

# やまもく

## 第210号

八雲町の人口と世帯数（ ）内は前年同月比

人口 6,796 (-9)

男性3,294(+5) 女性3,502(-14)

世帯数 2,617 (+31) 令和元年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

令和元年  
11月号

発行  
松江市  
八雲公民館

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16回通学宿泊体験



9月29日(日)～10月1日(火)の2泊3日で「第16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・洗濯などをみんな協力して行いました。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。

## 開催!! 松南ブロック市民学習発表会

松南ブロック市民学習発表会が下記日程で開催されます。八雲地区からも4団体が参加されますので、ぜひ会場に足をお運びいただきますようご案内致します。

- ◆日時：11月23日(土)午前9時20分～午後3時
- ◆会場：東出雲ふれあい会館
- ◆参加団体：貴藤会八雲教室、銭太鼓おさるの会、ポコアポコホットランドやくもジュニアダンスチーム(順不同)  
各地区からの出店もあります。(飲食物、農産物、加工品他)

※詳しくは、今月末全戸配付されるチラシをご覧ください。

主催：松江市教育委員会 松江市公民館運営協議会連合会  
共催：八雲公民館・津田公民館・古志原公民館・大庭公民館・竹矢公民館  
揖屋公民館・出雲郷公民館・意東公民館・上意東公民館  
主管：松南ブロック市民学習発表会実行委員会

募集

## おうちでもできる!!簡単ストレッチ講座

- ◆日時 11月13日(水) 午前10時～(1時間半程度)
- ◆場所 公民館2階 意宇川(和室)
- ◆持ち物 水分補給の飲み物、汗ふきタオル
- ◆服装 運動のできる服装で来てください。
- ◆講師 隠岐こずえ氏(ヨガインストラクター)
- ◆募集定員 20名(定員になり次第締め切ります)
- ◆参加費 300円 ◆主催:八雲公民館 文化部



募集

## 料理教室～プチパーティー料理～

- ◆日時: 11月25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
  - ・リースパンサンド
  - ・白身魚のきのこソースかけ
  - ・ミニパンプキングラタン
  - ・カリフラワーのポタージュ
  - ・バナナクリーム
- ◆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

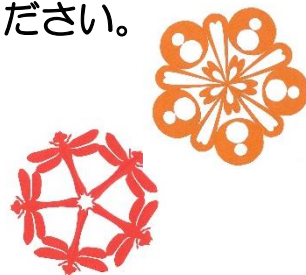


募集

## 「ハサミ“だけ”を使って簡単切り絵」講座

これからの寒い季節、外に出るのが大変。こたつに入りながら、リラックスした状態でも行える「ハサミだけを使って簡単切り絵」を教えていただきます。頭を使って楽しくできますので、お誘いあわせぜひご参加ください。

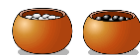
- ◆日時 12月3日(火) 午前10時～11時30分
- ◆場所 公民館2階 星上山1
- ◆持ち物 工作はさみ(先の長いもので使い慣れたものが良い)
- ◆講師 米田 裕幸氏(八雲町在住)
- ◆募集定員 20名(定員になり次第締め切ります)
- ◆参加費 500円 ◆主催: 八雲公民館 文化部



募集

## 晩秋の囲碁大会

- ◆日時: 11月26日(火) 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



募集

## 健康づくりノルディックウォーキング

- ◆日にち: 11月28日(木) (申込み〆切 11月25日(月))
- ◆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、八雲公民館体育部

募集

# 八雲地域人権教育研修会

- ◆日時:12月5日(木)午前10時~11時45分 ◆会場:八雲公民館 2階 星上山
- ◆研修タイトル:『家族の絆・地域のつながり~あたたかな認知症介護~』
- ◆講師:認知症予防対策・高齢者生きがい活動者 山本 博通さん
- ◆主催:八雲地域人権教育推進協議会 ◆共催:八雲公民館運営協議会人権教育部、八雲寿大学

