

令和5年11月号《第258号》



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

リフレッシュ だより

～公民館 スローガン「やさしさと元気をつくるまちづくり」～

＜八雲町の人口と世帯数 ※（ ）内は前年同月比＞

・人口：6,634人 (-7)

女性/3,395 (-24) 男性/3,239 (+17)

・世帯数：2,688 (+10) 世帯 (R5.9月末現在)

アロマクラフト教室

自分好みの素敵な香りが付いた小物をクリスマスに向けて作ってみませんか？壁やドアに掛けてインテリアとして、お部屋、クローゼット、玄関、トイレの芳香剤としてお使いいただけます。ぜひお誘いあわせご参加ください。お待ちしております。

◆日時：11月22日(水) 午前10時～11時30分頃

◆会場：八雲公民館 2階 星上山

◆講師：アロマコーディネーター

エリ(門田)様【八雲町在中】

◆参加費：1,000円

◆定員：20名(定員になり次第締切ります)

◆持ち物：タオル、またはハンカチ、飲み物

◆申込締切：11月15日(水)【主催：八雲公民館文化部】



第16回 松南ブロック市民学習発表会

◆日時 11月25日(土) 13時～16時30分

◆場所 アルバホール

八雲地区からは…

*八雲民謡同好会

*レイフラワー八雲アルバホール教室

*意字の風

が出演されます！

※詳細は、今月の全戸配布チラシを
ご覧ください♪



晩秋の囲碁大会

囲碁愛好者の参加者を募集しています。対局を通して親睦を深めませんか。ご参加お待ちしております。

◆日時：11月17日(金)
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

※定員になり次第締め切り

◆主催・問合せ：八雲公民館

ボランティア喫茶

*日時：11月14日(火) 午前10時～11時30分

*会場：八雲公民館 1階 みつばつつじ

*料金：お一人 150円

*メニュー：コーヒー、紅茶、抹茶いずれかとお菓子付

※福祉相談コーナーも開設しております。ぜひご利用ください。



11月 秋のおでかけウォーキングin奥出雲



- *日時：11月13日(月)
8時30分～16時(帰着予定)
- *行程：八雲改善センター駐車場集合・出発(8時30分)
→鬼の舌震ウォーキング(9時40分～11時)
→昼食/おろちの里でバイキング(11時20分～)
→金言寺/大銀杏散策(13時～)
→舞茸奥出雲でお買物(14時25分～)
→八雲改善センター駐車場到着・解散(16時頃)

雨天決行!

- *参加費：1,500円(バス・昼食代等)
*定員：30名
(定員になり次第締め切ります)
*持ち物：専用ポール、帽子、飲み物、
タオル、雨具
※専用ポールをお持ちでない方は、
200円で貸し出しをします。



主催：八雲地区健康まつえ21推進隊、八雲公民館福祉部



癒しのひと時～アロマヨガ～

アロマオイルの心地よい香りを楽しみつつ、身体をゆるめるヨガで、“癒しのひと時”を過ごしませんか。

「毎日忙しくて自分の時間が取れない」「ストレスがたまっている」など、頑張っている自分を、アロマヨガでリラックス♪
ご参加お待ちしております。



- ◆日時 11月18日(土)
18時～19時
- ◆場所 かやぶき交流館
【松江市八雲町平原261】
- ◆持ち物 ヨガマット(お持ちの方)
バスタオル、フェイスタオル
- ◆講師 アロマヨガセラピスト Haruna
- ◆定員 15名程度
※お子さんと一緒でもOKです。
- ◆参加費 300円
【主催：八雲公民館 体育部】



パーティー料理に挑戦!

- ◆日時:11月21日(火)
午前10時～午後1時まで
- ◆会場:八雲公民館 1階 調理室
- ◆参加費:500円
- ◆メニュー
*生春巻き寿司
*和風ミートローフ
(グリル野菜添え)
*アヒージョ
*ABCスープ
*甘酒ヨーグルトゼリー
- ◆講師:みさかよりえ先生
◆申込締切:11月13日(月)
◆定員:12名
(定員になり次第締め切ります)



お知らせ

*第24回子どもと若者を育てる八雲地域のつどい
～地域みんなが応援隊 YELL～

- ◇日時:12月2日(土)13時30分～
◇場所:八雲中学校体育館
◇内容:地域課題解決カードゲーム ほか
※詳細は全戸配布チラシをご覧ください。

松江市からのお知らせ

後期高齢者人間ドック・脳ドックの 助成事業はR5年度で終了

毎年12月に、次年度の後期高齢者人間ドック・脳ドックの受診者を募集していましたが、助成事業の終了に伴い、令和6年度分の募集は行いません。助成事業は終了しますが、高齢期の健康を守るために「後期高齢者健康診査」と「がん検診」をぜひご活用ください。

【問合せ先:健康推進課 Tel60-8162】

※令和5年度の「後期高齢者人間ドック・脳ドック」受診希望者募集は終了しています。

*人権教育研修会

- ◇日時:12月8日(金)14時～
◇場所:八雲公民館 2階 星上山
◇テーマ:同和問題について考えてみませんか?
◇講師:菅田会館 館長 井原 孝夫氏
※詳細は後日チラシ等でお伝えします。

☆祝☆八雲体育協会グラウンド・ゴルフ優勝!!

