



J:COM HorutoHall OITA

# ホルト通信

Horuto News

vol.36

2023

take free

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。



J:COM HorutoHall OITA 開館10周年記念

井上ひさし 演出  
栗山辰也 演出

音楽 宇野誠一郎  
美術 石井強司  
照明 服部基  
音響 山本浩一  
衣裳 中村洋一  
メイク 佐藤裕子  
振付 謝珠栄

「井上ひさし全芝居その四」所収・新潮社刊

# きんぐらぐら 星座

二まつ座 第一・四・六日公演

## 6月18日(日)

開場 13:30 開場 14:00  
J:COM ホルトホール大分 大ホール

入場料 A席 3,000円  
B・C席 2,000円  
高校生以下 1,000円  
全席指定

アクション 渥美博  
音楽監督 国広和毅  
歌唱指導 満田恵子  
演出美術 ささめやゆき  
宣伝美術 神野真理亜  
舞台監督 松野耕治  
制作統括 井上麻矢

大庭明良  
木村靖司

比呂大巻謙介  
高倉直人  
後地清明



久保耐吉  
栗野史浩  
村井良大  
瀬戸まり

松岡依都美



芸術文化振興基金助成事業

### Contents

- 舞台芸術鑑賞会 / 防災フェスタ
- 陽だまり便り 頭痛
- ホルトガーデン

- 産学イベント
  - ・ 女性のためのリーダー育成塾
  - ・ 高校生向け起業家育成実践講座
  - ・ 創業支援ルーム入居者募集
- トレーニングルームからのお知らせ

【お問合せ】  
総合事務室

TEL 097-576-8877

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



# 舞台芸術鑑賞会 姉妹で奏でる 笛と声



永野伶実(フルート/バロックフルート)と永野歌織(ソプラノ)による姉妹のコンサート。

辛島明美(ピアノ/チェンバロ)を招き、バロック音楽と親しみやすいクラシック作品をお届けします。姉妹だからこそその息の合った演奏をお楽しみください♪

- チケット販売開始日 6/1(水)
- チケット販売場所 J:COM ホルトホール大分総合窓口・トキハ会館3階プレイガイド・エトウ南海堂

日程 2023年7/15(土)  
開場13:30 開演14:00 終演15:30(予定)

会場 小ホール(1F)

料金 一般:1,000円 全席自由  
ホルとも割・ホルとも優先入場あり

出演/永野伶実、永野歌織、辛島明美  
対象/一般(未就学児入場不可)  
定員/202名  
主催/ホルトホール大分みらい共同事業体

## 避難訓練コンサート

「もしホールでのコンサート中に災害に遭遇してしまったら」をテーマに、実際に音楽コンサートのイベント中という想定で避難訓練を行います。

非日常、知らない人ばかりの状況でどう行動すればよいか、体験できる機会です。

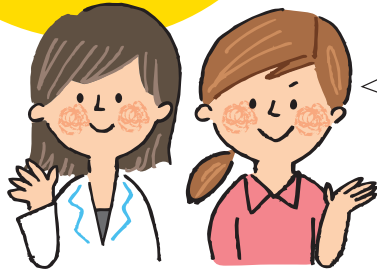
日程 2023年8/18(金)  
開場13:30 開演14:00

会場 大ホール(1F)

料金 一般無料 全席自由 ※4歳以上入場可

出演/大分県警察音楽隊、大分市防災危機管理課  
対象/一般(要事前申し込み) 6/15申込み受付開始  
定員/500名  
主催/ホルトホール大分みらい共同事業体

# 陽だまり 便り



お気軽に何でも聞いて下さい!

