

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

- 《ホールイベント》
- 国際交流イベントメキシコの文化に触れよう！
- 高校演劇グランプリ
- 陽だまり便り「眼の健康について」
- 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
- サイエンスフェス
- 後期講座のご案内

【お問合せ】

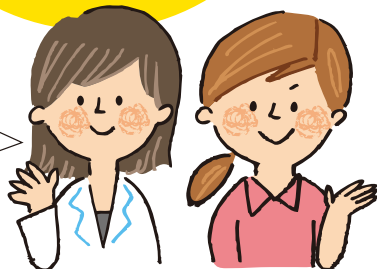
総合事務局

TEL097-576-8877



陽だまり 便り

お気軽に何でも
聞いて下さい！



眼の健康について

現代社会はスマホやパソコンの普及により目にとって非常に負担が大きい時代となりました。目を酷使すると、目だけではなく、頭痛、肩こりなども発生し、心身の不調に陥ることもあります。スマホやパソコンと上手に向き合い、現代に合った目の健康管理を実践していきましょう！

スマホを使い続けることで起こる目の病気

ドライアイ

涙の分泌量が不足し、涙の質のバランスが崩れることで、目の表面が乾燥して不快感や見えにくさなどを引き起こす病気です。ゴロゴロする、ぼやけて見えるなどがその症状です。

※スマホの使用時は、瞬きの回数が減り、涙が渇きやすくなり、ドライアイの症状が強くなります。

眼精疲労

目の使い過ぎで生じ、目の疲れに加えて、頭痛や肩こりなどの症状も引き起こします。

他にもスマホが引き起こすトラブルで注意が必要なのは、次の3つです。

トラブル	要 因	症状・状態
スマホ老眼	老眼は目のピント調節機能が低下する。40代で始まることが多いが、若い世代でも老眼に似た症状が出てきている。	手元の物が見えにくくなる。ぼやけて見える。
内 斜 視	長時間近くを見ていると、寄り目の状態が続き、目を動かす筋肉が緊張しやすくなる。 特にスマホは画面が小さく、スクロールによって目を動かさなくても文字や画面の動きを追えるため、より内斜視を引き起こしやすくなる。	左右のどちらかの視線が内側に向かう状態。 遠近感がつかみづらくなる。
睡眠不足	眠くなるとき、脳ではメラトニンというホルモンが分泌される。寝る前にスマホを見ると、その光がメラトニンを減少させ、睡眠の質が低下する。	睡眠の質が低下し、日中、集中できなくなる。

このようにスマホの使用は私たちの目に負担を与えています。
その他にもスマホの使い過ぎで近視の進行が起こり、
その程度が強くなると緑内障、白内障などさまざまな目の病気のリスクが高くなります。



国際交流
イベント

メキシコの文化に触れよう!

無料
全席自由
※要整理券

民衆の音楽として誕生した“マリアッチ”や死者を偲ぶ日として“死者の日”の伝統が根付く国、メキシコ。映画を観て心温まる時間をお過ごしください。
会場ではメキシコ料理の販売もいたします。お楽しみに!



日程 2026年 **10/3**(土) ●上映会 午前 10:00~12:00(開場 9:30)
●セミナー 午後 14:00~15:30(開場13:30)

会場 J:COM ホルトホール大分 小ホール

内容 **上映会** 10:00~12:00

ディズニー映画『リメンバー・ミー』
(上映時間 約105分)



対象 一般(4歳以上入場可)

定員 各202名(先着順)



セミナー 14:00~15:30

メキシコの紹介、メキシコ人留学生のお話
タコスやテキーラなどの飲食物を販売

当日12時から小ホールにて
「TACO NARGO」のタコスや
テキーラの販売をします。
会場内での飲食可。ご希望の方は
お食事ご予約券を申し込みください。
セミナー後の購入も可能です。



申込受付 **8/8(土) 9:00~**

J:COM ホルトホール大分総合事務室で整理券配布

〈主催〉ホルトホール大分みらい共同事業体

第11回ホルトホール大分 高校演劇グランプリ

「第68回九州高等学校演劇研究大会」の切符をかけた高校演劇の大分大会です。県下の高校生たちが一堂に会し、日頃の成果を競い合います!

