

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。



表紙写真:令和2年3月15日(日)  
豊後FUNAIミュージカル「キズナのメダイ」  
出演者

Contents 特集 ホルトホール大分まつり

特集

豊後FUNAIミュージカル  
「キズナのメダイ」

ホルト季節のプログラムvol.1  
新緑コンサート「和の音、鼓の音、心の音」

ことばプロジェクト part.7  
ホルト朗読会 ～朗読劇 この子たちの夏 1945・ヒロシマ ナガサキ～

- 陽だまり便り ～腰痛予防～
- ホルトホールキッチン「料理教室講師が教えるとおきのレシピ」





J:COM HorutoHall OITA  
ホルトホール大分

# ホルトホール大分まつり

多機能連携型施設ならではのイベント盛りだくさん!

ご来場の際は公共交通機関を使ってね! 🚏

事前申し込みが必要なイベントもあるよ!詳しくはお問い合わせを!



3月 **14** 土 日・**15** 日 日

## 注目トピックス

### ワールドチャンピオンが操る魔法のバルーンアート Syan & trois pochés (トフポツシュ) ミニコンサート

3月 **14** 土 日 12:00 ~ / 14:30 ~  
(1時間程度 2ステージ)



バルーンアート世界大会ステージ部門優勝を果たした世界一のバルーンパフォーマーSyanが初登場。スピード感あふれる技法と想像をこえるクオリティは必見です。女性3人による華やかな音楽は、聴いているだけで楽しい気分♪

会場 エントランスホール(1階)

お問い合わせ 総合事務室 tel.097-576-8877

### 大スクリーンで楽しむ! 映画上映会

## ペット2

参加  
無料

当日  
整理券  
配布

3月 **14** 土 日 13:00 ~ 14:30  
定員 先着300名 [全席自由]

『ミニオンズ』『SING / シング』のイルミネーション最新作! お行儀よくお留守番できない彼らに、新たな試練が待ち受ける! 大人から子供まで笑って楽しめる可愛いキャラクターとエモーショナルなストーリーは『ペット』シリーズならではの魅力。(上映時間:86分 日本語吹き替え版)



整理券は当日12:30から  
大会議室前にて配布開始。  
なくなり次第終了。  
事前整列不可。

(C) 2019 Universal Studios. All Rights Reserved.

会場 大会議室 (3階)

お問い合わせ 総合事務室 tel.097-576-8877

### 豊後 FUNAI ミュージカル キズナノメダイ

3月 **15** 日 日 [開場]13:30  
[開演]14:30

会場 市民ホール 大ホール(1階) [全席自由]

料金 一般 1,500円(当日2,000円)

学生 500円(当日1,000円)

4歳~高校生

※ホルとも2割引

お問い合わせ 総合事務室 tel.097-576-8877

ホールを拠点とした創造的な文化活動を目指し、J:COM ホルトホール大分の開館を記念して結成された市民ミュージカル劇団。2014年より毎年、大分の歴史や文化を題材としたオリジナルミュージカルを公演し、市民ミュージカルの枠を超えた「時代劇エンターテインメント」を確立。年齢も性別も経験も異なる様々な個性が創る、唯一無二の舞台をご堪能下さい!



参加  
無料

### 大分おもちゃ病院

<http://oitatoyclinic.web.fc2.com/index.html>

※事前にご確認ください。

3月 **14** 土 日

壊れて動かなくなってしまったおもちゃをお持ちください。おもちゃドクターが治療します。診療は無料。部品代が必要な場合などはご相談します。お子様に再び笑顔が戻りますように!

