レインボーやくもより

第108号

平成30年11月号

八雲町の人口と世帯数（　）内は前年同月比

人口 6，805（+16）
男性3，289(+22) 女性3，516（-6）

世帯数 2，586（+39）平成30年9月30日現在

〒690-2103 松江市八雲町西岩坂355-1　電話54-2478 FAX 54-1238
メールアドレス：yakumok@mable.ne.jp

発行 松江市八雲公民館
発行責任者 館長 米田正道

平成３０年度 公民館 スローガン「やさしさと元気をつくるまちづくり」

第15回通学宿泊体験

１０月１日（月）～１０月３日（水）の２泊３日で「第１５回通学宿泊体験」を実施しました。八雲小学校の３，４年生１４名が参加し、食材の買い出し・食事作り・掃除・洗濯などをみんなで協力して行いました。台風の影響で１日短くなってしまいましたが、友達やボランティアの人たちと一緒に共同生活を過ごした３日間は、参加したみなさんにしか味わえないとても貴重な体験となったことでしょう。

募集

ハンドマッサージ教室

知らない間に頑張っている私達の「手」マッサージをしてあげることで疲れがとれたり、リラックスできたり…たくさんの効果があります。
そんなマッサージをご家族、大切な人のために、そしてご自身のため学んでみませんか？
手に優しくふれながら心地よい時間をみなさんと一緒に過ごしましょう。
どなたでもお気軽にご参加下さい。お待ちしております。

◆日　　時：１１月１５日(木)午前１０時～１１時３０分
◆場　　所：八雲公民館　２階　星上山
◆講　　師：Smile にこ 和泉　綾　氏
◆持 ち 物：タオル２枚、洗面器
◆受 講 料：５００円　　◆定員２０名(定員になり次第締め切ります)
◆主　　催：八雲公民館　文化部

募集

健康づくりノルディックウォーキング

◆日 に ち：１１月２９日（木）（申込み〆切　１１月２２日）
◆集合場所：八雲公民館　午前９時３０分（雨天の場合は内容を変更し室内で実施します）
※専用ポールをお持ちでない方も参加できます。
　ポール貸し出し希望の方は２００円必要になります。

主催：八雲地区健康まつえ２１推進隊
共催：八雲支所市民生活課、八雲地区社会福祉協議会、八雲公民館福祉部

募集

料理教室～深まる秋のほっこりあったかメニュー～

◆日時：１１月２６日（月）午前１０時～午後１時
◆会場：八雲公民館１階調理室　◆参加費：５００円
◆メニュー　・五目おこわ　　・白身魚のゆずみそ焼き
　　・あわムースの酢の物　・空也むし　・和風クレープ
◆講師：三阪よりえ先生
◆定員：２０名(定員になり次第締め切ります)
◆主催：八雲公民館 文化部

募集

～松江藩の藩政に貢献した周藤彌兵衛～

◆日時：１２月１日（土）午前１０時～１１時３０分
◆講師：松江歴史館　専門官　宍道　正年　氏
◆会場：日吉ふれあい会館　　◆参加費：無料(どなたでも参加可)
◆主催：周藤彌兵衛顕彰会

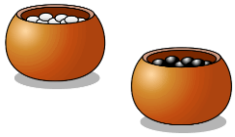
募集

八雲地域人権教育研修会

◆日時：１２月５日（水）午前１０時～１１時３０分
◆講師：松江市社会福祉協議会　事務局次長兼生活支援課長
　　諏訪　方宣　氏
◆会場：八雲公民館　　◆参加費：無料(どなたでも参加可)
◆主催：八雲地域人権教育推進協議会
※詳しくは今月配布されるチラシをご覧ください。

お申し込み・お問い合わせ　八雲公民館　℡５４－２４７８

募集 晩秋の囲碁大会



◆日　時：１１月３０日(木)9:30～15:30
◆会　場：八雲公民館　２階　星上山
◆参加費：1,000 円(昼食代、賞品代)　◆募集人数：２０名

お申し込み・お問い合わせ　八雲公民館　TEL５４－２４７８

募集 むかしの農具で稲こぎをしてみませんか

◆日　時：１１月１８日（日）午前９時３０分～
◆会　場：八雲郷土文化保存伝習施設(火・水曜は休館日)
◆料　金：無　料　　◆定　員：２０名(定員になり次第締切ります)
◆内　容：千歯、足踏み脱穀機、唐箕、米選機、唐臼などを使って白米に挑戦

お問い合せ：八雲郷土文化保存伝習施設　　TEL54－1027

～八雲支所市民生活課からお知らせ～

子育て支援事業　他

○わいわいサロン(乳幼児健康相談)

◆１１月１５日(木) 9:30～11:00
◆会場：どんぐり館　　◆持ってくるもの：母子健康手帳
◆内容：身体測定・子育て相談・おっぱい相談
◆対象：就学までのお子さんとご家族　☆予約不要　お気軽にお出かけください☆