## 頭痛の知識を深めて 快適な生活を!

よくみられる不調の症状の一つに頭痛が挙げられます。繰り返し痛みが現れれば、生活の質を低下させます。つい市販の痛み止めで済ませようとするとう頭痛を長引いてしまうことになりかねません。うまく対処して快適な生活を送れるように、今回は頭痛に関する知識を深めましょう。

### 頭痛といっても様々、どのような種類があるのか紹介します

頭痛の中で多くを占めるのが **片頭痛** と **緊張型頭痛**。この2つの特徴を見てみましょう。

片頭痛		緊張型頭痛
目のチカチカ、生あくび、不定の予知感	前駆症状	頭の圧迫感、締め付け感
ストレス、過労 体を動かすと増悪、ストレスからの解放、 雑踏、寝すぎ、炎天下、飲酒	頭痛の誘発・悪化	ストレス、過労 うつむき姿勢・長時間の同一姿勢
30歳以下が多く、女性に多い	初発年齢	30歳以降もあり
濃厚	家族歴	希薄
拍動性(脈拍に一致)	痛みの性状	圧迫感、締め付け
頭の片側に出現することが多い	痛みの部位	両側が多い感
数日ないし数週の間隔	頻度	一定しない
長くて2~3日	持続時間	一定しない
伴うことがある	悪心、嘔吐	少ない
肩こり、めまい感、光・音に敏感	頭痛に伴う症状	肩こり、めまい感



片頭痛は症状が出現するタイミングに合わせて治療薬や予防薬を使用することで治療の効果が上がっています。



緊張型頭痛は、肩や首周りの筋肉のコリが誘因となるため、筋肉をほぐすと頭痛が緩和されやすくなります。

#### 群発頭痛

三叉神経・自律神経に関連しており、片側の目の奥のひどい痛み以外に目の充血、涙や鼻水が止まらないといった症状を伴います。じっとしてられないほどの激しい頭痛発作に襲われます。



#### 緊急性が高い頭痛

- 危険な病気(くも膜下出血、脳腫瘍、脳出血、髄膜炎、硬膜下血腫等)が原因となっている場合がありますので、**下記にある症状に当てはまる頭痛が出現した場合には、早急な受診がすすめられます。**
- 突然で今までに経験したことのない激しい頭痛
  - しびれや麻痺、意識障害などの神経症状を伴う頭痛
  - 発熱、嘔吐を伴う頭痛
  - 進行性に悪化する頭痛

#### 薬物乱用による頭痛

鎮痛薬の使用過多

#### 目、鼻、歯の病気が原因の頭痛

緑内障、副鼻腔炎、帯状疱疹、中耳炎耳等

## 緊張型頭痛の対処法

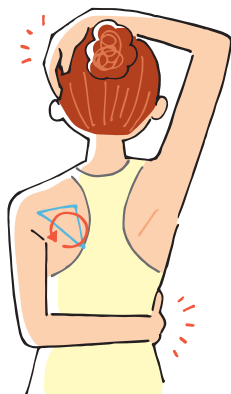
ここで、姿勢に関連した頭痛である「緊張型頭痛」の対処法を紹介していきます。

### 緊張型頭痛予防の第一歩は「正しい姿勢」から！

日常生活において、姿勢を意識することで首への負担を軽くしましょう！

### 僧帽筋・胸鎖乳突筋のストレッチ 左右各20～30秒

緊張型頭痛は、肩や首周りの筋肉をほぐすことで軽減できます。1日の中で何回か行いましょう。



**① 背中と側頭部に、腕を回す**  
片手を、伸ばす側の側頭部にあてます。もう片方の腕は背中に回します。

こうすることで、肩甲骨が外回りに回転し、肩甲骨に付着する僧帽筋の上部が引っ張られます。



**② 頭部を真横に引き倒す**  
腕を背中に回したまま、頭部を真横に引き倒します。こうすることで、首から肩にかけての僧帽筋の上部が、両側からしっかり引き伸ばされます。

※手は無理に引っ張らず、押さえる程度にしましょう。呼吸は止めずに行いましょう

## その他の緊張型頭痛の対処方法

### 体の冷えを防止する

入浴はシャワーで済ませず湯船につかり、首や肩を温めましょう(蒸しタオルで温めるのも良いです)