日程 2026年 **11/7**(土)・**8**(日)
時間未定

会場 J:COM ホルトホール大分 大ホール

料金 無料 ※どなたでも観劇いただけます

出演 県内高校の演劇部

※出場校や開演時間などの情報は、決まり次第
市民ホールHPでお知らせいたします。

〈主催〉大分県高等学校文化連盟／大分県高等学校演劇協議会／
ホルトホール大分みらい共同事業体



第10回ホルト演劇大賞「大分豊府高等学校」

創業支援ルーム 入居者募集

これから創業しようとする方や創業したばかりの方が
安い使用料で入居することができる創業支援ルームがあります。



セキュリティが整った24時間使用できる事務所スペースです。
入居者は、創業や経営等について相談できるインキュベーション・
マネジャーを始めとする専門家の支援が受けられます。

Aルーム



Bルーム



Cルーム



商談室



ラウンジ



設備

- ☐ Wi-Fi完備
- ☐ エアコン、電話（内線用、
外線は別途契約後使用可）、
ブラインドは設置済みです。
- ☐ Cルームのみ、事務机と
椅子が設置されています。

その他のサービスについて

- ☐ 郵便物、宅配物の受取
- ☐ 来客取次
- ☐ 有料コピー・FAX

施設名	Aルーム	Bルーム	Cルーム
利用 対象者	個人で事業を開始しようとする方、事業開始5年未満の方 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年未満の方		
利用時間	24時間、365日使用可能		
部屋数	6室	4室	3室
面積	約28㎡	約14㎡	約5㎡
使用料	25,980円/1ヵ月	13,200円/1ヵ月	4,920円/1ヵ月
入居期間	使用期間が通算して12ヵ月間までは上記使用料の半額 1年（2回の更新可能） 入居期間は通算で3年まで		

※Cルーム3部屋のうち1部屋は、個人で事業を開始しようとする方、事業開始5年未満の方のみです。

※電気代は実費負担です。 ※電話は各自で業者と直接契約し、接続してください。

単なる貸しオフィスではありません。インキュベーション・マネジャー等
による経営相談や講座の受講等、ハード・ソフト両面から支援し自立可能な
状態に成長させることを目的としています。

入居には事前の審査が必要です。詳しくはホームページをご覧ください。

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/>



ここで、酷使して硬くなった目の筋肉を緩めて疲労を解消する眼球体操を紹介します。

眼球体操① 毛様体筋ほぐし ①～③を5セット繰り返す

近くのものを見ると、目の毛様体という筋肉が収縮します。長時間近くを見続けていると、毛様体が疲弊してしまいます。

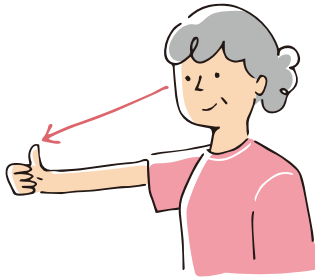
この体操で視線の遠近を切り替えて、ピント調整機能を取り戻します。

①肘を曲げて親指を見る



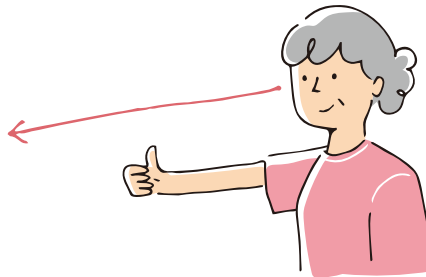
肘を曲げて、目から20cmほどの距離で親指を5秒見ます。

②肘を伸ばして親指を見る



肘を伸ばし、目の高さに保った親指を5秒見ます。

③親指から5mほど先を見る

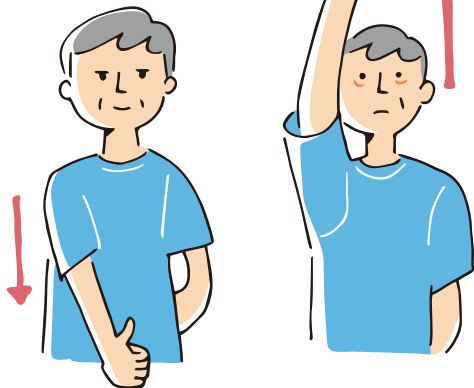


②の姿勢から、親指の5mほど先に視線を10秒向けます。

眼球体操② 外眼筋ほぐし1 各5～10往復

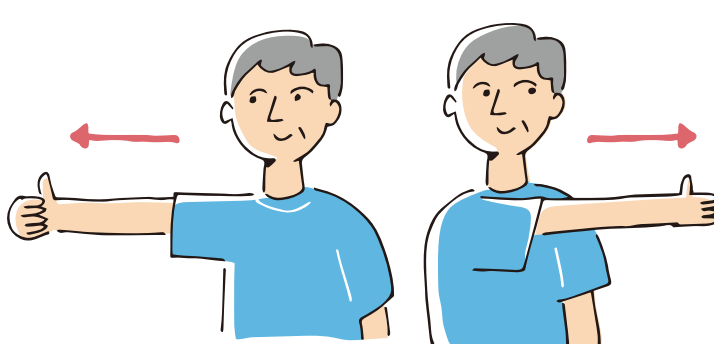
目の外についている外眼筋は6つの筋肉からなっています。目を様々な方向に動かすことで凝り固まった外眼筋をほぐします。

