

令和5年9月号《第256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：6,641人 (-8)
- 女性/3,400 (-32) 男性/3,241 (+24)
- ・世帯数：2,672 (+18) 世帯 (R5.7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

八雲の誇る“周藤弥兵衛”の歴史について、改めて学んでみませんか？

今回は先人の功績の新発見！も詳しくお話していただきます。ご参加お待ちしております！

◇日時：9月19日(火)10:00～11:30

◇内容：「周藤弥兵衛の“日吉の意宇川かわたが『川違え』～その要因を新発見～」

& 月山富田城&松江城の魅力など

◇講師：宍道 正年さん(元島根県古代文化センター長)

◇場所：八雲公民館 2階 星上山

◇参加費：100円

◇申込み：受講を希望される方は、9月15日(金)までに八雲公民館へ。

※共催：周藤弥兵衛顕彰会



料理教室のご案内

今回は、猛暑続きで疲れた体を回復させるおススメメニューを八雲地区食生活改善推進員の皆さんに教えていただきます。

きちんと食べて、残暑を乗り切りましょう！！
ご参加おまちしております♪

- 日時：9月26日(火)10時～13時
- 会場：八雲公民館 1階 調理室
- 参加費：500円
- 講師：八雲地区食生活改善推進員の皆さん
- メニュー

- ☆みょうがごはん
- ☆烏の黒酢さっぱり煮
- ☆かぼちゃとトマトのスープ
- ☆小松菜と切り干し大根の辛子和え
- ☆フルーツ豆花(ドウファ)

- 定員：12名 ※定員になり次第締め切ります。



ボランティア喫茶

*日時：9月12日(火)

午前10時～11時30分

*会場：八雲公民館 1階 みつぱつつじ

*料金：おひとり 150円

～メニュー～



コーヒー、紅茶、抹茶

のいずれかとお菓子付



*10時～11時に、

「健康&福祉相談コーナー」を開設!

八雲地区担当の保健師さんと市社協の職員さんに来ていただきます。

お気軽にご利用ください♪(無料)

第54回

八雲ふれあい文化祭

◇開催日 令和5年10月21日(土)~22日(日)

◇会場 八雲公民館・アルバホール 他

◇内容 ・作品展示 ・模擬店 ・即売会
・フリーマーケット ・学習発表会
・ふるさとかるたとり大会 など

4年ぶりに復活!!

※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
同時開催予定!】

◆内容:八雲の紙漉き道具
◆期間:10月~11月



秋の全国交通安全運動

【期間】

9月21日(木)~9月30日(土)

【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



健康づくりノルディックウォーキング

- ◆日にち:9月28日(木)
- ◆集合場所:熊野大社駐車場
- ◆集合時間:午前9時30分
(雨天時は八雲公民館内で体操等)
- ◆コース:八雲町まち歩きマップ
~熊野コース~



※初めて参加される方は、9月22日(金)までに八雲公民館へお申込みください。

※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



八雲体育協会からのお知らせ

~八雲体育協会60周年記念~

第48回八雲町民体育祭

☆日時:10月8日(日)

9:00~12:00

※予備日なし

☆場所:八雲山村広場

競技種目をリニューアルしました!
子どもも大人も、みんなで楽しく体を動かして交流しましょう♪



※詳細は来月の回覧チラシをご覧ください!



「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。好きな本(1人2冊まで)を借りることもできます♪

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2日(土)10時~11時30分

*会場:八雲公民館 1階 本の部屋

*参加費:無料

*申込み:参加される方は9月1日(金)までに八雲公民館へ申込ください。



ご寄付御礼

<香典返し・玉串料>(8月21日現在)

・門脇 西一様 (サニーハイツ)

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)

八雲支所からのお知らせ



乳幼児健康相談

市内各会場で、隔月で行っています。令和5年5月から予約不要となりました。お好きな時間にお出かけください。

◆八雲どんぐり館では、10月19日(木) 10:00~11:30に行きます。

◆母子健康手帳、バスタオル(計測で使用します)をご持参ください。

松江市 HP
わいわいサロンページ



【問合せ先】

八雲支所市民生活課 TEL55-5766
(保健師 坂根・内田)

*9月は「健康増進普及月間」!

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を予防しましょう。



私たちのからだは食べたものでつくられています。バランスのとれた適切な量と質の食事を1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。

1日に必要な野菜の量は350gです。これは、小鉢程度の野菜70g×5皿分になります。また、高血圧予防の観点から食塩摂取の目標は男性1日7.5g未満、女性1日6.5g未満とされています。

野菜を1皿追加する、減塩の調味料に変えるなど、取り組めることからやってみませんか!