○１１月１４日は世界糖尿病デーです

日本人の約６人に１人が糖尿病かその予備軍と言われており、糖尿病は身近で放っておけない病気です。放置すると全身に深刻な合併症を引き起こします。
生活習慣の改善により糖尿病を予防することができます。

①食事は腹八分目まで　②野菜を積極的に摂取する
③運動(ウォーキング)を始める　④禁煙する
ぜひ、この機会に生活習慣を振り返り予防に向けた一歩を踏み出しましょう。

お問い合せ：八雲支所　市民生活課　保健師　TEL55－5766

○香典返しのお礼 (平成30年9月21日～平成30年10月22日受付分)

・森　咲子 様（下宮内）　　・板垣　孝治 様（新日吉）　　・桑谷　誠 様（大明団地）
・謹んで故人のご冥福をお祈りいたします。ありがとうございました。　　八雲地区社会福祉協議会(八雲公民館内)

八雲地区コミュニティバス（愛称名：ニコニコバス）利用状況表

利用者数 (対前年比)	年　月	別所・秋吉線	熊 野 線	平 原 線
	平成29．9月	353	703	221
	平成30．9月	412	635	174
	増　▲減	59	▲68	▲47

・利用料金　大人200円　小人100円(全区間)　　※利用者数は大人だけの乗車人員です。
八雲地区コミュニティバス利用促進協議会

公民館図書室よりお知らせ

◇松江市立図書館の移動図書館車が八雲公民館にやってくるのは

11／　2(金)10：50～11：30
11／16(金)14：10～14：50　15：50～16：20（日吉ふれあい会館）
図書の貸出と返却もできます。又借りたい本の予約も出来ます。

１１月　生涯学習・サークル・行事予定表

		公民館	日吉ふれあい会館	アルバホール	公民館関連行事
1	木	いきいきエアロビ、英語	ヨーガ	合唱祭リハーサル	
2	金		生命の貯蓄体操、からだ元気塾 大正琴、民謡		
3	土		パソコン、絵手紙	合唱祭	秋のノルディック ウォーキング
4	日		ギターシンジレイク		
5	月	陶芸、大正琴、そろばん、空手	休館日		
6	火	陶芸、英語、3B	手話、はつらつ3B、三味線		八雲寿大学
7	水	ちびっこ空手、エアロビ、英語 どんぐり習字	ラウンドダンス、四季彩会 ギターパストラーレ		健康まつえ２１ 推進隊会議
8	木	ソーイング、いきいきエアロビ フラダンス、英語	生花、3B、ヨーガ	松江幼稚園研修	高齢者スポーツ大会
9	金		からだ元気塾、生命の貯蓄体操、民謡		給食サービス
10	土	書道、建築組合	そろばん、銭太鼓、パソコン	フォークソング同好会	のびのびやくもっ子 花いっぱい運動
11	日		ギターシンジレイク	フォークソング同好会	
12	月	陶芸、そろばん、空手	休館日		
13	火	陶芸、英語、3B	三味線		ボランティア喫茶
14	水	英語	八雲ライオンズクラブ、ラウンドダンス 四季彩会		八雲町防災研修
15	木	絵手紙、英語	ヨーガ		給食サービス ハンドマッサージ
16	金		民謡、からだ元気塾、生命の貯蓄体操 大正琴、生協地域ネット		
17	土		パソコン、そろばん、キャノン		
18	日		ギターシンジレイク	バレエ	
19	月	陶芸、大正琴、そろばん 空手	休館日		
20	火	陶芸、英語、３B どんぐり習字	三味線、煎茶、はつらつ3B、手話		給食サービス
21	水	ちびっこ空手、エアロビ、英語	ラウンドダンス、四季彩会 ギターパストラーレ、生花研究会		
22	木	いきいきエアロビ、英語 フラダンス	生花、３B、ヨーガ	松江市交通安全 総決起大会	
23	金		俳句、民謡		
24	土	書道	あざみコーラス、パソコン、そろばん めだか論語、銭太鼓		産直市
25	日		ギターシンジレイク		
26	月	陶芸、そろばん、空手	休館日		料理教室
27	火	陶芸、英語、3B	三味線		
28	水	断酒会、英語エアロビ ちびっこ空手	ラウンドダンス、四季彩会		給食サービス
29	木	いきいきエアロビ、英語			ノルディック ウォーキング
30	金		生命の貯蓄体操、からだ元気塾、民謡		囲碁大会

～公民館伝言板～

公民館事業で撮影した写真をリフレッシュだより、ホームページに掲載させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

※１０月２２日現在の予定ですので期日等変更になる場合があります。
※サークル加入希望の方は、八雲公民館へお問い合わせ下さい。
※内容・時間等、詳しいことは各館へお問い合わせ下さい。
※現在、日時が決まっていないサークル等は、記入していません

八雲公民館　TEL54-2478　八雲アルバホール　TEL54-2406
日吉ふれあい会館TEL54-2211　八雲地区社会福祉協議会　TEL54-2770