### リラックスタイムを作る

気を張らずにのんびり過ごせる時間を持ちましょう

### 意識的に体を動かす

ウォーキング等の運動習慣を取り入れましょう

### 就寝中のコリを防ぐ

高さの合った枕を使用しましょう

### バリエーション



頭部を斜め前にも引くと、首を回す動きに働く胸鎖乳突筋を強く伸ばせます。

2023 Summer  
**Beer Terrace**

待望のビストロを復活！  
開放感あふれるビアテラス

OPEN 17:00~21:30



イタリアンビアテラス  
スタンダードコース **4,500円** [税込]

生ビールをご希望の場合 +500円

前日までの要予約(2名様から)

期間 **~9/30** [SAT]

ご予約は  
こちらから



ビュッフェ料理 + コース料理4品  
鮮魚の彩りカルパッチョ、シェフの気まぐれパスタ  
本日のお肉料理、季節のおすすめ窯焼きピザ

飲み放題 (2時間)

発泡酒・ハイボール・カクテル・ソフトドリンクetc.

※料理の内容は季節・仕入の状況により変更する場合がございます。※お子様のメニューについてはお問合せください。※雨天時・天候不順時は店内での営業になります。

café restaurant  
**horuto garden**

イタリアンカフェレストラン ホルトガーデン

大分市金池南1-5-1 J:COM ホルトホール大分3F  
TEL 097-576-8884 FAX 097-544-5722

定休日 毎週日曜日・月曜日

Lunch time 11:30~14:00 Dinner time 17:00~21:30



女性のためのリーダー育成塾2023

# 伝える力の鍛え方 ～アサーティブコミュニケーション～

「組織やチームにおいて、個性や能力を発揮して働きたい」  
「相手のことを尊重しあえる職場環境を作りたい」  
と考えている女性に向けたセミナーです。  
リーダーとしての心得や効果的なスキルを学びます。ぜひご参加ください。

第1回

7月5日水

第2回

7月12日水

第1回  
テーマ 自分も相手も大切にできるアサーティブコミュニケーション

第2回  
モチベーションを向上させる  
コーチングとは

講師 株式会社アドコンセプト 代表取締役  
**飯田 裕美 氏**  
Iida Yumi

定員 **35名**  
女性限定  
参加費 **無料**

時間 **18:30～20:30** (18:00開場)

会場 **J:COM ホルトホール大分** 2F セミナールーム

対象 **テーマに関心のある女性**  
(大分市内にお住まいかお勤めの方優先)

募集期間 **2023年6/1(木)～7/3(月)**

申込方法 ホームページの参加申込フォームまたはFAXにて事前申込み

# 高校生向け 起業家育成実践講座 2023

開催日 **7月22日土・23日日**

テーマ トークセッション:  
学生スタートアップを経験して学んだこと

アイデアソン:  
身近な課題や地域の資源から商品やサービスを考える

講師 イジゲングループ株式会社 経営企画室 アナリスト  
**佐藤 将彦 氏**  
Masahiko Sato

定員 **12名**  
高校生  
参加費 **無料**  
昼食付(2日共)

時間 **9:30～17:00** (9:00開場)

会場 **J:COM ホルトホール大分** 2F セミナールーム

対象 **高校生・高専生は3年生まで** (大分市内にお住まいか通学されている方優先)

当日スケジュール **詳細はホームページをご覧ください。**

用意するもの 筆記用具、ノート、お持ちの方は情報検索機器(ノートPC、タブレット等)  
飲み物(水分補給用)、食物アレルギーをお持ちの方や食事に不安がある方は、  
昼食をお持ちください。

募集期間 **2023年6/1(木)～7/19(水)**

申込方法 ホームページの参加申込フォームまたはFAXにて事前申込み

※下記URLのホームページからも申込みできます。※大分市産業活性化プラザへ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。

