



J:COM HorutoHall OITA

ホルト通信

Horuto News

vol.43

2025

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。

Contents

- ホルト季節のプログラムvol.1
- 新緑コンサート
- ホルトホール大分祭り
- ホルトガーデン
- 陽だまり便り 仮面高血圧

- 大分市産業活性化プラザ 入居者募集
- ホルとも会員募集
- 子どもの日親子料理教室
- ひとり親家庭支援プラザのご案内
- 2025年度前期講座のご案内

さあ時をこえて。

キズナ My treasure days* メダイ

豊後FUNAIミュージカル

5人の女子高生が戦国時代にタイムスリップ!
公募で集まった市民が創る時代劇エンターテインメント!!

2025年3月16日 日 開場13:30
開演14:30

J:COM ホルトホール大分 1F 大ホール

1F 指定席 一般 2,000円/高校生以下 1,000円
2-3F 自由席 一般 1,500円/高校生以下 500円
※ 当日500円増し ※ 4歳以上入場可 ※ ホルとも会員2割引

【お問い合わせ】

総合事務室

TEL 097-576-8877



J:COM HorutoHall OITA

〈主催〉ホルトホール大分 みらい共同事業体 〈助成〉一般財団法人 自治総合センター
〈後援〉大分市教育委員会・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

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

ホルト季節の
プログラム vol.1

新緑コンサート

レクチャー付きで季節感あふれる曲や聞き馴染みのある曲などを中心に、
新緑の季節を飾るにふさわしいコンサートをお送りします。

- ◆日時 / **5/17 (土)** ●開場 13:30 ●開演 14:00
- ◆会場名 / 小ホール ◆料金 / **無料** (全席自由)
- ◆出演 / あるこトリオ ※要整理券 (4歳以上入場可)



藤山佳織
(バイオリン)



安部理絵子
(ピアノ)



家長玲於
(チェロ)

..... 整理券配布

ホルとも
会員

4月19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26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

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 **3/15 (土)・16 (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
「キズナのメダイ」 | 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 総合事務室 TEL097-576-8877 FAX097-544-5690

＼ 歓送迎会、各種パーティー 予約受付中! /

café restaurant
horuto garden

イタリアンカフェレストラン ホルトガーデン

TEL097-576-8884

定休日 / 毎週日曜日・月曜日

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



陽だまり 便り



仮面高血圧

病院や健診では血圧が正常でも、家庭で測定すると高血圧を示すタイプがあり、このような高血圧を「仮面高血圧」と呼びます。病院で見つかりにくく、自分自身で気づかないことさえあるため注意が必要です。仮面高血圧は高血圧を指摘されていない人の10～15%、診察室血圧が正常範囲内(140/90mmHg未満)にコントロールされている降圧治療中の患者の9～23%にみられます。

高血圧基準

	収縮期血圧	かつ/ または	拡張期血圧
診察室血圧	140以上		90以上
家庭血圧	135以上	かつ/ または	85以上

家庭血圧は診察室よりリラックスして測定ができるため、診察室よりも5mmHg低い値が基準になります。

仮面高血圧は血圧が上昇している時間帯によって「**早朝高血圧**」「**昼間高血圧**」「**夜間高血圧**」に分けられます。

早朝高血圧

早朝は交感神経が優位になり、心臓の動きが活発になって血圧は少しずつ上昇しますが、その早朝の血圧が危険なレベルまで上昇するタイプ。治療中の患者さんで一見コントロールできているようでも、薬の効果が切れて高い値を示すことがあります。夜間の血圧が高いま早朝も持続するタイプもあります。

昼間高血圧

職場高血圧とも言われ、ストレスに反応して血圧が高くなるタイプ。健診や診察室血圧は正常でも、職場等でストレスにさらされている日中の時間帯に、高い値を示します。

夜間高血圧

夜間のリラックスした時間帯では日中より血圧は10～20%下がるものですが、睡眠中も血圧が下がらない、反対に上昇することさえあります。夜間の血圧が120/70mmHgを超えた状態がこれに当たります。睡眠時無呼吸症候群、腎臓障害、糖尿病等の方にみられます。睡眠中にも心臓や血管へ負担がかかるため、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。

この隠れた高血圧を見逃さないために家庭での血圧を把握することは大切です。

<家庭での血圧測定の方法>

朝 (起床後1時間以内)朝食前、服薬前にトイレを済ませて椅子に座って1-2分落ち着いてから測定します。

夜 (就寝直前)朝と同様の状態で測定します。

- 測定前に喫煙、飲酒、カフェイン摂取は控えましょう。
- 1機会に2回測定し、すべての測定値を記録します。
- 血圧測定は習慣にして長期間続けましょう。

医師の正確な診断のために
家庭血圧の記録を役立たせましょう。

仮面高血圧を改善する運動を3つ紹介します

仮面高血圧の改善には、リラックス効果を高め血圧を安定させる運動が効果的です。

特に、有酸素運動や振動刺激は血流を改善し、

心肺機能を高めるため血圧低下に寄与すると言われています。

ただし、高負荷な運動は逆効果になることがあるため、無理なく行うことが重要です。

階段の昇降 (特に降段)

