J:COM HorutoHall OITA TILL HIE

Horuto News vol.22 May 2019

J:COM ホルトホール大分で実施されるイベント・講座の一部をご紹介します。

舞台芸術鑑賞会

「歌とお話コンサート」

日時 2019 **7**/**27**(土) 開場13:30 開演14:00

場所 J:COM ホルトホール大分 1階 小ホール

料金 一般1,000円、学生(小学生~高校生)500円 ※ホルとも会員2割引き。未就学児入場不可。



Soprano 嘉目 真木子

Piano 小町 美佳

Contents 特集

ホルト季節のプログラム vo.2

親子で楽しむコンサート「音の動物園」

わが心の瀧 廉太郎 〜メモリアル・コンサート2019〜

_{舞台芸術鑑賞会} 「歌とお話コンサート」

第6回 避難訓練コンサート

おおいたプレミアム・ガラ・コンサート2019 ~"世界的バリトン"ロベルト・フロンターリを囲んで~感動、再び!

- 陽だまり便り ~自律神経のバランスを整えよう~
- ひとり親家庭支援プラザ 介護職員初任者研修課程資格取得講座 受講生募集のお知らせ
- ♦ 大分市産業活性化プラザからのお知らせ
- ◆ ホルトホールキッチン ├ イタリアンシェフがレクチャーする生パスタ

http://www.horutohall-oita.jp/





ホルト季節のプログラムvol.2

親子で楽しむコンサート「音の動物園」

0歳からの乳幼児とその保護者の方、妊婦の方を対象とした親子で楽しむコン サートで、従来の演奏会より客席との距離も近く、楽器や音楽を身近に感じること ができます。今回のテーマは「音の動物園」。楽しい音楽で、色々な動物たちを紹介 します♬ コンサートの後には、毎年大人気のわくわく楽器体験もあります。見て、 聴いて、触れて、心と体で感じる音楽との出会いの場へ是非お越しください♬

6/22(土) 午前の部/11:00~12:00(開場10:30) 午後の部/13:30~14:30(開場13:00) 開催日時

場 市民ホール 小ホール(1F)



6月2日(日)10:00より、J:COM ホルトホール大分小ホールにて整理券 を配布。整列は9:30の開場後に開始いたします。11:00以降は総合事務 室にて配布いたします。また、整理券の配布はひと家族4名様分までとさせて いただきます。膝上鑑賞のお子様は整理券が不要です。当日券少数配布予定。

※整理券をお持ちの方、当日ホルとも会員優先入場あり。なお、開場時間の15分前からは一般の列にお並びいただきますのでご注意ください。 ※整理券をお持ちの方は開演時間の5分前までにご入場ください。以降キャンセル待ちの方からのご入場となりますのでご注意ください。

定員各:202名 出演:大分県立芸術文化短期大学音楽科



~メモリアル・コンサート2019

第3回目を迎える「わが心の瀧 廉太郎 ~メモリアル・コンサート2019~」。今年 は、モダンダンスの後藤智江さんが廉太郎さんのピアノ曲「メヌエット」と最後の曲 「憾」にイメージを得た創作舞踊を披露し、大分県立芸術文化短期大学に今年度 着任された喜多氏がピアノ演奏されます。とても楽しみな夕べのコンサートになりそ うです。皆さま、ご来場をお待ちしております。

6/27(木) 18:30~20:30 開催日時

場 市民ホール 小ホール(1F)

入場料 おとな1,500円 こども(小・中・高校生)500円

今年は電話・FAXのお申込みと合わせて、チケットを 当館総合事務室で扱っています。

構成・演出:宮本 修/コーディネーター:可兒 敦彦/司会:足達 亮子/出演:宮本 修とその仲間たち ピアノ=喜多 宏丞 (きた・こうすけ)(大分県立芸術文化短期大学専任講師)/モダンダンス=後藤 智江(後藤智江モダンダンススタジオ主宰)

