

令和4年9月号《第244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：6,649人（-44）
女性／3,432（+3） 男性／3,217（-47）
- ・世帯数：2,672（-5）世帯（R4.7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5回八雲寿大学 *

スマートフォンが世代を問わず持たれる時代になりましたね。必需品といってもいいくらい…持っていない方のほうが珍しくなりつつあります。

でも、使いこなせていますか？機能がいろいろあって電話をかけるくらい、という方も多いのでは。今回、初級～中級向けに使い方を分かりやすく教えていただきます！これから使ってみようかな、という方も参考になるお話が聞けますよ。

お気軽にご参加ください！

◇日時：9月21日（水）10:00～11:30

◇内容：「大人のためのスマホ教室」

◇講師：シルバー人材センター（松江市の出前講座）

◇場所：八雲公民館 2階 星上山1

◇参加費：100円 ◇定員：20名程度

◇申込み：受講を希望される方は、9月16日（金）までに八雲公民館へ。



スタンプ
対象事業



※共催：八雲公民館文化部、松江市デジタル戦略課

料理教室のご案内

まだまだ暑い日が続きますね。冷たいものや偏った食生活になっていませんか？

夏野菜をしっかりとって、夏バテを吹き飛ばしましょう♪

ご参加おまちしております。

□ 日時：9月27日（火）10時～13時

□ 会場：八雲公民館 1階 調理室 □ 参加費：500円

□ メニュー

☆茄子カレー ☆オクラのベーコン巻き ☆冬瓜のナムル

☆わらび餅のココナッツミルクかけ

□ 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）

作った料理はお弁当
にして持ち帰ります♪



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。

※詳細は、10月号のリフレッシュだより、9月末全戸配布予定のチラシをご覧ください!!



【松江市文化財課企画展 同時開催!】

◆内容:八雲の屋根葺き道具展

◆期間:10月15日(土)~11月10日(木)



中止のお知らせ

・9月13日(火)

ボランティア喫茶



・10月2日(日)

第38回市民体育祭

「地区対抗大運動会」

健康づくりノルディックウォーキング



◆日にち:9月22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、9月16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



秋の全国交通安全運動

【期間】

9月21日(水)~9月30日(金)

【運動の重点】

- ① 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ② 夕暮れ時と夜間の交通事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- ③ 自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- ④ 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶



「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してくれます。

そのあとに、本の部屋にある好きな本を借りることもできます♪(1人2冊まで)

お友達同士や家族と一緒にぜひおでかけください!



○日時:9月3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9月2日(金)までに八雲公民館へ申込ください。



八雲支所からのお知らせ



乳幼児健康相談

市内各会場で、隔月であります。松江市ホームページからアクセスしご予約ください。予約受付期間は、サロン当日の1週間前までです。

(新型コロナウイルス感染症の流行の拡大状況により中止となる場合があります。)

◆八雲どんぐり館では、10月20日(木) 10:00~11:30に行います。

◆予約フォームの利用が難しい方は、松江市子育て支援センター(電話:60-8155)までお電話ください。

松江市 HP
わいわいサロンページ



*9月は「健康増進普及月間」! *

厚生労働省では9月の1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。



この機会に生活習慣を見直し健康を増進し、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の発病を予防しましょう。運動を今より10分追加する、野菜をもう1皿増やす、塩分を今の摂取量から2g減らす、禁煙にチャレンジするなど、取り組めることからやってみませんか!また、松江市では「るるくる」で健康づくりを推進しています。体重・歩数・血圧などを測り、自分の状態を知ることから始めてみましょう。

【問合せ先】
八雲支所市民生活課 Tel.55-5766
(保健師 坂根・内田)

ご寄付御礼

<香典返し・玉串料> (8月22日現在)

- ・ 安達 武彦 様 (大田)
- ・ 北野 寿美代 様 (岩坂ハイツ)
- ・ 鈴木 朋実 様 (平原)
- ・ 足立 勝江 様 (平原)

謹んで故人のご冥福をお祈りいたします。
厚く御礼申し上げます。
八雲地区社会福祉協議会
(八雲公民館内)

「おみせやさんごっこ (お知らせ)」

- ◆日 時 9月23日(金) 10時~12時
- ◆場 所 八雲公民館 2階 星上山
- ◆参加費 無料
- ◆問合せ・申込み
主催:八雲ドミソ・ソラレミ 音楽教室(外谷)
Tel:080-3051-5308



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7月	279	460	108
令和4年7月	211	467	98	
増 ▲減		▲68	7	▲10

【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
9月2日(金)	14:10~14:50	15:00~15:30
9月16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。



9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
1	木	いきいきエアロビ、英語教室 レイフラワー八雲	ヨーガ、ダンスクラブ	てらこや八雲
2	金	八雲書道、空手教室 高齢者クラブ女性委員会	からだ元気塾、生命の貯蓄体操 大正琴ふれんど	男の料理教室
3	土		パソコン、おはなしもみの木 そろばん	絵本の読み聞かせ 給食サービス
4	日		ギターシンジレイク	
5	月	陶芸、英語、小西珠算教室 大正琴八雲教室	休館日	休館日
6	火	陶芸、英語、3B 松江市小学校校長会		社協スタッフ会
7	水	ホ・ア・ホ、ちびっこ空手道 エアロビ	四季彩会	
8	木	英語	3B、ヨーガ、ダンスクラブ	 てらこや八雲、なごや か寄合情報交換会
9	金	空手	からだ元気塾、生命の貯蓄体操	
10	土	建築組合	あざみコーラス、銭太鼓、 そろばん、パソコン	
11	日		ギターシンジレイク	
12	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	休館日
13	火	陶芸、英語、3B	八雲ライオンズクラブ、手話	
14	水	茶道教室、ホ・ア・ホ、八雲書道 ちびっこ空手道、エアロビ	四季彩会、ギターパストラール	
15	木	絵手紙サークル、いきいきエアロビ レイフラワー八雲、英語	日吉いきいきクラブ、ヨーガ ダンスクラブ	てらこや八雲
16	金	ミニトイ、空手	からだ元気塾、生命の貯蓄体操 大正琴ふれんど	
17	土		パソコン、そろばん、キャノンクラブ	給食サービス
18	日		臨時休館日	
19	月	大正琴八雲教室	臨時休館日	休館日
20	火	陶芸、英語、3B	休館日	八雲中学生職場体験 (9/20~22)
21	水	ちびっこ空手道、エアロビ	四季彩会、ギターパストラール	寿大学
22	木		ヨーガ、3B、ダンスクラブ	てらこや八雲、自治連 理事会、ウォーキング
23	金	キッズスタディ、空手		
24	土	松江市新型コロナウイルスワクチン 接種会場	銭太鼓、めだか論語塾 パソコン、そろばん	
25	日		ギターシンジレイク	
26	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	休館日
27	火	陶芸、英語、3B		料理教室
28	水	ちびっこ空手道、エアロビ	四季彩会	
29	木	いきいきエアロビ、英語	ダンスクラブ	てらこや八雲
30	金	空手	からだ元気塾、生命の貯蓄体操	松南ブロック市民学習発表会代表者会

～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。



※8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。
 ※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 Tel.54-2478 八雲アルバホール Tel.54-2406
 日吉ふれあい会館 Tel.54-2211 八雲地区社会福祉協議会 Tel.54-2770