階段を降りる際の振動刺激は、筋肉や血管に微細な刺激を与え、**血流の改善**や**自律神経の調整**を促進します。

無理がない
範囲で
行いましょう



有酸素運動

話ができるスピードで30分程度、ウォーキングやランニングをしましょう。**自律神経が整い、血圧を下げる効果が期待**できます。

スピードが
速すぎると
逆効果に
なります



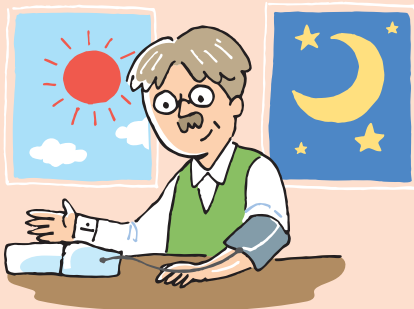
深呼吸

10秒かけて吐き、10秒かけて吸うことで、**自律神経が整い、血圧を下げる効果が期待**できます。

ゆっくり大きく
呼吸する事が
ポイントです



朝、晩2回の
測定が
勧められます。



夜間高血圧のリスクが高い方には、医療機関で貸し出される24時間血圧計で睡眠中の血圧を測定することがあります。夜間の血圧を自動で測定する家庭血圧計も普及してきています。

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



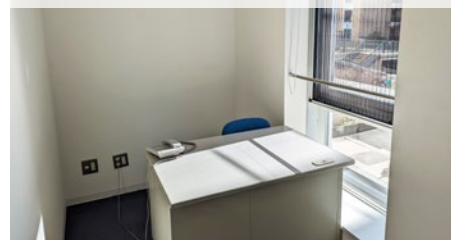
【面積】約28㎡（6室）
【使用料】25,980円/1ヶ月※
【入居期間】1年（2回の更新可能）

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/>



会員
募集!!

市民ホール友の会



いろんな特典を利用してホールのイベントをお得に楽しみましょう!

特典1 チケット電話予約

窓口まで買いに来る必要はありません!
忙しい方、お住いが遠い方でも安心です。

特典2 チケット割引販売

一部の公演に限り、ご優待価格で購入できます。(お一人様1枚)
3年目からは2枚までに拡大! 長く続けるとさらにお得です。

特典3 主催イベントへの参加先行予約

一部のイベントに限り、いち早くお申し込みができます。
(スタインウェイを弾きませんか?等)

特典4 季刊誌のお届け

年に4回、イベント情報と会員限定イベント等をお知らせします。

特典5 ホールへの優先入場

一部の公演に限り、開場時間より少し早めに入場できます。(自由席の場合)

▼ご入会で必要なもの▼

- ・入会申込書
 - ・会費(入会金500円+年会費1,000円)
- ※入会金は1年目のみです。

【お問い合わせ】

総合事務室内「ホルとも」事務局 TEL.097-576-8877

入会月から
1年間有効!

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27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)・マスク・子ども用上履き

★申し込み方法

ホームページまたは右記二次元コードから
お申し込みください。



締め切り

4月6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】 総合事務室 TEL.097-576-8877

ひとり親家庭支援プラザのご案内

対象

大分市内事業所勤務者もしくは
大分市内在住のひとり親家庭
(母・父・寡婦)

無料講座

「ひとり親家庭の就労支援講座」
ご案内

- 登録販売者資格取得支援講座
- 介護職員初任者研修課程資格取得講座
- パソコン講座
- 医療事務資格取得支援講座
- 日商簿記3級資格取得講座…等 開講予定

★各講座の募集や期間は別途案内

ひとり親家庭(母・父・寡婦)の皆様のご相談を
毎週土曜日にお受けしています

お問い合わせ

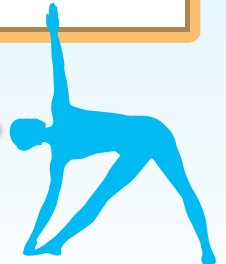
ひとり親家庭支援プラザ TEL.097-576-8882
◎利用時間 9:00~17:00 ◎休館日 第2・第4月曜日
※休館日が祝日の場合は翌日以降の平日が休館となります。

ホルトホール大分講座 受講者募集のご案内

令和7年度前期・通期

- ホルトホール大分講座の
募集チラシが3月上旬から
配布予定です。
- それより募集開始しまして、
5月開講になります。
ホームページでも確認いただけます

魅力ある講座を準備して、
皆様からのご応募を
お待ちしております。



お問い合わせ 総合事務室 TEL.097-576-8877

次号vol.44は2025年5月25日発行予定

ホルト通信 vol.43 令和7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