<談>第 一 部 18:30~19:10 特別対談「ピアニストになりたかった瀧 廉太郎」 宮本修 vs 可兒敦彦

〈画〉小 休 止 19:10~19:30

〈奏・舞〉第二部 19:30~20:30 山田耕筰 作曲 哀詩~「荒城の月」を主題とする変奏曲

瀧廉太郎のピアノ曲「メヌエット」「憾」(最後の曲)、瀧廉太郎が弾いたピアノ練習曲、 ラインベルガー「バラード ト短調」、ショパン「スケルツォ第2番 変ロ短調」ほか

〈主催〉「わが心の瀧廉太郎」実行委員会 J:COM ホルトホール大分 大分市 〈協力〉大分県立芸術文化短期大学 〈協賛〉大分放送文化振興財団 〈後援〉大分合同新聞社

が

舞台芸術鑑賞会「歌とお話コンサート」

開催日時 7/27(土) 開場13:30 会場 市民ホール 小ホール(1F)

チケット: 一般 1,000円/学生(小学生~高校生)500円 ※ホルとも会員2割引き。未就学児入場不可。

販売窓口 J:COM ホルトホール大分 総合受付窓口/トキハ会館3階プレイガイド/ エトウ南海堂/ミュージックストアナガト

出 演: 嘉目真木子(ソプラノ)、小町美佳(ピアノ)

第1部 ~演奏~

浜辺の歌(成田為三) / 初恋(越谷達之助) / 夏の思い出(中田喜直) / グリーン・スリーヴス(イングランド民謡) / ジュ・トゥ・ヴ(サティ) / 薔薇と柳(グアスタヴィーノ) / 『セルセ』 オンブラ・マイ・フ(ヘンデル) / 『オテロ』 アヴェ・マリア(ヴェルディ) / 『ジュディッタ』 熱き口づけ(レハール)

第2部 ~5話~ 〈オペラを通じて学んだコミュニケーション〉

これまで多くの舞台に立ち、数々の演出家・指揮者・出演者と共演し、オペラを作って行くなかで得た、日常でも使えるコミュニケーションに関して、舞台の映像や稽古現場の写真をまじえて、皆様にご紹介します。



第6回避難訓練コンサート

毎年恒例の避難訓練コンサートを今年も開催します。「コンサート中にもし災害が起きたら…」に備え、演奏者やご来場いただいたお客様と共に実地訓練を行い、公共の場で災害に遭遇した際の心構えや行動について考えます。コンサートは、陸上自衛隊 別府駐屯地 第41普通科連隊 音楽部による演奏です。皆様のお越しをお待ちしております。

開催日時 8/19(月) 開場13:30 開演14:00

会 場 市民ホール 大ホール(1F) 出 演:第41普通科連隊 音楽部



おおいたプレミアム・ガラ・コンサート2019 ~"世界的バリトン"ロベルト・フロンターリを囲んで~感動、再び!

開催日時 **8/23**(金) 開場 18:30 会場 市民ホール 大ホール (1F)

入場料: おとな3,000円(当日3,500円) 高校生以下1,500円(当日2,000円) 全席自由席 ※ファンクラブ会員は指定席

販売窓口 J:COM ホルトホール大分 総合事務室/ トキハ会館プレイガイド/渡邉弘樹ファンクラブ(090-2582-3938)

出 演: ロベルト・フロンターリ(baritono) / 渡邉弘樹(baritono) / 髙橋絵理(soprano) / 鳥木弥生(mezzosoprano) / 寺田宗永(tenore) / 平塚洋子(piano)

〈主催〉J:COM ホルトホール大分 渡邉弘樹ファンクラブ 〈共催〉大分合同新聞社 〈運営協力〉アルテヴィーヴァ 〈後援〉OBS大分放送、TOSテレビ大分、OAB大分朝日放送、J:COM 大分ケーブルテレコム

TEL: 097-576-8877 FAX: 097-544-5690



健やかライフを応援する

陽だまり 便り

季節の変わり目を元気に乗り切りましょう! ~ 自律神経のバランスを整えよう~



季節の変わり目の体調不良の原因には、自律神経のバランスが崩れることで生じる自律神経の乱れが挙げられます。自律神経とは、2つの神経(交感神経と副交感神経)がバランスをとりながら、私たちの身体の働きを調節しています。交感神経は、主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。心身を活発にする神経です。副交感神経は、主に夜、眠っている時やリラックスしている時に働きます。心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。