10月1日(日)、第53回市民体育祭「松江市ニュースポーツ大会グラウンド・ゴルフ会」に出場し、**優勝**の成績を収めました!

選手みなさん、おめでとうございます!!

～八雲体育協会60周年記念～

第48回八雲町民体育大会結果報告

優勝	東本郷第2支部	114点	第8位	熊上支部	72点
準優勝	西本郷第1支部	94点	第9位	熊中支部	71点
第3位	平原支部	93点	第10位	東本郷第1支部	68点
第4位	秋桑支部	91点			
第5位	西本郷第2支部	88点			
第6位	仁礼支部	85点			
第7位	別所支部	84点			

ご協力ありがとうございました!!



高齢者の交通事故防止運動

期間：11月11日(土)～11月20日(月)

【運動の重点】

- ① 高齢歩行者の安全確保
- ② 横断歩行者の保護と早めのライト点灯
- ③ 高齢運転者の交通事故防止



♡フードバンクしまね「冬休みあったか元気便」

～ご協力をお願い～

冬休みの就学援助世帯への支援に向けて、食料品を集めます。

11月24日(金)までに八雲公民館の窓口付近にある回収ボックスへ入れてください。皆様のご協力お願いいたします!

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9月	218	377	104
	令和5年9月	206	476	111
	増 ▲減	▲12	99	7

【利用料金 大人200円 小人100円(全区間)】・利用料金 大人200円 小人100円(全区間)

11月3日(金)は祝日のため、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
11月17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。



八雲支所からのお知らせ

*11月14日は

世界糖尿病デーです。



糖尿病は血液に含まれるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。血糖値が何年間も高いままで放置されると血管が傷つき将来的に心臓病や失明、腎不全などさまざまな病気につながります。

食生活を整え、体を動かし、ストレスをためないようにする、禁煙するなど生活習慣を改善し予防に努めましょう。

自分の血糖値を知るためにも年1回は健診を受けましょう。

【問合せ先】八雲支所市民生活課

TEL 55-5766

(保健師 坂根・内田)

【八雲公民館からの報告・お知らせ】

第45回全国公民館研究集会広島大会

全国公民館連合会表彰～永年勤続職員表彰～

松江市八雲公民館 主任 佐藤 八重



<事務室閉室>

11月27日(月)は代休のため、事務室を閉室します。ご迷惑おかけしますがよろしく願いいたします。



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
1	水	英語、ちびっこ空手道	四季彩会	
2	木		ヨーガ、ダンスクラブ	八雲中合唱祭
3	金	空手教室	臨時休館日	寿大学課外授業
4	土	大正琴それいゆ、かたつむりの会	パソコン、おはなしもみの木 あざみコーラス	ママフリマ&のんびり カフェ
5	日			本常ピアノ発表会
6	月	陶芸、小西珠算教室、英語	休館日	休館日
7	火	陶芸、松南介護センター、3B 英語	民謡	あいさつ運動
8	水	茶道、ちびっこ空手道 どんぐり習字	四季彩会、パストラール	あいさつ運動
9	木	ソーイング教室、いきいきエアロビ レイフラワー八雲、英語、まめの木	3B、ダンスクラブ	あいさつ運動 てらこや八雲
10	金	八雲書道、空手教室、建築組合 囲碁、八雲児童センター	からだ元気塾、生命の貯蓄体操 大正琴向日葵	秋の花いっぱい運動 調理ボランティア代表者会
11	土		パソコン	給食サービス
12	日	松江市PTA 連合会、八雲書道	臨時休館日	
13	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	休館日
14	火	陶芸、松南介護センター、英語 3B	八雲ライオンズクラブ、手話、民謡	健康ノルディックウォーキング（奥出雲） ボランティア喫茶
15	水	ちびっこ空手道	四季彩会	
16	木	いきいきエアロビ、絵手紙 レイフラワー八雲、まめの木	日吉いきいきクラブ、ダンスクラブ	てらこや八雲
17	金	空手教室	からだ元気塾、生命の貯蓄体操 大正琴向日葵	囲碁大会、自治連理事会 地区社協スタッフ会
18	土	大正琴それいゆ	パソコン、銭太鼓、キャノンクラブ	癒しのひと時～アロマ ヨガ～（平原）
19	日	青木にじが丘自治会	シンジレイクギター	
20	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	休館日
21	火	陶芸、松南介護センター、英語 3B、八雲書道	民謡	パーティー料理に 挑戦！
22	水	子宮がん・乳がん検診 どんぐり習字、ちびっこ空手道	四季彩会	アロマクラフト教室
23	木	英語		PTA 連合会
24	金	空手	からだ元気塾、生命の貯蓄体操	
25	土		おはなしさくらんぼ、パソコン めだか論語塾	♪松南ブロック市民学習発表会
26	日	八雲トップス	シンジレイクギター	
27	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	休館日
28	火	陶芸、松南介護センター、英語 3B	手話、民謡	代休のため、事務室 を閉室します。
29	水	どんぐり習字、民児協		給食サービス
30	木	まめの木、いきいきエアロビ 英語	3B、ダンスクラブ	てらこや八雲 第6次策定委員会



～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。



※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