

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。

おおいた時代劇エンターテインメント  
豊後FUNAIミュージカル10th

さあ君を連れだして、  
はじまるんだ物語。

蒼天の彼方に  
凜と咲く。

*Bloom in the Blue Sky* \*

「天正遣欧少年使節エピソードゼロ」

4人の天正遣欧少年使節と大友宗麟のキズナと、  
少年たちの旅立ちまでを描くオリジナル物語。  
80名のキャストが描く、愛と虹のエンターテインメント!!

2024年3月17日 日 開場13:00 / 開演14:00

J:COM ホルトホール大分 1F 大ホール

全席自由席 / 前売り 一般 1,500円・高校生以下 500円

※ 4歳以上入場可  
※ 当日500円増し

ホルとも  
会員2割引

〈音楽監修〉 羽田史史 〈総合監修〉 那須雅之 〈原作・演出・脚本・振付〉 藤川ユウマ  
〈音楽〉 天野翔平 〈原作ドラマチック〉 原田佳夏 〈歌唱指導〉 ヨシザワコウタ 〈演技監修〉 高橋隆寛  
〈衣装〉 竹林れいこ (れいこの部屋) 〈小道具〉 鈴木淑子 〈舞台監督〉 木村勇仁 〈舞台〉 株式会社テイクファイブ  
〈アシスタント〉 高木信吾・吉野樹果・白土葉捺・日高早稀・白土教子 〈映像収録〉 WANピクチャーズ  
〈協力〉 演劇集団 P-nuts 〈総合プロデュース〉 アテナ・ミュージック株式会社



## Contents

- ネパールビジネス交流ひろば
- 陽だまり便り 体内時計と睡眠
- 創業支援ルーム 入居者募集

- 新緑コンサート
- 親子で一緒につくろう！ お手軽料理教室
- ホルトホール大分まつり

【お問合せ】  
総合事務室

TEL 097-576-8877

# NEPAL

ネパールビジネス交流ひろば

日時

2024.3.16 (土) 10:00~15:00

場所

大分市産業活性化プラザ セミナールームL+S  
(大分市金池南一丁目5番1号 J:COMホルトホール大分2F)

ネパールに関連したビジネス、留学生の採用など、この機会にぜひご相談ください!

中国・インドに接し、30以上の多様な民族が暮らすネパール。エベレスト山をはじめとしたヒマラヤ連山、肥沃なタライ平原に囲まれ、国土の約8割を山岳や丘陵地帯が占める自然豊かな国です。普段あまりなじみがない国かもしれませんが、最近は大分県内の大学に留学し、卒業後も県内で就職や起業をするネパールの方が増えてきています。

そこで大分市産業活性化プラザでは、ネパールとのビジネスや留学生の採用を検討している方、ネパールの文化に興味のある方などを幅広く対象としたビジネス交流イベントを実施します。

ミニトークショーや交流会、ワークショップなどでネパールの文化に触れてみませんか?

当日はホルトホール大分まつりも開催しています。ぜひお気軽にお越しください!



## ビジネストーク&交流会 10:00~12:00

ネパール人留学生や、大分県内でビジネスを展開しているネパール人の皆さんと交流しませんか。一緒に仕事をする上で注意すべき習慣や文化の違いなどについてもアドバイスします。

## ネパール民族衣装体験 10:00~15:00

ビビッドな色合いが美しいネパールの民族衣装を体験! フォトスポットもご用意しています。

## ネパール・ミニマーケット 10:00~15:00

ネパールの食品、雑貨を販売します。ご来場者にチャイを無料提供。(なくなり次第終了)

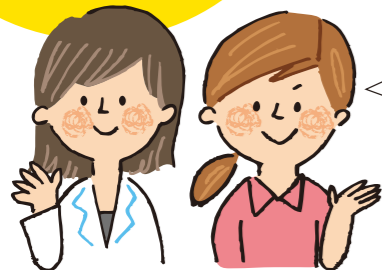
## ネパール写真展 10:00~15:00

ネパールの雄大な自然、文化遺産などの風景写真をパネル展示します。



健やかライフを応援する

# 陽だまり 便り



お気軽に何でも聞いて下さい!!

## 体内時計と睡眠

3月18日は『春の睡眠の日』です。毎日の睡眠について振り返ってみましょう。

私たちの体には、24時間のサイクルを調整する仕組みがあり、それを「体内時計」と呼んでいます。主に脳の視交叉上核しこうさじょうかくという部分が担当し、内臓や血管、皮膚などでもリズムが作られています。この体内時計は体温やホルモン分泌、睡眠や覚醒のサイクル、食欲や消化などを調整しています。

体内時計の調整は主に光と食事によって行われ、朝の強い光を浴びることや食事を摂ることで生活リズムが整い、全身の組織に指令が伝わって一日の活動パターンがサポートされます。しかし、現代社会では夜にパソコンやスマートフォンを見る機会が増え、食事不規則になりがち。これが体内時計の乱れを招き、睡眠障害や健康問題につながる事がわかっています。

体内の  
24時間の  
リズムで  
健康に!