春の不調の原因

- 1 寒暖差に対応するため、交感神経 が活発に働きます。そのため、たく さんのエネルギーが消耗され、疲 れやだるさを感じやすくなります。
- 2 低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、 自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。
- 3 冬に比べて日照時間が長くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。

- 4 生活環境の変化による緊張感やストレスにより、自律神経のバランスが乱れやすくなります。
- 5 花粉症は、花粉から体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態です。免疫機能が過剰に活動している状態になるため、それにより体力が低下し、眠気や体のだるさを感じます。

予防と対策

食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう

食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。

睡眠をしっかりとりましょう

スムーズで深い眠りを誘うためには 副交感神経が働き、心身をリラックス させることが重要です。



花粉症対策をしましょう

外出時には眼鏡やマスク、帽子などを着用して花粉にできるだけ触れないようにしましょう。

こまめに体を動かしましょう

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫をしてみましょう。



入浴はシャワーだけではなく、 湯船につかりましょう **ニ**

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。ぬるめのお湯に10~20分間入浴すると効果的です。



心と体をリラックス

自律神経を整えるには、交感神経と副交感神経がバラ ンスよく働くことが大切です。ストレスを多く感じている ときは、心と体をリラックスさせる副交感神経が優位に働 くような対策を行いましょう。ここでは、副交感神経の働 きを高める『腹式呼吸』を紹介します。



腹式呼吸

普段、私たちが行っている呼吸は「胸式呼吸」といい、交感神経を 活性化し体を覚醒させる呼吸法です。それに対して体をリラックス させる呼吸法が「腹式呼吸」です。





仰向けに寝て、両手を下腹部(おへその下あ たり)にやさしく乗せます。



しっかりと息を吸ったら、吸ったときの2倍の 時間をかけて口から息を吐き切ります。この時 に首や肩をはじめ全身の力(緊張)を緩めるイ メージで行ってください。

2



下腹部を膨らませるようにして、鼻からゆっく りと息を吸います。この時におなかで両手のひ らが持ち上げられているのを感じてください。

大切なのは、しっかりと息を吸うことと、 全身の力を緩めて息を吐き切ること、 そして毎日続けることです。

寝る前に行うと、一日の緊張や高揚を 鎮めてくれるので、

良い眠りにもつながりますよ。



介護職員初任者研修課程資格取得講座

6/3(月)から窓口にて受付開始。ひとり親(母・父・寡婦)家庭の自立促進のための就労支援講習会です。

計16日間+施設実習3日間あり(全日程・全科目の 受講が必須です)。時間は9時~17時(時間はカリ キュラムにより変動あり)。

対象:大分市内事業勤務者および大分市内在住の ひとり親の母・父・寡婦

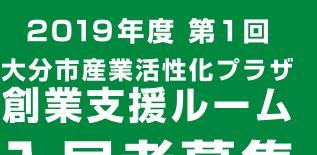
開催日 8/3 (土)~10/20(日) 場所: J:COM ホルトホール大分3F 技能習得室

定員:12名(定員になり次第締切) 受講料:無料

託児: 無料(6ヶ月~未就学児)※事前の予約が必要です

- ※なお、ひとり親家庭支援プラザの無料講座を受講された方のお申 込みはキャンセル待ちでお受けする場合があります。
- ※また、ひとり親であってもお申し込みいただけない場合がありま す、詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ/ひとり親家庭支援プラザ ☎ 097-576-8882





[azito in collegio] 大分銀行 宗麟館 **「ほうわホルトホールプラザ」** など近隣の連携施設も充実!!

ホルトホール大分で 起業ができる!!