10:00 ~ 15:00  
(受付時間 10:00 ~ 12:00)

会場 408会議室 (4階)

お問い合わせ 総合事務室 tel.097-576-8877





3月14日(土)

健康講演会

「口は命の源 ～人生100年の時代を迎えて～」

「地球上でこの病気に冒されていない人間は数えるほどしかない」と言われるほど多くの人が感染する歯周病。口腔内細菌が全身疾患に及ぼす悪影響が昨今大きく取り沙汰されています。「治療」から「予防」へと移行している歯科医療について、楽しくお伝えします。

参加無料 要事前申込

【講師】麻生 清子先生  
(藤華歯科衛生専門学校・歯科衛生部長)



【定員】先着100名  
【会場】大会議室<3階>全席自由  
【時間】10:30～12:00

【申込方法】事前にお電話にてお申し込みください。  
氏名・人数・電話番号をお伝えください。

【お問い合わせ・事前予約】  
健康プラザ TEL:097-576-8883

『お花の宝石箱を作ろう』

要事前申込

ホルトホール大分講座「フラワーデザイン～花あそび～」の体験教室。ボックスフラワーを作り、お花の生けかたや選びかたなどを気軽に楽しく学びましょう。

【参加費】1,000円  
【定員】先着各回15名 【会場】403会議室<4階>  
【時間】午前の部11:00～12:00  
午後の部13:00～14:00

【申込方法】事前にお電話にて  
氏名・人数・電話番号をお伝えください。

【お問い合わせ・事前予約】  
総合事務局 TEL:097-576-8877



「宇宙教室 ～月へ行こう!!～」

参加無料

創業支援ルーム入居者共催セミナー

月は地球に一番近く、人類が降り立ったことのあるたった一つの天体です。人類が月に降り立ってから50年。みんなが知っているようで知らなかった月の秘密をお話します。

【対象】大分市内の小学5年生と6年生(保護者の見学可)  
【定員】各回30名 【会場】セミナールーム<2階>  
【時間】午前の部10:00～11:10 (9:30開場)  
午後の部13:30～14:40 (13:00開場)

【申込方法】  
大分市産業活性化プラザのHPをご覧ください。  
【お問い合わせ】  
大分市産業活性化プラザ  
TEL:097-576-8879



3月15日(日)

健康講演会

「骨粗鬆症の予防と治療 ～骨折しないための方策～」

骨粗鬆症は自覚症状がなく、骨折して初めて気づくことが多い病気です。手術をしても骨折前レベルに歩行できる患者は7割程度で、骨折後1年以内の死亡率は10～20%に達します。早期発見が重要なこの病気について学びましょう。

参加無料 要事前申込

【講師】穴井 孝信先生  
(元・大分大学医学部看護学科教授)



【定員】先着100名  
【会場】大会議室<3階>全席自由  
【時間】10:30～12:00

【申込方法】事前にお電話にてお申し込みください。  
氏名・人数・電話番号をお伝えください。

【お問い合わせ・事前予約】  
健康プラザ TEL:097-576-8883

Eスポーツ体験会

「ウイニングイレブン」、「グランツーリスモ」の魅力を体験してみませんか?

