

令和4年8月号《第243号》

リフレッシュ だより



発行：松江市八雲公民館
〒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

＜八雲町の人口と世帯数 ※（ ）内は前年同月比＞

- ・人口：6,660人 (-39)
- 女性/3,438 (+3) 男性/3,222 (-42)
- ・世帯数：2,677 (+6) 世帯 (R4.6月末現在)

～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53回

八雲ふれあい文化祭



- ◇開催日 令和4年10月15日(土)～21日(金)
- ◇会場 八雲公民館 (1階2階フロア、和室 等)
- ◇内容 今年度も文化祭は、新型コロナウイルス感染症予防のため、作品展示のみの開催となります。

※個人作品展示をご希望の方は、**8月5日(金)までに**
八雲公民館へお申込みください！

(申込み用紙をご用意しております、必要事項をご記入ください。)

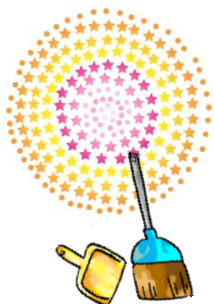


第2回やくも夏まつり

～3年ぶりに開催決定！～

- ◆日時 8月14日(日)17時～21時
- ◆場所 八雲構造改善センター
- ◆内容 ・ステージイベント

- ・盆踊り
- ・打ち上げ花火 など
- ※詳細は、全戸配布チラシをご覧ください。
- ※8月15日(月)午前7時より、イベント後の美化活動を行います。



リフレッシュだより

男の料理教室

今年も「晩酌によし! 晩ご飯にもよし!」のお手軽レシピをワイワイ楽しく作ります。

男性の皆さん出番です! 初心者の方も大歓迎♪
ご参加おまちしております。

□日時: 9月2日(金) 16時~18時

□会場: 八雲公民館 1階 調理室

□参加費: 500円

□メニュー ☆おにぎらず 2種

☆ホイコーロー

☆ズッキーニのシリシリ

☆叩ききゅうりの酢の物

☆くだもの



※作った料理はお弁当にして持ち帰ります。

◆講師: みさか よりえ先生

◆定員: 12名 (定員になり次第締め切ります)

健康づくりノルディックウォーキング



◆日にち: 8月25日(木)

◆集合場所: 八雲公民館

◆集合時間: 午前9時30分

(雨天時は八雲公民館内で体操等)

※初めて参加される方は、8月19日(金)までに八雲公民館へお申込みください。

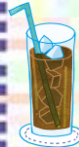
※当日は検温し、マスク着用でご参加ください。
※専用ポールをお持ちでない方も参加できます。
ポール貸し出し希望の方は、200円必要になります。



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

スタッフ
対象事業

ウォーキングのあとは、
つめた〜いアイスコーヒー
& お菓子で
クールダウンしましょう♪
(※子どもさんはジュースです)
【参加費: 一人100円】



第4回八雲寿大学

暑い夏、ついつい運動不足になりがちになりませんか? 熱中症も心配ですね。体調を崩さないためにも、日頃から体を動かして、しっかり食事をする生活が大切です! 8月は椅子に座りながら簡単にできる体操や、楽しいレクリエーションをして体も心もスッキリできるひと時を過ごしましょう♪

お気軽にご参加ください。

◇日時: 8月30日(火) 10:00~11:00

◇内容: 「笑ってスッキリ! 体操レクリエーション」

◇講師: 島根県レクリエーション協会

インストラクター 栢野 和美さん

◇場所: 八雲公民館 2階 星上山1 ◇参加費: 100円

◇申込み: 初めてのの方は8月22日(月)までに八雲公民館へ。



「絵本の読み聞かせ&紙芝居」のじかん

楽しい絵本や紙芝居をボランティアさんが読み聞かせてくれます。
お友達同士や家族と一緒に、ぜひお出かけください!



○日時: 8月20日(土) 10時~11時30分

○会場: 八雲公民館 2階 意宇川(和室)

○参加費: 無料

○申込み: 参加される方は8月18日(木)までに八雲公民館へお申込みください。



八雲支所からのお知らせ



乳幼児健康相談

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大していることから、8月のわいわいサロンは中止となりました。

9月以降の開催状況については、松江市のホームページからご確認ください。また、子育てに関する個別相談や体重測定は、八雲支所市民生活課の保健師が承っております。ご連絡のうえ、来所してください。

来所時にはマスクの着用（保護者の方のみ）、バスタオルの持参をお願いします。

松江市 HP
わいわいサロンページ



8月は食品衛生月間です！

厚生労働省では、8月の一ヶ月間を「食品衛生月間」と定めています。この時期は、細菌が原因となる食中毒が多く発生する時期です。細菌による食中毒の場合は、細菌を食べ物に「つけない（洗う）」、食べ物に付着した細菌を「増やさない（低温保存）」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける（加熱処理）」という3つのポイントに気をつけましょう。

また、おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

【問合せ先】
八雲支所市民生活課 TEL55-5766
(保健師 坂根・内田)