J:COM

充

性 0

開

申込期間 2019年6月28日金迄

図書館や 育て施設な 合機能が充実







大分市産業活性化プラザ主催セミナー

56 女性のための ダー育成塾2019 いきいきと

女性が個性と能力を発揮して働くためのセミナーを開催します。 チームのリーダーとして活躍するために必要な心得やプレゼンカ、 PR方法など、女性管理職にも役立つ内容です。

J:COM ホルトホール大分 2F セミナールーム

当日

[開場]18:00 [講演]18:30~20:30 [交流会]20:30~21:00 [閉 場] 21:00

45名(先着順) 女性限定 大分市内に居住、または勤務の方優先 参加費

100円 (資料代・2回分) 交流会費は各回100円 受講時受付にて現金で お支払いください。(返金不可)

ーズに進む

はなった。 魅力が伝わる気配り術」& ローションを育む会話術」~

第2回

な感情を手放し、 リーダー像を考えよう!]

株式会社アドコンセプト 代表取締役

● セミナー後に交流会を開催します!

[時 間]20:30~21:00 [会 場]セミナーと同会場 [参加費]100円(ソフトドリンク・お菓子代含む)

● 無料相談をご利用ください。

大分市産業活性化プラザでは、創業や新たな 事業活動に関する相談が無料で出来ます。 事前に、電話にて予約下さい。

TEL: 097-576-8879

申込

FAXまたはEメールに住所、氏名、勤務地、電話番号、交流会参加・不参加の旨を記入し、6月1日(土)~6月28日(金)までに下記お申し込み先へお送りください。 下記URLのホームページから申込用紙がダウンロードできます。大分市産業活性化プラサ 直接お持ちになっても結構です。募集期間中でも途中で募集を終了する場合があります。



大分市産業活性化プラザ

〒870-0839 大分県大分市金池南一丁目5番1号 J:COM ホルトホール大分2F FAX 097-544-3011

plaza-event@horutohall.jp

TEL 097-576-8879 詳細はコチラ

http://sangyo.horutohall-oita.jp



ホルトホールキッチン(22

1階キッチンスタジオでは、月間12本の料理教室を行っています。このコーナーでは、実際に教室で作ったメニューをご紹介します! 今回ご紹介いただくのは、「おうちでカフェごはん」教室のヴィア デッラ キエーザオーナーシェフの黒川明先生です。



今日の献立

・タリアテッレのトマトソース
・モッツァレラ イン
カロッツァ



ヴィア デッラ キェーザ オーナーシェフ 黒川 明先生

今期新たにスタートした「生パスタ」にチャレンジする教室です。イタリアンシェフがレクチャーする生パスタをマスターして、ご自宅でカフェランチを楽しみましょう。 ※「おうちでカフェごはん」 受講者追加募集中(若干名)

材料(4人分) タリアテッレのトマトソース

パスタ	トマトソース
強力粉…400g 全卵…4個	サラダ油…120cc ニンニク4片
塩ひとつまみ	トマトの水煮400g
オリーブ油大さじ1 弱	塩2つまみ強 胡椒少々

作り方パスタ麺作りは、パスタマシンがあれば便利



● 卵、小麦粉、塩、オリーブ油をボールに入れてしっかりと混ぜ合わせ捏ねていく。● ●でまとまった生地をめん棒で薄くのばしていく。



② ②が丁度良い厚み(1~2mm)になったら、2等分にして1枚ずつ4~5cm幅に折りたたむ。



② ⑤ を包丁で
8mm位の幅に
切って、パラパ
ラと広げる。
パスタ麺の出
来上がり♪



⑤ フライバンに油を 入れて潰したニンニ クを入れゆっくりと 火にかけ香りを移し ていく。



⑤ ⑤にトマトの水煮を入れて胡椒で味を整える。



② 鍋に水を 沸騰させ塩を な。程よった ででずいにあげ

て、トマトソースの入った

のフライパンに

移し、よく混ぜてお皿に盛りつけて完成。





カフェレストラン ホルトガーデン TEL.097-576-8884

FAX.097-544-5722 大分市金池南1-5-1 J:COM ホルトホール大分3F 店休日/毎週月曜日(月曜日が祝日の場合、翌日以降の平日)フェイスブックはこちらから▶ https://www.facebook.com/horutogarden