【定員】先着順。多数の場合は一時的に入場制限となる場合があります。  
【会場】408会議室<4階>  
【時間】10:00～14:00

【お問い合わせ】  
総合事務局 TEL:097-576-8877

参加無料

経済講演会

「マーケティングのキホン ～テーマパークを例として～」

別府をテーマパークと考え、ストーリーを消費してもらうアイデアを通して、マーケティングの基本をお話します。

【会場】302会議室<3階>  
【時間】10:30～12:00

【申込方法】事前にお電話にて  
氏名・人数・電話番号をお伝えください。

【お問い合わせ・事前予約】  
総合事務局 TEL:097-576-8877

参加無料 要事前申込

「しくみを知れば納得!お洗濯のミラクル」

元P&G社員が家事を頑張るあなたにミラクルお洗濯方法をお教えします。

【会場】302会議室<3階>  
【時間】13:00～14:30

【申込方法】事前にお電話にて  
氏名・人数・電話番号をお伝えください。

【お問い合わせ・事前予約】  
総合事務局 TEL:097-576-8877

参加無料 要事前申込

両日開催

ウォーキングプール無料体験教室

参加無料 要事前申込

水中の効果を知り、楽しく運動してみませんか?  
事前にお申し込みが必要です。

【会場】ウォーキングプール<3階>  
【時間】9:20～10:00(更衣時間は教室前後の20分ずつです)  
3/14(土)「シェイプアップのための水中運動」【対象】一般【定員】15名  
3/15(日)「燃やせ!脂肪燃焼」【対象】障害者手帳をお持ちの方【定員】12名  
【申込方法】3/1(日)より3階ウォーキングプール受付窓口にて先着順で受け付けます。  
★両日 10:30～21:00(受付 20:30まで)はウォーキングプールの無料開放を行います。  
事前申込不要 3/14(土)一般対象、3/15(日)障害者手帳をお持ちの方対象  
【お問い合わせ】障がい者福祉センター TEL:097-576-8880 / FAX:097-544-3020

フィットネスプログラム  
無料教室体験会

参加無料 要事前申込

BODYPUMP、ストレッチ、体幹トレーニング、ヨガなどの無料教室と、スクエアステップ体験会  
【会場】ヘルスアップルーム<1階>  
【時間】午前10時～詳細スケジュールはHPをご覧ください。  
【申込方法】事前にお電話にて  
氏名・電話番号をお伝えください。  
【お問い合わせ・事前予約】  
トレーニングルーム TEL:097-576-8883

MUSICAL

# 豊後FUNAIミュージカル「キズナのメダイ」



毎年恒例となった豊後FUNAIミュージカルを今年も公演します！豊後FUNAIミュージカルでは毎回、大友宗麟の生きた時代をテーマにしていますが、今回は過去2回公演した「キズナのメダイ」を公演します。

これは「再演」ではありません。パワーアップした令和1年度版「キズナのメダイ」をお楽しみください！！

開催日時

**3/15** (日)

14:30開演 (13:30開場)

16:30終演 (予定)

会場

市民ホール 大ホール (1F)

チケット

前売

一般: 1,500円 / 学生 (4歳～高校生): 500円

当日

一般: 2,000円 / 学生 (4歳～高校生): 1,000円

ホルとも  
2割引



主催: J:COM ホルトホール大分・大分市 助成: 一般財団法人 自治総合センター  
後援: 大分合同新聞社・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・エフエム大分



全てのお問い合わせ: J:COM ホルトホール大分 総合事務室 097-576-8877



CONCERT

ホルト季節のプログラムvol.1

# 新緑コンサート「和の音・鼓の音・心の音」

尺八

箏

篠笛

古事記朗読

書道家



庄司悦山



松本峭山



仙波歌月



岩本睦恵



緑川美津



森北実



松本重幸

(伴奏：キーボード 佐藤智子)

和太鼓：豊後吉四六太鼓

開催日時

**5/10** (日)

14:00開演 (13:30開場)

15:30終演 (予定)

会場

市民ホール 小ホール (1F)

## 「和のコラボレーション」

- ・古事記の朗読と演奏・書道パフォーマンスと演奏
- ・和楽器演奏・太鼓パフォーマンス

料金  
無料

### ※要整理券 [整理券配布]

ホルとも会員：4月11日 (土) 9:00～ 限定50枚 お電話・窓口での受付

一般：4月18日 (土) 9:00～ 限定150枚 エントランス113 (インフォメーション前) にて配布

※お一人さま2枚まで。宗麟会員の方のみ3枚までの配布

RECITATION

ことばプロジェクト part.7 ホルト朗読会

# ～朗読劇 この子たちの夏 1945・ヒロシマ ナガサキ～

1945年、広島、長崎で原子爆弾にあった子供たちの言葉は思いやりに満ち、子を失った母親たちの飾り気のない言葉は胸を刺す。そして何よりも「明日」を生きたかった彼らの無念。

六人の女優と地元参加者が読む朗読劇『この子たちの夏』。

開催日時

**7/17** (金)

18:30開場 19:00開演 (予定)

会場

市民ホール 大ホール (1F)

チケット

販売開始 5/15 (金)～

料金「未定」

ホルとも  
2割引

## 出演者



有森 也実  
(ありもり なりみ)



