

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。



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\*

2026年3月15日

豊後FUNAIミュージカル

大友宗麟と天正遣欧少年使節の絆。旅立ちまでの物語。

公募で集まった78名の市民キャストで彩る時代劇エンターテインメント!!

J:COM ホルトホール大分 大ホール 開場13:30 開演14:30

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  
※ 当日券500円増し・ホルとも会員2割引・4歳以上入場可

チケット  
販売窓口

◆ J:COM ホルトホール大分1F 総合事務室  
◆ トキハ会館 3Fプレイガイド  
※ホルとも先行販売は、J:COM ホルトホール大分のみ

Contents

- 新緑コンサート2026
- ホルとも会員募集
- 子どもの日親子料理教室
- 陽だまり便り 夜間頻尿と体内の水分バランス
- 大分市産業活性化プラザ 入居者募集
- ひとり親家庭支援プラザのご案内
- 障がい者福祉センターのご案内
- ホルトホール大分まつり

【お問合せ】  
総合事務室

TEL 097-576-8877

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



〈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

ホルト季節の  
プログラム vol.1

# 新緑コンサート

爽やかな新緑の季節にお贈りする和楽器コンサート。

和楽器デュオ 絲-ito-の演奏と、尺八他による総勢8人の華やかな演奏をお楽しみください。

無料

全席自由  
(4歳以上入場可)

要整理券

日時

5/16(土)

- 開場 13:30
- 開演 14:00
- 終演 15:30(予定)

定員 202名(ホルとも優先入場有り)

会場名 小ホール

対象 一般

場所 ホルトホール大分みらい共同事業体

整理券配布

ホルとも会員

4月11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25日(土)

9:00~10:00(整列8:30~)

総合事務室前のエントランスにて150枚配布します。

10:00以降は総合事務室にて配布します。

配布枚数はお一人様2枚まで。



左 鈴木利枝(津軽三味線)  
右 齋藤雅(箏)



毛利珀山(尺八)



河野蕎山(尺八)

出演

和楽器デュオ 絲-ito- 鈴木利枝(津軽三味線) 齋藤雅(箏) /

毛利珀山(尺八) 河野蕎山(尺八) /

佐藤靖子(津軽三味線) 湯浅真見(津軽三味線) 恵良優子(箏) 吉田花穂(箏)

会員  
募集!!

市民ホール友の会

ホルとも

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パン・お菓子を作ります。  
初めての方も安心してご参加いただけます。

日時 4月26日(日) 13:00~16:00(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 浅野智恵子先生(ノアのパン教室講師)

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5日(日) 17:00まで

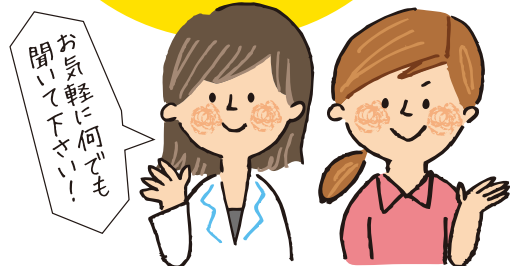
※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

(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

# 陽だまり 便り



## 夜間頻尿と体内の水分バランス

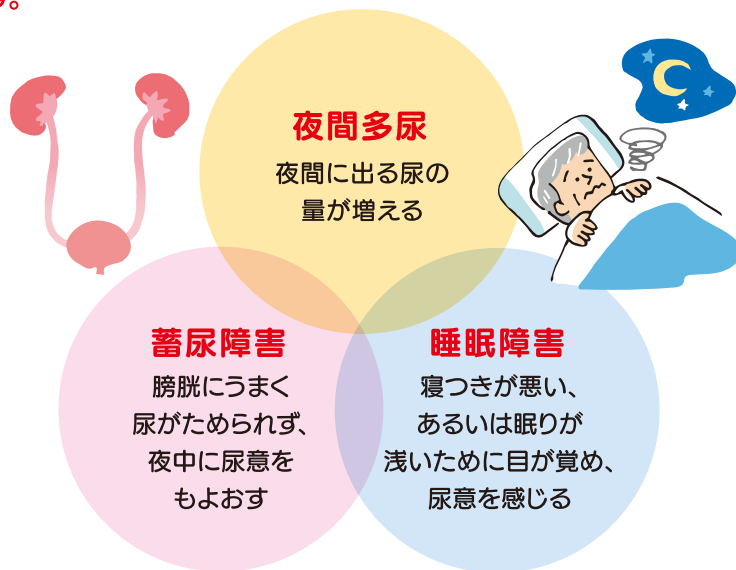
夜間頻尿の主な原因は、「夜間多尿」「膀胱蓄尿障害」「睡眠障害」と考えられています。原因として一番多い夜間多尿とは、夜寝ている間につくられる尿が多い状態のことをいいます。