法務局からのお知らせ

~令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化されます!~

不動産を相続したら、3年以内に相続登記の申請をすることが必要です。

また、令和6年4月1日より前に発生した相続も対象となります。

【相続登記をしないとどうなるの?】

正当な理由がないのに申請を怠ったときは、10万円以下の過料が科せられる可能性があります。

詳しくは、松江地方法務局ホームページ又は電話によりお問合せください。

■お問合せ先 松江地方法務局登記部門 ☎0852-32-4220

~安心・安全な自筆証書遺言保管制度について~

あなたの「遺言書」大切にお預かりします!遺言書は、あなたの気持ちを大切な人に伝えるラストレター。もしも遺言書が発見されなかったら...、もしも紛失したら...。法務局に預けることで、このような不安が解消されます、ぜひ、「自筆証書遺言保管制度」をご利用ください。詳しくは、松江地方法務局ホームページ又は電話によりお問い合わせください。

■お問合せ先 松江地方法務局供託課 ☎0852-32-4240

松江地方法務局不動産登記推進
イメージキャラクター「縁結びトウキツネ」



あなたの遺言書、
法務局が守ります。

あなたの遺言を
きちんと
伝えるための
制度です。

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

	年 月	別所・秋吉線	熊野線	平原線
利用者数 (対前年比)	令和4年7月	211	467	98
	令和5年7月	194	366	94
	増 ▲減	▲17	▲101	▲4

【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

9月の移動図書館は
お休みです。

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
10月6日(金)	14:10~14:50	15:00~15:30
10月20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
1	金	囲碁クラブ、空手教室	からだ元気塾、生命の貯蓄体操 大正琴向日葵	男の料理教室
2	土	スポ少バレー	パソコン、おはなしもみの木 おはなしさくらんぼ	絵本の読み聞かせ
3	日	大正琴それいゆ、PTA コーラス 青木にじが丘自治会	シンジレイクギター	
4	月	陶芸	休館日	休館日
5	火	陶芸、3B、松南介護センター	民謡	体協第2事業委員会
6	水	ちびっこ空手道、エアロビ	四季彩会	
7	木	ソーイング教室、まめの木ヨーガ いきいきエアロビ、レイフラワー八雲	ダンスクラブ	てらこや八雲、特設人権相談所 文化祭実行委員会
8	金	八雲書道、空手教室	からだ元気塾	
9	土	八雲書道	パソコン、めだか論語塾	給食サービス
10	日		シンジレイクギター	
11	月	陶芸、建築組合	休館日	休館日
12	火	陶芸、3B、松南介護センター	手話、民謡	ボランティア喫茶
13	水	ちびっこ空手道、エアロビ どんぐり習字	四季彩会、パストラール	
14	木	いきいきエアロビ、ミニトイ まめの木ヨーガ	3B、ダンスクラブ	てらこや八雲 公民館職員研修
15	金	囲碁クラブ、空手教室 民児協第8ブロック	からだ元気塾、生命の貯蓄体操 大正琴向日葵	館長会
16	土		パソコン、銭太鼓、あざみコーラス キャノンクラブ	
17	日	大正琴それいゆ、PTA コーラス	臨時休館日	
18	月		臨時休館日	休館日
19	火	陶芸、3B、松南介護センター	休館日	寿大学
20	水	ちびっこ空手道、エアロビ どんぐり習字	臨時休館日	
21	木	絵手紙サークル、まめの木ヨーガ いきいきエアロビ	日吉いきいきクラブ、ダンスクラブ	てらこや八雲 午後：事務室閉室
22	金	八雲書道、空手教室 松江保健生協八雲支部	からだ元気塾、生命の貯蓄体操	自治連理事会
23	土		臨時休館日	給食サービス
24	日	八雲書道、PTA コーラス	シンジレイクギター	のびのび&青少協事業
25	月	陶芸	休館日	休館日
26	火	陶芸、3B、松南介護センター	手話、民謡	料理教室 公民館職員研修
27	水	ちびっこ空手道、エアロビ どんぐり習字、民児協	四季彩会、パストラール	給食サービス、福・民 連携会議
28	木	いきいきエアロビ レイフラワー八雲	3B、ダンスクラブ	てらこや八雲 ノルディックウォーキング
29	金	空手教室	からだ元気塾、生命の貯蓄体操	
30	土		パソコン	

8月30日まで
募集中です!!

公民館職員研修の為、
午後事務室閉室します。

～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。
 ※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