EVENT SCHEDULE 2019年 6 7

大ホール







6

2(日) アンサンブルOITA 第19回定期演奏会 13:30~16:00

全国安全週間説明会 12(水) 14:00~16:00

中村文昭講演会 16(日) 15:30~19:00

泥よこい歌謡祭 19(水) 10:00~17:00

小ホール

サマーコンサート 2(H)14:00~16:00



大分県大衆歌謡音楽連盟 歌謡祭 5(金)

9:30~17:00

第40回ビクター歌謡教室大分歌謡祭 7(日)

9:50~17:00

大分県歌謡連盟第29回歌謡祭 14(日)

徳田靖之弁護士活動50周年記念講演会 15(月·祝)

14:00~16:30

夢ごころ★歌祭り 9:30~16:40

大分県根っ子の会歌謡祭 28(日)

大分市民劇場 第203回例会 劇団文化座公演「旅立つ家族」 31(水)

18:30~21:20

おおいた人権フェスティバル2019 「差別をなくす市民啓発講演会」

おおいた人権フェスティバル2019「お楽しみ上映会」 3(土)

第33回カラオケ今永教室発表会 4(日)

10:30~16:00

私学フェスタ2019 8(木)

10:00~16:00

避難訓練コンサート 19(月)

14:00~16:00

おおいたプレミアム・ガラ・コンサート 23(金)

19:00~21:00

29(木) 結成60周年記念 ベンチャーズ ジャパン・ツアー2019 14:30~16:30

小ホール

歯の健康ひろば 9(日) 12:30~16:00

第66回大分県学校農業クラブ大会

プロジェクト・意見発表大会 11(火)

10:00~17:00

ホルト季節のプログラム vo.2

22(土) 親子で楽しむコンサート「音の動物園」

午前の部11:00~12:00 午後の部13:30~14:30 主催

新進演奏家育成プロジェクト 25(火)

リサイタル・シリーズOITAオーディション

わが心の瀧 廉太郎~メモリアル・コンサート2019~ 27(木)

18:30~20:30

小ホール

第14回渡辺典子ハーモニカ教室発表会

13:00~16:30

ピアノグループ "クラヴィーア" ピアノコンサート 7(日)

13:30~

2019年度みんなのふくし交流会 9(火) ~100円基金報告&ワーカーズ報告~

ピティナ・ピアノステップ 14(日)

10:00~20:00

玉友会はさま歌謡教室発表会 夢まつり 17(x)

舞台芸術鑑賞会「歌とお話コンサート」 **27**(±)

第7回廣津留すみれとハーバードの仲間たち

19:00~21:00

細坪基佳45周年ホールコンサート Round45 4(日)

第32回九州・山口ジュニアピアノコンクール大分地区予選 6(火)

10:00~16:00

歌とピアノのデュオコンサート 9(金)

The 12th MINT MOON 子どものためのジャズコンサート

14:00~16:00

プロレスリングFTO 夏大会 19:00~ 24(±)

重松真央(ファゴット)・坂本澪音(ピアノ) デュオリサイタル 25(日)

19:00~21:00

九州ハワイアン協会 第17回大分地区フラフェスティバル 28(水)

14:30~15:30

手島ピアノ教室 発表会 31(±)

13:00~16:00

TOPICS

『親子で作ろう! キャラクターおにぎり』

令和元年5月3日(金・祝)に、毎年大好評のこどもの日イベン ト「親子で作ろう!キャラクターおにぎり」教室がありました。田 中みどり先生と12組24名の皆様が参加され、"かぶと"を折っ て賑やかな美味しいオンリーワンプレートが出来上がりました。



主 催



編集部より

主催

令和元年が爽やかな 季節にスタートしまし た。皆さまに愉しんで いただけるコンサー トや企画をご用意して います。多くの方のご 来館をお待ちしてお ります。

次号vol.23は2019年8月20日発行

ホルト通信 vol.22 令和元年 5月20日発行 発行:ホルトホール大分みらい共同事業体



〒870-0839 大分市金池南1丁目5番1号

J:COM ホルトホール大分

代表 (インフォメーション) TEL 097-576-7555 / FAX 097-573-6210 J:COM HorutoHall OITA 予約案内(総合受付) TEL 097-576-8877 / FAX 097-544-5690