夜間多尿の原因は「就寝時の水分バランス」と「加齢による筋力の老化」です。

### 1 就寝時の水分バランス

高齢者は加齢による体内組成の変化で脱水症になりやすく、「こまめに」「喉が渇く前に」「塩分も忘れず」「起床時、入浴前後に」「1日に1.2ℓの水分補給」程度を推奨されています。1日に摂取する水分量が少なくなれば濃い尿を作って尿量を減らし、体内の水分が減らないように調整されます。しかし、過剰な水分量を摂取すると、むくみや夜間頻尿につながります。

1日の中で口にする水分量と排泄量は同量で体内水分のIN・OUTバランスは平衡しています。



### 1日の水分量収支(出納)

体内に入る水(ml)	2,500ml	体内より排出される水(ml)	2,500ml
飲料水	1,200ml	尿	1,400ml
食事中の水分	1,000ml	皮膚 ※2	600ml
代謝水 ※1	300ml	呼気 ※3	400ml
		便	100ml

※1 栄養素が酸化されるときにCO<sub>2</sub>と共に生成される水(H<sub>2</sub>O)。燃焼エネルギーの約10~15%が体内で生成。 ※2,3 いわゆる不感蒸泄で体温が1度上昇するごとに約15%増加。過換気以增加。

- 発汗: 排泄される水分として、室温が28度以上または体温が38度以上の場合で約500ml/日、発汗が持続する場合は1,000ml~1,500ml/日程度である。
- その他、嘔吐、下痢等があると体内より排出される水分となる。

就寝前に体内の水分が多いと、それだけ尿をつくることになります。寝る前の水分バランスを整えることで、夜中にトイレへ行く回数を減らすことができます。

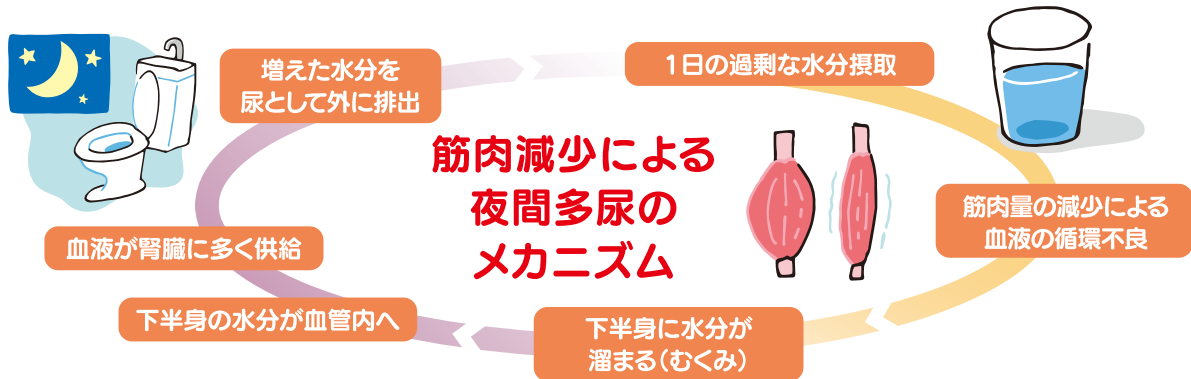
## 2

## 加齢による筋力の老化

細胞内の水分は、細胞外の水分が減少した際に水分を補う予備タンクのような働きをしています。**加齢による筋肉量の減少から細胞内液量が少なくなり、**

**補正にも限界があり、組織へのダメージが大きくなります。**そのため、脱水や浮腫になりやすくなります。

筋肉が衰えると、心臓に血液を押し戻すふくらはぎのポンプ機能が低下し循環が悪くなります。すると、日中下半身に水分がたまりやすくなり、夕方になると足がむくむ原因となります。その後寝るときに横になり重力の影響が減ると、足にたまっていた水分が血管に戻り、さらに血管内に増えた水分と心臓にあるホルモンが心臓の動きを刺激して血液を腎臓へ多く供給します。その増えた水分を外に出すために尿がつくられます。