旺 なつき  
(おう なつき)



かとう かずこ  
(かとう かずこ)



島田 歌穂  
(しまだ かほ)



高橋 紀恵  
(たかはし のりえ)



原 日出子  
(はら ひでこ)

# 陽だまり 便り



## ～腰痛予防～

腰痛は、男性では1番目、女性でも肩こりに次いで2番目に訴える多い症状で、その数は増加傾向にあります（厚生労働省の平成28年国民生活基礎調査）。

### 原因

腰痛症の原因はさまざまですが、腰痛のうち原因が特定できるものはわずか15%程度といわれています。代表的なものは、椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄などがあります。また、細菌感染やがん、胃潰瘍など消化器系の病気、尿路結石など泌尿器系の病気、子宮筋腫など婦人科系の病気、解離性大動脈瘤など循環器系の病気などが原因となり、腰痛を引き起こすことがあります。一方、残りの約85%は、レントゲンなどの検査をしても原因が特定できないといわれています。このような腰痛では、生活習慣、ストレスや不安、不眠など心の状態が影響していることがあります。また、見た目にはわからない神経の障害によって痛みが生じていることもあります。

日常生活の中での習慣などが原因となって引き起こされる腰痛があります。

#### 姿勢が悪い

背骨は体を重力から均等に分散するために緩やかなカーブ状を描いています。しかし、猫背や反り腰など姿勢が悪いと、重力による影響を強く受けて腰に大きな負担がかかります。それにより腰の筋肉が緊張しやすくなり、腰痛が起こりやすくなります。**日頃から正しい姿勢を心がけましょう。**また、姿勢の悪さを感じたら、意識的に**胸を張る、腰を伸ばす**などして正しい姿勢をとるようにしましょう。

#### 運動不足

運動不足は、腰の筋力が減っていき、腰椎に大きな負担がかかってしまいます。**運動は筋力の増加や肥満の解消、血流の改善に効果**があります。運動不足を感じたら、ウォーキングやストレッチ、ヨガ、筋力トレーニングなど、できることに取り組みましょう。ただし、腰痛があるときに運動すると悪化してしまう可能性があります。**痛みのないときに無理のない程度で行うように**しましょう。

#### 長時間同じ姿勢が続く

長時間同じ姿勢を続けることで、腰の筋肉が緊張して血液の流れが悪くなります。また、腰に負担がかかって疲れがたまることで腰痛が発生します。デスクワークや運転など、同じ姿勢が続く作業を行うときには、作業の合間に腰を左右に動かしたり伸ばしたり、適宜休憩を取り、**軽いストレッチを行って筋肉をほぐす**ようにします。

#### 加齢

年齢を重ねるごとに骨が弱くなり筋肉量が減少していくため、腰にかかる負担がいつそう大きくなって腰痛を起こしやすくなります。予防のためには、**腰やお腹の筋肉量を増やして背骨を支えることが大切です。**※**有酸素運動がよい**といわれています。腰痛がないときに無理のない程度で実施しましょう。**治療中の方は主治医の指導を受けることが大切です。**

※有酸素運動とはウォーキングやエアロバイクなど、十分な呼吸を確保しながらできる運動のことです。

#### 寝具が合っていない

柔らかすぎる、または固すぎる布団・ベッドを使用している場合、腰に大きな負担がかかり、筋肉が緊張することで腰痛を引き起こすと指摘されています。枕も同様に、高すぎる・低すぎるなど、体に合っていない場合にも腰痛の原因になるといわれています。体に合った寝具を選ぶためには、まず体重や背骨の湾曲などから、どの程度の固さ・高さが腰への負担が最も少ないかを知ることが大切です。