睡眠で休養がとれている感覚を「睡眠休養感」といい、特に成人と高齢者は「睡眠休養感」が重要です。不足すると心疾患や高血圧、糖尿病、うつ病の発症リスクが高まることが分かっています。働き世代の睡眠時間は6時間未満が多く、特に50代で睡眠休養感の低下が問題になっています。一方、高齢者は長時間の睡眠や昼寝がかえって睡眠休養感を低下させるため、日中の適度な活動や睡眠時間の調整が大事です。また、子どもの睡眠不足には肥満のリスクや学力低下が指摘されています。夜更かしが習慣化しないように工夫しましょう。個人の体質や生活内容によって違いがあるためあまり数字にとらわれ過ぎず、日中の活動に影響が出ていないかを振り返り睡眠習慣を見直してみましょう。



小学生  
9~12時間



中学生・高校生  
8~10時間



成人  
6時間以上



高齢者  
8時間以上にならないこと

### 質の良い睡眠を目指すためには、以下のポイントが役立ちます。

- 日中に十分な日光を浴びて、夜にメラトニンという睡眠ホルモンの分泌を促進しよう。
- 寝室にはスマートフォンやタブレットを持ち込まないようにしよう。
- 就寝の1~2時間前に入浴しよう。
- 寝る前にリラックスしてストレスを解消しよう。
- 適度な運動を習慣化しよう。
- 朝食をしっかり摂り、寝る前の夜食は控えよう。
- 夕方以降のカフェイン摂取を控え、飲酒は適量にとどめよう。



この春、生活習慣を見直して、質の良い睡眠を目指してみませんか。

## 睡眠前のストレッチ

なかなか寝つけない、目覚めても疲れが取れていないと感じる時は、眠りが浅くなっている可能性があります。睡眠前に軽いストレッチを行ってみませんか？寝たままで行える手軽なストレッチを2種類紹介します。

### 胸部・腰部のストレッチ

胸や背中、腰まわりの筋肉が凝り固まっていると、睡眠時の寝返りが打ちづらくなると同時に胸郭の動きが妨げられ呼吸が浅くなってしまいます。スムーズな寝返りと深い呼吸で良眠につなげる効果ができるストレッチです。

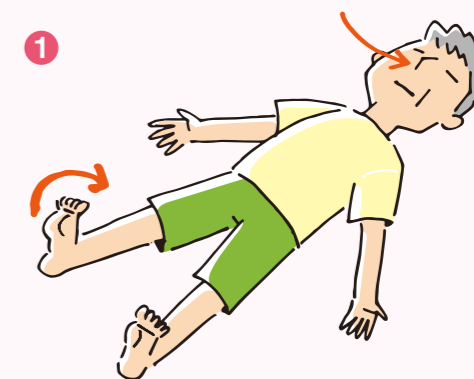
1. 仰向けに寝て両膝を曲げます。
2. 左手を右膝の外側に添え、息を吐きながら、両膝を左に倒します。右手は肩の高さで伸ばし、視線を右に向けます。
3. 肩が浮かないところまで膝を倒したら、ゆっくり3~5回呼吸を繰り返します。
4. 同様に反対もおこないます。



### 深呼吸と足首のストレッチ

足の血行を良くすることで熱が放散され、深部体温が下がり入眠しやすくなります。また、深呼吸により副交感神経が優位になってリラックス効果が期待できます。

1. 3秒ほどかけ鼻からゆっくりと息を吸いながら、両足首を手前に起こします。
  2. 口をすぼめ、3~5秒ほどかけて口から息を吐きながら、両足首を元の位置に戻します。このとき、息を吐ききると同時に、ふくらはぎと足首から力を抜きます。
- 1~2を1分間で5~6回繰り返します。



大分市産業活性化プラザは、J:COM ホルトホール大分内にある創業支援施設です。  
起業からビジネスの成長までを伴走者となってお手伝いします。



## 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

大分駅前の好立地にあるJ:COMホルトホール大分内で、安価な使用料。  
専門の相談員がビジネスの成長を後押しします。

### 入居 施設

事業の成長に合わせて利用できる3タイプのオフィス。最長3年まで入居できます。

- ・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。その他詳しい条件についてはお問い合わせください。