## 創業支援ルーム (起業者用オフィス) 入居者募集

Wi-Fi完備

大分駅前の好アクセス

安価な使用料

相談員によるサポート

交流イベント有

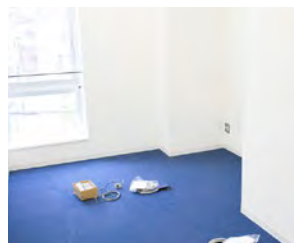
事業の成長に合わせて利用できる3タイプのオフィスです。

- ルームAとBは、主に会社を設立して事業を開始しようとする方、会社設立後5年を経過していない方が対象です。
  - ルームCは、主に個人で事業を開始しようとする方、また個人で事業開始後5年を経過していない方が対象です。
  - 24時間、365日利用可能です。
  - 物品の製造や販売場所としての利用はできません。
  - 入居には事前の審査があります。
- 詳しくは大分市産業活性化プラザホームページをご覧ください



メイン創業支援ルーム A

【面積】約28㎡(6室)  
【使用料】25,980円/1ヶ月  
【入居期間】1年(2回の更新可能)



メイン創業支援ルーム B

【面積】約14㎡(4室)  
【使用料】13,200円/1ヶ月  
【入居期間】1年(2回の更新可能)



プレ創業支援ルーム C

【面積】約5㎡(3室/机・椅子付)  
【使用料】4,920円/1ヶ月  
【入居期間】最長6ヶ月間/更新1回まで

●支援ルームをご利用ください

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

お申し込み  
お問い合わせ

## 大分市産業活性化プラザ

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

☑ plaza-event@horutohall.jp

TEL 097-576-8879 FAX 097-544-3011

セミナー情報・受講申込みサイト

https://sangyo.horutohall-oita.jp/



6/1(木)  
より

## 運動教室(7~9月、全10回)の 抽選申込を開始します。

毎回、たくさんの方にご参加いただいている運動教室です。目的や体力に合わせて、気軽に楽しく運動が継続できます。

決まった曜日や時間に運動することが難しい方には、1回ずつ参加もできます。マイペースで運動したい方にはトレーニングルームのご利用もおすすです。

トレーニングルーム、運動教室についてのご質問はお気軽にお問合せください。

※写真はイメージです。



抽選申込期間 **6/1(木)~6/14(水)**

※来館にて抽選申込(用紙をご記入いただきます)

抽 選 日 **6/15(木)**

ご入金期間 **6/16(金)~6/30(金)**

お問合せ 下記まで

※7/1(土)以降、定員に満たない教室は引き続き、お申込みいただけます。詳しくはトレーニングルーム受付へお電話または直接お問合せください。

【お問い合わせ・お申込み】 TEL.097-576-8883 ホルトホール大分トレーニングルーム

幼児・  
児童向け

## リズム トレーニング教室

【内容】

リズムを通じて、体の動きにメリハリをつけ、パフォーマンス向上とケガの予防に繋がります。運動能力を高め楽しく運動を継続することができます。



日 時

**6/5(月)・6/19(月)**

**6/2(金)・6/9(金)・6/16(金)・6/23(金)・6/30(金)**

4~6歳児 16:45~17:30

小1~3年 17:45~18:45

幼児向け

## アスレチック トレーニング教室

【内容】

たくさんの動きの中から運動刺激を取り入れます。正しい動作、対人シチュエーションなど視覚触覚判断の感覚を身につけます。



日 時

**6/1(木)・6/8(木)**

**6/15(木)・6/22(木)・6/29(木)**

4~6歳児 16:45~17:30

まずは体験してみませんか？

子ども教室

体験料:初回限り1回 **500円**

お問い合わせ・お申込み 健康プラザ TEL 097-576-8883

編集部より

待ちに待ったコロナ禍明け。今年度のホルトは多くの企画・催事を行いますので期待してください。また会議室等も大いに活用いただいて本来の市民の交流の場へ戻っていただければと願っています。

次号vol.37は2023年11月25日発行予定

ホルト通信 vol.36 令和5年5月25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