①目を上下に動かす



肘を伸ばして親指を見ます。顔や眉毛は動かさずに、目だけを上下に5～10往復します。

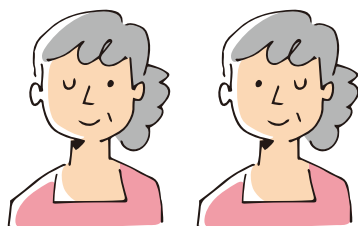
②目を左右に動かす



同じように顔や眉毛は動かさずに、目だけを左右に5～10往復します。

眼球体操③ 外眼筋ほぐし2 各5～10往復

①左右交互にウインクする



左右交互にウインクを5～10往復します。

②まばたきしながら、目で円を描く



まばたきを続けながら、目で円を描きます。5～10周したら逆回りも行います。

その他、目の周りの筋肉である外輪筋をほぐすストレッチとして、眉毛を動かさないようにギュッと2秒間目を閉じて開く運動があります。生活に欠かせないデジタル機器ですが、適度に使用するよう心がけましょう。

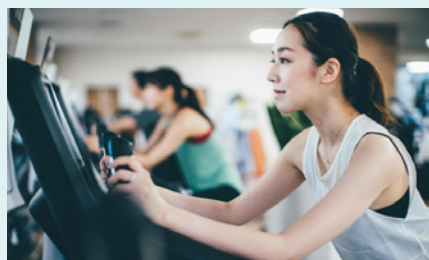
8/23(日)
より

運動教室(10~12月、全10回)の 抽選申込を開始します。

目的や体力に合わせた運動教室を選んでいただくことができます。しばらく運動をお休みされていた方も、運動を始めるか迷っている方も、運動に適した気候になるこの時期にぜひ、はじめてみましょう!

決まった曜日や時間に運動することが難しい方は、トレーニングルームの利用がおすすめです。ご見学もできます。お気軽にお越しください。

※写真はイメージです。



抽選申込期間 **8/23(日)~9/5(土)**

※来館にて抽選申込(用紙記入)

抽 選 日 **9/6(日)** ※9/7(月)HP、掲示板等で
当選発表(電話問合わせ可)

ご入金期間 **9/7(月)~9/13(日)**

お問い合わせ・お申し込み トレーニングルーム TEL 097-576-8883

※9/15(火)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わせください。

大分合同新聞創刊
140th
これから、ふるさとを創る。

大分合同新聞
創刊140周年
記念事業

※今年は2日間開催!!

2026
9.19(土)
10:00-17:00

20(日)
10:00-14:30
in

J:COM ホルトホール大分



随時更新中!

サイエンスの視点から世界のモノ・コトを深掘りする **体験型サイエンスフェス!**
大人も子どもも科楽の世界へ

科楽
サイエンス
フェス2026
in大分

9.20(日)
巨大物理かるたで
遊んで学ぼう!
科学と大分の未来

9.19(土) スペシャルゲスト
※出演者は変更の可能性があります。



物理学者・東京理科大学教授
【総合プロデューサー】
山本貴博



天文学者
京都産業大学知山宇宙科学研究所長
特別監修者
渡部潤一



モデル・アロメインストラクター
映画監督・川瀬アツシ
NOMA



科学雑誌Newton
編集長
板倉 龍



俳優
虫プロデューサー
片田陽依



一般社団法人九州みらい共創理事
宇部STEAM教育アクセラレーター
菊池優太



「サイエンススイーツ」
著者
太田さちか



東京大学大学院教授
情報デザイン学
渡邊英徳

主催/サイエンスフェス2026in大分 実行委員会、大分合同新聞社 共催/ホルトホール大分みらい共同事業体
問い合わせ/大分合同新聞社営業部「サイエンスフェス」係 Tel.097-538-9642(平日9:00~17:00)

ホルトホール大分 講座受講者募集の ご案内

令和8年度
後期

10月から開講する「ホルトホール大分講座」の参加申込を受け付けています。各施設により申込方法・締切が異なりますので、詳しくは募集チラシをご覧ください。お気軽にお申し込みください。

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.50は2026年11月25日発行予定

ホルト通信 vol.49 令和8年8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