の**３ヵ月前までに**総合受付へご提出ください。

ふるさと大野を知ろう（親子で歩こう）

参加者全員に参加賞、まるくるに戻って「お楽しみ抽選会」もあります！



○定　員　親子30組（個人で参加も大歓迎です）
○対　象　どなたでも
○締切り　１１月４日
○申込み　総合受付まで電話・メール（コース名明記）で。
※少雨決行。延期の場合は前日１７時頃、HP、SNSに掲載します。
雨天の場合１１月１５日に延期

日　時	集合場所	行　程
④親子で歩こう（約３㎞） 11月８日（日） 9:00～12:00	フジタ スクエア まるくる大野玄関前	西国街道～高庭の駅家～ 蓮華寺～鯛ノ原神社～ まるくる大野（12時頃）

ライフとワーク　人生のヒント　仕事のヒント
～楽しい生き方と楽しい働き方を楽しく考える90分～

日　時	講　座	講　師
11月14日（土） ①10:00~11:30	SNSショート動画の作り方	広島のグルメや観光を発信する 「うめグルメ」運営者 梅中宣裕さん
14日（土） ②13:00~14:30	ビーズで縁を結ぶ人	トーホー株式会社代表取締役 山仲巌さん
14日（土） ③15:30~17:00	地域と世界を結ぶパイプ役 ｱﾗﾌﾞｽｲｰﾂ「ｶﾀｰｲﾌ」を作ります 材料費300円が別途必要	国際協力推進員 新庄芳菜恵さん
11月15日（日） ④10:00~11:30	データで街をつくる人	PLATEAU Windows 鈴木裕之さん・河野円さん
15日（日） ⑤13:00~14:30	コピーに学ぶ 『言葉のチカラ』	コピーライター 松上佑意さん
15日（土） ⑥15:30~17:00	遊びで世界を おもしろくする人	ボードゲームカフェ Playful Place 店主　中藤大輝さん

○参加費　各回　500円　高校生以下無料
※材料費が別途必要な講座がございます。
○申　込　メール、電話、右記QRコードからお申込みください。

申込 QR コード

トラブルを防止する「相続・遺言」セミナー

「相続」と聞くと難しく感じますが、少しの備えで多くのトラブルは防げます。本セミナーでは、行政書士が相続・遺言の基本を、具体例を交えて分かりやすくお話しします。
はじめての方もお気軽にご参加ください。講座のあとには、ご質問やご相談の時間も設けます。
○日　時　12月３日（木）13:00～14:00
○場　所　当館２階　研修室
○講　師　行政書士　江島　世鉉さん（行政書士江島世鉉事務所）
○定　員　15名
○対　象　どなたでも
○参加費　無料
○申　込　総合受付まで電話かメールで



防災チャレンジDAY～災害時に役立つ知識と体験を学ぼう～
（まるくる大野企画運営委員会企画事業）

「もしも災害が起きたら、あなたはどう行動しますか？」本イベントでは、避難所で使用する備品の組み立て体験や非常食の試食など、親子で楽しみながら学べる体験ブースを用意しています。見て、触れて、体験しながら、防災を身近に感じる機会として、ぜひご家族でご参加ください

○日　時　11月22日（日）
10:00～13:00
○場　所　当館２階　研修室・イベント広場（雨天時：多目的フロア）
○対　象　どなたでも
○内　容　VR防災体験、水消火器訓練、非常食の試食等々
○申込み　総合受付まで電話・メールで。（当日参加も可能です。）

スマホ講座④「詐欺対策・健康管理」

参加費無料

○日　時　１２月１１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
○定　員　20名
○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。



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　１１月１５日、１２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・メール（希望時間明記）で。

参加費
500円
予約優先

まるくる子育てフェスタ2026

はいはいレースやぞうきんレースなど、親子で楽しめるイベント盛りだくさん！詳細は、まるくるホームページにて。

日時 12月12日（土）10:00～16:00（予定）

〇〇の会（まるまる）　～おおの地域　認知症本人ミーティング～

おおの地域では、認知症当事者の方やその家族が集まって自由にお話をする会「〇〇の会」を定期的に開催しています。今したいこと、やってみたいことをみんなで考えてオリジナルの会を一緒に作りませんか？（過去実施例：バスで目的地まで行く、皆で体操をするなど）
お問い合わせや参加申し込みは、地域包括支援センターおおのまでご連絡ください。