**腰痛症はさまざまな原因によって発症します**

腰痛でお悩みの場合は、整形外科を受診し、命にかかわる病気がないことを確認することがまず大切です。



# 腰痛 予防体操

## 〈ストレッチの効果〉

- ・筋肉や関節の動きをスムーズにし、負担を減らす
- ・筋肉の血流を改善する
- ・腹筋と背筋のバランスを改善し、姿勢を維持・腰を安定させる

## 〈ストレッチのポイント〉

- ・息を止めず、ゆっくりと動かすこと
- ・勢いをつけずに、10~30秒伸ばし続けること
- ・痛みを感じない範囲で無理をせずに行うこと
- ・伸ばしている部位に意識を向けること

1



仰向けになり、上体の向きを変えずに、腰から下だけをひねります。

左右を交互に10回行います。

2



仰向けになり、腰の下に巻いたタオルなどを入れて、腰を反らせます。

息を止めずに、ゆっくり時間をかけてお腹を伸ばしましょう。

3



仰向けになり、両膝を曲げて、両手で抱えます。

膝を抱えた状態で、おへそを覗き込むように姿勢を保ちます。10回繰り返します。

4



椅子に腰かけ、腰に手をあてます。始めに、おへそをのぞきこむように腰を丸めます。

次に胸を張るようにして上体を起こします。10回繰り返します。

筋肉や関節が硬いと、動いたときに筋肉や関節に負担がかかるため、痛みが起こりやすくなります。ストレッチで柔軟性を高めれば、筋肉の血流が改善され、痛みを減らす効果も期待できます。

※毎日行い、習慣づけるようにしましょう

※痛みが出た場合は中止して、専門家(整形外科)に相談しましょう

## ホルトホールキッチン 25

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、「パン作り・お菓子作り」教室のノアのパン教室講師 浅野智恵子先生です。



「パン作り・お菓子作り」教室のノアパン教室講師

浅野智恵子先生

手ごねパンの基礎からチャレンジして、発酵時間にお菓子作りをする教室です。季節のパンやお菓子を楽しく教えてくださいます。(去年はラグビーボールのスイートプール)



### 「ブラウニーズ」材料 16個 (1個 35g前後)

- 薄力粉.....65g
- ココアパウダー.....大さじ1.5
- ベーキングパウダー.....小さじ1/3
- スイートチョコレート.....65g
- 無塩バター.....80g
- 卵.....2個
- 上白糖.....100g
- くるみ.....60g
- ラムレーズン.....60g



### 今日の献立

### エッピ・ブラウニーズ

- くるみは160℃で12分くらいローストして、粗みじん切りにしておく。
- ラムレーズンも粗みじん切りにする。



- ボウルに刻んだチョコレートとバターを入れ、60℃くらいの湯せんにかかけ、溶かす。



- 砂糖を加えて、ハンドミキサーで混ぜる。
- 湯せんから外す。



- 卵を少しずつ加え、ハンドミキサーで混ぜる。
- くるみ、レーズンを加え、ヘラで混ぜる。
- 振った粉類を加え、混ぜ、絞り袋に入れる。



- 型に流し入れる。
- 170℃のオーブンで12~13分くらい焼く。

# EVENT SCHEDULE

3  
March

4  
April

5  
May

主催 J:COM ホルトホール大分主催行事です。

3  
月

## 大ホール

- 4(水) 令和元年度 合同歌声ひろば  
13:00~14:30
- 6(金) Flutes!! 岩下倫之先生と門下生による春のコンサート  
19:00~
- 7(土) 第48回 明野しいのみ保育園発表会  
9:00~12:30
- 8(日) 第2回 歌魂カラオケ大賞歌謡祭  
10:00~
- 15(日) 豊後FUNAIミュージカル「キズナのメダイ」 主催  
14:30~16:30
- 22(日) 淡窓伝光霊流 深田光霊宗家 生誕百十年記念  
全国吟剣詩舞道大会  
9:45~16:40
- 26(木) セルモグループプレゼンツ  
TOSテレビ大分開局50周年記念事業 第四回らくごinおおい  
19:00~21:00
- 28(土) 2020(フレール!フレール!)OAB大感謝祭 もっとJIMOTTO  
29(日) 28日15:00~16:00、29日13:00~14:00