メイン創業支援ルーム A



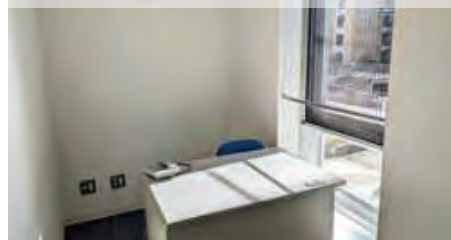
【面積】約28㎡（6室）  
【使用料】25,980円/1ヶ月※  
【入居期間】1年（2回の更新可能）

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※

※使用期間が通算して12ヶ月間までは、上記使用料の半額となります。

※プレ創業支援ルームCで1年経過した事業者は、メイン創業支援ルーム（AまたはB）に移転可能です。

（その他）電気代は実費負担です。固定電話は各自ご契約ください。居室以外に商談室やラウンジがあり、無料で利用可能です。

### 支援 体制

- ・インキュベーションマネージャーや中小企業診断士など専門の相談員がサポートを行っています。
- ・大分市産業活性化プラザでは、創業や人材育成をテーマとした各種セミナーが無料で受講できます。
- ・入居者同士の交流を促進する交流会を定期的に開催しています。

入居に関するご相談は随時受付しています。

最新の部屋の空き状況は大分市産業活性化プラザホームページもしくはお電話にてご確認ください。

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

☑ sangyo-plaza@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/>



ホルト季節の  
プログラム

vol. 1

# 新緑コンサート

マリンバとピアノによる、新緑の季節を彩るにふさわしい  
爽やかなコンサートをお贈りします。

- ◆日 時 / **5月11日(土)** ●開場 13:30  
●開演 14:00  
●終演 15:30(予定)
- ◆会場名 / 小ホール
- ◆出 演 / まりんびあ  
(桂悠紀(マリンバ) / 釘宮真美(ピアノ))
- ◆料 金 / **一般無料**(全席自由)  
※要整理券 ※4歳以上入場可

## 整理券配布

ホルとも  
会員

**4月13日(土) 9:00~**  
電話にて限定52枚配布。配布枚数はお一人様2枚まで。  
(宗麟会員は3枚まで)

一 般

**4月27日(土) 9:00~**  
総合窓口前のエントランスにて150枚配布します。  
10:00以降は総合窓口にて配布します。  
配布枚数はお一人様2枚まで。

- ◆定 員 / 202名(ホルとも優先入場有り)
- ◆主 催 / ホルトホール大分みらい共同事業体

【お問い合わせ・申込み】 総合事務局 市民ホール担当 TEL.097-576-8877

ホルト料理教室  
こどもの日  
特別企画

# 親子で一緒につくろう! お手軽料理教室

J:COM ホルトホール大分 キッチンスタジオでは、  
「親子でつくろう!お手軽料理教室」を開催します!  
お子さまに合わせた工程で料理をします。  
初めての方も安心してご参加いただけます。

- 日 時 4月28日(日) 10:30~13:00(終了予定)
- 場 所 J:COM ホルトホール大分1階 キッチンスタジオ
- 講 師 田中みどり先生
- 定 員 12組24名

★対象年齢 / 小学校1年生~小学校4年生まで

※お子さま1人と親御さん1人のペアのみ入場可能です。見学含め、3人以上の入場はお断りさせていただきます。  
※食物アレルギー対策はおこなっておりません。アレルギーをお持ちの方は、ご自身の責任でご参加ください。

参加料 2,000円(2人分・食材費・税込)

※参加料は当日、会場にてお支払いください。  
※持ち物:エプロン・三角巾・キッチンペーパー(1ロール)・子ども用上履き

## ★申し込み方法

下記申し込みフォームまたは右記二次元コードから  
お申し込みください。

<https://forms.gle/Fm7KqKYzUPBBo3aGA>



## 締め切り

**4月7日(日) 17:00まで**

※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。  
(大分市にお住いの方を優先させていただきます)  
※抽選結果は4月10日までにメールもしくはお電話でお知らせいたします。

【お問い合わせ】 総合事務局 TEL.097-576-8877

# ホルトホール大分まつり

J:COM HorutoHall OITA  
ホルトホール大分

日程 **3/16(土)・17(日)**

# ホルトホール大分まつり

開催日・開催時間・イベント詳細はチラシやホームページをご確認ください!

1 豊後FUNAIミュージカル  
「蒼天の彼方に凜と咲く」

2 トレーニングルーム無料開放 &  
Inbody(体組成)無料測定会

3 人気映画の無料上映会

4 ウォーキングプール無料開放

5 大分おもちゃ病院

など、ホルトホール大分を身近に感じてもらえるイベント  
を予定しています。皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております!

お問い合わせ 総合事務局 TEL.097-576-8877

次号vol.40は2024年5月25日発行予定

ホルト通信 vol.39 令和6年2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