令和８年度開催予定日程

日にち	時間	場所	参加費
12月８日（火）	14時～15時15分	大野支所	100円
３月16日（火）	14時～15時15分	大野支所	100円

※開催内容によって開催時間・参加費が変更になる可能性があります。

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１階　３番窓口）
☎（0829）50-0251

「健康相談会」

無料で医師・健康運動指導士・栄養士・看護師・保健師の専門職に、自身の身体や健康の状 態について相談することができます！！毎日を忙しく過ごしている方も、自分の時間を楽 しんでいる方も、これからの健康について考えている方も、どなたでもお気軽にご参加いた だける健康相談会です。自分の身体の状態を知って、新年を迎えてみませんか？！沢山の予 約お待ちしています☆彡
日時：令和8年12月23日（水）、13：20～15：40
場所：フジタスクエアまるくる大野　2階　研修室1・2・3
内容：医師による健診結果説明・健康相談、栄養士による栄養相談
　　健康運動指導士による運動相談、看護師による血圧測定や体組成測定
　　血管年齢測定やベジチェック（野菜摂取チェック）
持参物：健診結果表、血圧手帳、お薬手帳など
申込み先：大野支所健康福祉係　☎0829-30-3309　定員12名



きょうごや 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
←【インスタグラム】
“marukuru_info”

フレイル予防ミニ講座（栄養編）

食事は栄養と生活リズムを整える要

～健康的な食生活のポイント～

まずは毎日の食事で以下のポイントを意識して、できることから始め、楽しく食事をする工夫も心がけましょう！

✓1日3食、食べましょう。
１回でも欠食すると、体の中の筋肉が作られる割合が低くなるといわれています。
また１日３回の食事を規則正しく食べることは、生活リズムを整えるうえでも重要です。

✓主食、主菜、副菜をなるべくくみあわせて食べましょう。
和食の基本となる『一汁三菜』を基本に、できれば１日２食は一汁三菜を意識しましょう。

✓『さあにぎやかにいただく』を目安にいろいろな食品を食べましょう。
表の10食品を毎日食べるようにすると自然とさまざまな栄養が摂れます。
１日７食品ぐらいを目標にしましょう。

1	2	3	4	5	6（に）	7	8	9	10
さ＝魚	あ＝油	に＝肉	ぎ＝牛乳	や＝野菜	か＝海藻	い＝いも	た＝卵	だ＝大豆	く＝果物

※『さあにぎやか(に)いただく』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアをもとに「ロコモチャレンジ！推進協議会」が考案した合い言葉です。医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

大野中学校職場体験（９月２～４日）

・受付で挨拶をしたり、たくさんの人と楽しく体を動かせました。人と関わる楽しさや体を動かす大切さを知ることができました。
・インディアカを体験しクラブ団体のみなさんが優しく教えてくれたりアドバイスをしてくれてすごくうれしかったです。
・やったことのないスポーツを体験し、たくさんの人と関われてすごく良い経験になりました。
・職場体験を通して人と関わったり、話したり話しかけてもらうのがとても嬉しくて楽しいと思いました。



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

大野子育て支援センター 11・12月の行事予定表

日　時		イベント ※全て公式LINEにて要申込
11月10日（火）	10:30～11:00	読み聞かせ
11月12日（木）	10:30～11:30	作って遊ぼう
11月16日（月）	10:30～11:00	わらべうたあそび
11月18日（水）	10:30～11:00	お楽しみ会
11月26日（木）	13:30～14:30	赤ちゃん広場
12月３日（木）	10:30～11:30	作って遊ぼう
12月７日（月）	10:30～11:00	読み聞かせ
12月14日（月）	13:30～14:30	赤ちゃん広場
12月17日（木）	10:30～11:00	お楽しみ会
12月21日（月）	10:30～11:00	わらべうたあそび

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）
11月6日・20日・12月4日・18日

①	八坂公園	10：10～10：25
②	鳴川公園	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	対厳山集会所	13：10～13：25
⑥	対厳山一丁目	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：11月26日、12月29日~31日