## 小ホール

- 2(月) 美容技術選手権大会 TMモード発表会  
10:30~16:00
- 6(金) 春の親睦唄の会  
10:00~16:00
- 19(木) 大分県大衆歌謡音楽連盟音楽祭  
9:30~
- 24(火) 大分舞鶴高等学校音楽部 第27回 定期演奏会  
19:15~20:45
- 25(水) 市民健診、結核・肺がん検診等  
9:30~11:00
- 30(月) 大分県邦楽合奏団「YUME」公演 古事記  
~音楽、舞踊、演劇で織りなす日本の神秘~  
18:00~19:30

4  
月

## 大ホール

- 1(水) イースターカンタータ  
18:30~20:30
- 2(木) Light It Up Blue@「100年の樹」2020  
「世界自閉症啓発デー」音と光で繋ぐオープニングステージ  
14:00~
- 20(月) みんなの“よい食”フォーラム  
14:00~15:30
- 25(土) 第19回 藤プロ歌謡ショー  
11:00~15:30

## 小ホール

- 3(金) プロレスリングFTO祭り vol.11  
19:00~
- 4(土) 春の音楽会  
14:00~16:00

## 小ホール

- 6(月) 大分豊高高校演劇部「豊劇」スプリング公演「けせらせらせら」  
19:00~
- 10(金)~  
12(日) 芳香園 茶道具名品展  
10・11日10:00~18:00、12日10:00~16:00
- 17(金)~  
19(日) 『女たちの心意気』日本の女流画家展  
17・18日10:00~18:00、19日10:00~17:00
- 26(日) 桜花の会  
時間未定
- 28(火) キャラクター・ピースの魅力  
~大作曲家の心を覗く~ 堀内伊吹ピアノ&トークコンサート  
19:00~21:00
- 29(水・祝) PRINCE FESTIVAL vol.4  
9:30~12:00
- 30(木) 琴城流大正琴 大分・琴富嶺会 ミニコンサート  
13:30~15:30

5  
月

## 大ホール

- 6(水・祝) 第4回 全国舞踊ミュージカルコンクール  
10:00~17:00
- 9(土) 第70回 九州地区大学体育大会 開会式  
15:00~16:20
- 10(日) ミュージカル「SORIN」~我が青春の友友宗麟~  
16:00~20:00
- 16(土) 第7回 歌の花かご 歌祭り花祭り歌謡フェスタ  
10:00~17:00
- 17(日) 大分市民劇場第208回例会 劇団民藝公演「グレイクリスマス」  
16:00~18:30
- 31(日) チャリティー歌謡フェスタ大分'20  
10:00~16:00

## 小ホール

- 5(火・祝) 令和歌の祭典  
9:30~
- 8(金) KAN弾き語りばったり #31 小さい土器みつけた  
18:30~
- 10(日) ホルト季節のプログラムvol.1 新緑コンサート  
「和の音・鼓の音・心の音」 主催  
14:00~
- 17(日) ピティナ大分春季ステップ  
10:00~18:00
- 27(水) にしき会カラオケ発表会  
11:00~16:30
- 30(土) ピティナ・ピアノコンペティション 大分前期地区予選  
未定

## TOPICS

### 「ホルとも」会員募集中!

市民ホール 友の会、通称「ホルとも」会員を現在募集中です。チケットの優先予約、割引など特典いっぱい「ホルとも」に是非入会しませんか?入会は随時受け付けております。詳細などお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ 総合事務室内「ホルとも」事務局 ☎097-576-8877



## 編集部より

今年は暖冬ですが、感染症が大変心配されますね。ホルトまつりや舞台芸術など、春の賑わいで楽しく吹き飛ばしましょう!!

次号vol.26は2020年5月20日発行

ホルト通信 vol.25 令和2年2月20日発行  
発行:ホルトホール大分みらい共同事業体



J:COM HorutoHall OITA

J:COM ホルトホール大分

〒870-0839 大分市金池南1丁目5番1号

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