令和4年 高砂祝いについて

夫婦おそろいで結婚65周年を迎えられる方々をお祝いいたしたく存じます。該当者の方は松江市社会福祉協議会までご連絡いただきますようお願いいたします。併せて、該当の方を把握しておられる方は情報を提供いただきますようお願いいたします。

なお、情報提供いただく際に、高砂祝い以外にその情報を使用することはない旨をご説明いただき、ご本人の了解の上ご提供いただきますようお願いいたします。

*新型コロナウイルス感染症対策のため、本年は「松江市高齢者福祉大会」が開催されません。情報の集約後、本会より該当の方々に連絡させていただきます。記念品を贈呈させていただきます。

○高砂祝い該当者:	昭和32年1月1日から同年12月31日までに結婚された夫婦
○受付締切り:	令和4年8月19日(金)



【問合せ先:松江市社会福祉協議会総務課 TEL21-5773】

交通安全無事故・無違反推進月間

8月1日(月)~9月30日(金)

本格的な夏を迎え、レジャーや帰省等に伴う、交通量の増加や過労運転等によって重大事故の発生が懸念されます。

また高齢ドライバーの加害事故も増えております。運転者はもちろんのこと高齢者や子どもをはじめ、誰もが交通ルールの遵守と正しい交通マナーの徹底に努めましょう。



八雲地区コミュニティバス(愛称: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
	令和3年6月	303	457	138
令和4年6月	208	474	130	
増 ▲減		▲95	17	▲8

【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

移動図書館日程	八雲公民館	日吉ふれあい会館
8月5日(金)	14:10~14:50	15:00~15:30
8月19日(金)	14:10~14:50	15:50~16:20



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。



8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 関 連 行 事
1	月	陶芸、小西珠算教室、英語	休館日	休館日
2	火	つくし児童クラブ、陶芸、3B		
3	水	ホコ・ア・ホコ、ちびっこ空手道 どんぐり習字、エアロビ	四季彩会	てらこや八雲
4	木	ソーイング教室、いきいきエアロビ レイフラワー八雲	ヨーガ、ダンスクラブ	てらこや八雲 コミバス促進協議会
5	金	八雲書道、英語、空手教室	からだ元気塾、生命の貯蓄体操 大正琴ふれんど、民謡	
6	土		パソコン、おはなしもみの木 そろばん	給食サービス
7	日		ギターシンジレイク	
8	月	大正琴八雲教室、陶芸 英語、小西珠算教室	休館日	休館日
9	火	陶芸、英語	八雲ライオンズクラブ、手話	
10	水	ホコ・ア・ホコ、八雲スカイバンド どんぐり習字、建築組合、エアロビ	ギターパストラール	てらこや八雲
11	木	八雲スカイバンド	臨時休館日	
12	金	空手教室	臨時休館日	事務室閉室
13	土	八雲スカイバンド	臨時休館日	
14	日	八雲スカイバンド	臨時休館日	やくも夏まつり
15	月		休館日	休館日 事務室閉室 環境美化活動
16	火		臨時休館日	事務室閉室
17	水	ホコ・ア・ホコ、八雲スカイバンド どんぐり習字、ちびっこ空手道、エアロビ		てらこや八雲
18	木	英語、八雲スカイバンド 絵手紙サークル	ヨーガ、大正琴だんだん、ダンスクラブ	てらこや八雲&のびのびや くもっ子体験教室
19	金	八雲書道、空手教室	からだ元気塾、生命の貯蓄体操 大正琴ふれんど、民謡	松南ブロック市民学習 発表会実行委員会
20	土		パソコン、銭太鼓 そろばん、キャノンクラブ	給食サービス 絵本の読み聞かせ
21	日		ギターシンジレイク	福祉推進員・民生児童 委員合同研修会
22	月	陶芸、大正琴八雲教室 小西珠算教室、英語	休館日	休館日 文化祭実行委員会
23	火	つくし児童クラブ、陶芸、英語		
24	水	ホコ・ア・ホコ、ちびっこ空手道 どんぐり習字、エアロビ	四季彩会、ギターパストラール	てらこや八雲
25	木	レイフラワー八雲、英語	ヨーガ、大正琴だんだん ダンスクラブ	てらこや八雲、将棋で 遊ぼう、ウォーキング
26	金	集団健診結果報告、空手教室	からだ元気塾、生命の貯蓄体操、民謡	
27	土		めだか論語塾、パソコン あざみコーラス、そろばん	
28	日		ギターシンジレイク	
29	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	休館日
30	火	陶芸、英語		八雲寿大学
31	水	どんぐり習字、エアロビ	四季彩会	

～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日より、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。



※7月21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。
 ※新型コロナウイルス感染症の状況で、事業等中止になる場合がございます。
 ※サークル加入希望の方は、八雲公民館へお問い合わせください。
 ※内容・時間等、詳しいことは各館へお問い合わせください。
 ※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