募集

# 周藤彌兵衛顕彰会『文化研修会(講演会)』

- ◆日時:12月14日(土)午前10時~午後11時30分 ◆会場:日吉ふれあい会館
- ◆研修タイトル:松江藩栄光への道『律儀者と不味さん』
- ◆講師:郷土史家 山口信夫さん
- ◆主催:周藤彌兵衛顕彰会

お問い合わせ・お申し込み:八雲公民館 Tel54-2478

~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21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

日本には、総人口の15%を超える約2,000万人の糖尿病患者および予備軍がいると推定されており、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にする
- ②野菜を積極的に摂取する
- ③ウォーキングなどの運動をする
- 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。

お問い合わせ:八雲支所 市民生活課 保健師 Tel55-5766

### ○香典返しのお礼 (令和元年9月21日~令和元年10月21日受付分)

- ・谷口 真弘 様 (東日吉) ・安部 紀宏 様 (別下)
- ・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30年. 9月	412	635	174
令和元年. 9月	376	753	135	
増 ▲減	▲36	118	▲39	

・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/ 1(金) 10:50~11:30
  - 11/15(金) 14:10~14:50 15:50~16:20 (日吉ふれあい会館)
- 図書の出貸と返却もできます。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 事 業 連 行 事
1	金		生命の貯蓄体操、からだ元気塾、民謡	
2	土		銭太鼓、パソコン、そろばん	絵本の読み聞かせ 秋のルディックウォーキング
3	日		ギターシンジレイク	
4	月	陶芸、空手、そろばん 大正琴		
5	火	陶芸、3B、英語	休館日	
6	水	英語、どんぐり習字 ちびっこ空手、エアロビ	ラウンドダンス、四季彩会	
7	木	英語、フラダンス いきいきエアロビ		
8	金		からだ元気塾、民謡、生命の貯蓄体操	給食サービス
9	土		パソコン、そろばん、絵手紙、銭太鼓 あざみコーラス	のびのびやくもっ子 秋の花いっぱい運動
10	日	建築組合	ギターシンジレイク	
11	月	陶芸、そろばん、空手	休館日	
12	火	陶芸、英語、3B	八雲ライオンズクラブ、三味線、手話 はつらつ3B	ボランティア喫茶
13	水	ちびっこ空手、エアロビ、英語 どんぐり習字、茶道	ラウンドダンス、四季彩会 ギターバストラール	簡単ストレッチ講座
14	木	いきいきエアロビ、英語 ソーイング	ヨーガ、3B、生花	給食サービス
15	金		生命の貯蓄体操、生協ネットワーク からだ元気塾	
16	土		そろばん、パソコン キャノン、銭太鼓	
17	日		ギターシンジレイク	
18	月	陶芸、そろばん、空手、大正琴	休館日	
19	火	陶芸、英語、3B	三味線、煎茶	給食サービス
20	水	ちびっこ空手、エアロビ、英語 どんぐり習字	四季彩会、ラウンドダンス	
21	木	いきいきエアロビ、英語 絵手紙、フラダンス、特設人権相談所	ヨーガ	
22	金		俳句、生命の貯蓄体操、からだ元気塾 大正琴、民謡	
23	土		めだか論語塾、パソコン	市民学習発表会(東出雲)
24	日		ギターシンジレイク	
25	月	陶芸、空手、そろばん	休館日	料理教室
26	火	陶芸、英語、3B	手話、三味線、はつらつ3B	囲碁大会
27	水	ちびっこ空手、エアロビ、英語	ラウンドダンス、四季彩会 ギターバストラール	給食サービス
28	木	いきいきエアロビ、英語	ヨーガ、3B、生花	健康ウォーキング
29	金		俳句、からだ元気塾、生命の貯蓄体操 大正琴	松南ブロック 健康まつえ21 交流会
30	土		そろばん、パソコン	産直市

## ～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18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