夜にむくんでいた足が、朝起きるとむくみが消えていたという経験はありませんか？  
それは、**むくみの原因だった水分が、夜中に尿としてつくられた**ということです。

## 椅子を利用した筋力トレーニングの例

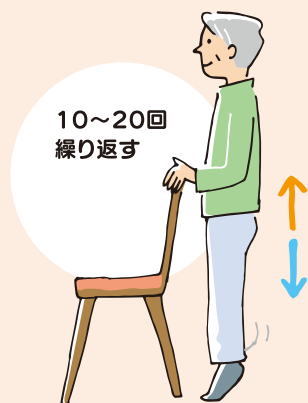
(各1セット10~20回、1日3セットを目標にしましょう)

### 腿上げ



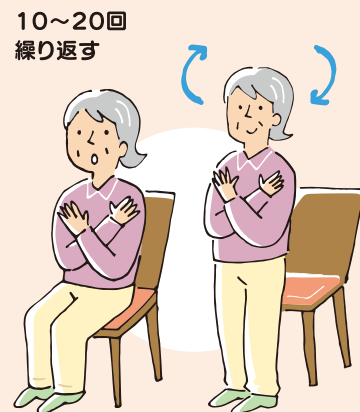
- 椅子に浅く座り、両手は椅子のふちを握ります。
- 上体をまっすぐし太腿を胸に引き付けます。

### かかとの上げ下ろし



- 椅子の背もたれを手にかけて、かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。

### スクワット



- 手を使わずに椅子から立ち上がり、座る動作をゆっくり繰り返します。

※ご自身の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

**「夜間頻尿」を恐れて水分の摂取を意識的に控えるのではなく**

**過剰な水分量・塩分量の摂取に注意し、**

**運動により筋肉量を維持することで良質な睡眠につなげましょう。**



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



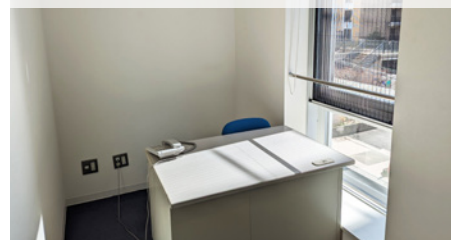
【面積】約28㎡（6室）  
【使用料】25,980円/1ヶ月※  
【入居期間】1年（2回の更新可能）

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/>



# 安心が増えると、 未来は動き出す

～ひとり親のための お金・仕事・暮らしの整え方～



講師  
FP office grant 代表  
**濱野 臣子**  
ファイナンシャル・プランナー  
CFP® 認定者

ひとり親家庭支援プラザ 就労支援準備 無料セミナー

令和8年 **3月14日(土)**

10:30～12:00 **10:00 開場**

J:COM ホルトホール大分 4階 408会議室

**内容** ひとり親のための  
お金・仕事・暮らしの整え方講座

**対象** ひとり親(母子・父子・寡婦)家庭の  
大分市内事業勤務者および大分市在住者

**定員** 60名 **参加費** 無料 **託児** あり(12か月～5歳児)  
※ホルトホール大分2階 キッズルーム(予定)

お申し込み  
お問い合わせ先

ホルトホール大分みらい共同事業体  
ひとり親家庭支援プラザ TEL.097-576-8882

〒870-0839 大分市金池町南1丁目5番1号 J:COM ホルトホール大分 3F

お申込みは  
こちらから



J:COMホルトホール大分

## 障がい者福祉センター

障がい者福祉用具展示相談室



車いすをはじめとする補装具や日常生活用具の展示・相談を行っています。作業療法士や理学療法士が福祉用具の種類や用途について助言しています。お気軽にお越しください。

**ご利用時間** 9:00～20:00 (最終受付19:30)

**休館日** 毎月第2・4月曜日、年末年始  
※その日が休日の場合は以降の平日

**お問い合わせ先** TEL 097-576-8880  
FAX 097-544-3020

## 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 **3/14(土)・15(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 総合事務室 TEL097-576-8877

次号vol.48は2026年5月25日発行予定

ホルト通信 vol.47 令和8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