

令和6年1月号《第260号》

リフレッシュ だよ



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：6,637人（+5）
女性／3,397（-20） 男性／3,240（+25）
- ・世帯数：2,702（+17）世帯（R5.11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」～



初春のお慶びを申し上げます



旧年中は、公民館運営や活動に格別なご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします
本年もよろしくお願ひいたします

令和六年 元旦

八雲公民館運営協議会 会長 森山 信雄
八雲公民館 館長 米田 正道
職員一同



【正月しめ飾り収集専用かごの設置について】

※問合せ先：リサイクル都市推進課（Tel.55-5729）

- ◇設置場所：旧八雲支所前、日吉ふれあい会館 ◇設置期間：12月27日（水）～令和6年1月9日（火）
- ◇お願い：必ずもやせるごみ指定袋に入れて、1月9日（火）の8時30分までに出してください。
もやせるごみ指定袋に入れて、収集日に各自治会のごみ集積所へ出していただくことも可能です。

健康講座&第10回八雲寿大学 開催!



日本は超高齢社会を迎え2025年には認知症患者数が700万人を超えると推計されています。これは、65歳以上の5人に1人は認知症という状態です。
最新の治療薬や予防法を学び、自分や家族・友人が認知症になったときに、少しでも早く対応できるといいですね。

ぜひこの機会に、お誘い合わせてお出かけください。ご参加お待ちしております!



◇日時：令和6年1月26日（金）10:00～11:30

◇内容：演 題「認知症の最新情報～新規治療薬と予防法～」
講 師 鳥取大学医学部保健学科認知症予防学講座
教授 浦上 克哉 先生

◇場所：八雲公民館 2階 星上山

◇主催：八雲地区健康まつえ21推進隊

共催：八雲地区社会福祉協議会・八雲公民館

参加費
申込み
不要



今月は
第3火曜日です!



1月のボランティア喫茶



*日 時：1月16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松江市社会福祉協議会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)



令和5年度人権標語優秀作品

八雲地域人権教育推進協議会と八雲公民館運営協議会人権教育部では、人権尊重のまちづくりをめざし、人権を尊重する意識の高揚を図るため、今年度も人権標語を募集しました。審査の結果、下記の優秀作品が選ばれましたので、ご紹介します。

*最優秀賞

「青空に やさしさと笑顔の風船 とぼそうよ」 八雲小 五年 大村 優乃

作品名	学校	学年	作者
「家族から つないだ命を 大切に」	八雲小	六年	三代 葵生
「友達の 心のうらがわ 気づかおう」	八雲小	四年	安部 友梨
「ただそばに いてくれるだけで ありがとう」	八雲小	三年	永江 花
「ありがとう ほかほかことばで おともだち」	八雲小	一年	岩田 終依
「一人でも 寄り添う心が 背中押す」	八雲中	二年	川上 貴也
「考えよう 自分の言葉 相手の心」	八雲中	一年	長野 倖大
「人権は 子どもの将来 左右する」	一般		田中 恭司
*優良賞			
「大切に 人それぞれの 考えを」	八雲小	六年	石原 蒼将
「気付いている？ 周りの心の SOS」	八雲小	五年	稲田 栄太
「楽しいな みんなであそぼう またあした」	八雲小	三年	高尾 駿三朗
「あそびでも 人がいやがることを 言っちゃダメ」	八雲小	二年	岡本 直大
「それやめて ゆうきをだして いったみよう」	八雲小	二年	和崎 莉佳
「認め合おう 互いの違いが 宝物」	八雲中	三年	稲田 結花
「それでいい？ 考えなおして その言動」	八雲中	三年	川上 流菜
「言ってみよう 元気がない子へ 『大丈夫？』」	八雲中	一年	村上 さゆり
「一言で すべてが変わる 人の気持ち」	八雲中	一年	戸藤 花音
「『だいじょうぶよ』 その一言に心やすらぎ 勇気みなぎる」	一般		外谷 敏子

お知らせ

「支援センターどんぐり館」からの利用者の募集

☆目的☆

障がいのある方に余暇を利用して楽しくすごしてもらおう

☆利用できる方☆

障がい者手帳等をお持ちの方、又は障がいを認められた方

☆活動内容☆

マット作り、リサイクル活動、健康体操、頭の体操、カラオケ、お出かけ（見学・食事会）、陶芸、書道、フラワーアレンジメントなど

☆利用（活動）日☆

毎週月曜日～金曜日 10時～15時

☆利用料（登録料）☆

1,000円（1か月）

☆送迎☆

自宅までお迎え（送り）します

☆問合せ先☆

地域活動支援センター どんぐり館

住所：松江市八雲町東岩坂111-5

電話：54-2136



開運祈願！&新年会 健康づくりノルディックウォーキング in 八重垣神社

◆日にち：1月25日（木）

◆集合場所：八雲立つ風土記の丘駐車場

◆集合時間：午前9時30分

（悪天候時は八雲公民館内で体操等）

◆参加費：600円（お弁当代）

◆第1部【ウォーキングコース】

☆風土記の丘⇄八重垣神社 ※往復

第2部【八雲公民館にて新年会】

☆昼食会

☆初笑い～たたいてかぶって

ジャンケンポン！～



※昼食会に参加される方は、1月19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、八雲公民館福祉部
共催：八雲支所市民生活課、八雲地区社協、八雲公民館体育部





八雲支所からのお知らせ



オーラルフレイル(お口の虚弱)を予防しましょう！

お正月は、お餅を食べる機会も増えますが、お餅に限らずおいしく楽しく食事をするには、お口の健康がとても大切です。

最近、固いものが食べにくくなった、むせやすくなった、ということはありませんか？食べこぼしが増えた、食欲がない、軟らかいものを好んで食べるようになった、滑舌が悪くなった、口が乾きやすくなった、歯が抜けたままになっている、など、口に関するささいな衰えがオーラルフレイルです。食べ物の選択肢が狭まり栄養に偏りが生じたりすることは心身機能の低下につながるとも考えられています。

気になる方は、かかりつけ歯科医に相談するなど早めの対策をとりましょう。65歳以上の人を対象とした「歯つらつ健口教室」(歯科医院での個別教室)もあります。詳しくは支所保健師までお問い合わせください。

【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＞

(12月20日現在)

- ・ 岩田 宏明 様 (市場)
- ・ 藤田 早人 様 (矢谷)

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)

<< 令和6年度の住民税(市県民税)申告相談受付のお知らせ >>

令和6年度(令和5年分)の住民税(市県民税)申告相談受付を下記のとおり実施します。申告が必要な人は受付期間中にお出かけください。

◆市県民税申告相談受付日程◆

八雲公民館 2階 星上山		くにびきメッセ	
受付日	対象地区	受付日	対象地区
2月19日(月)	日吉	2月16日(金)～3月15日(金) ※土曜日、日曜日、祝日等の休日は除きますが、2月25日(日)は、受付・相談を行います。	地区指定はありません
2月20日(火)	平原・熊野		
2月21日(水)	西岩坂・熊野		
2月22日(木)	東岩坂		

*八雲公民館の受付時間は 午前9時30分～11時 午後1時～3時 となります。

*くにびきメッセの受付時間は 午前9時～11時 午後1時～4時 となります。

お問い合わせ：松江市役所市民税課 Tel.55-5151・松江税務署 Tel.21-7711(確定申告についてのお問い合わせ)



令和5年度 年末年始のコミュニティバスの運行について

いつも松江市コミュニティバスをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

八雲コミュニティバスは、年末年始、以下の予定で運行いたします。

運休期間中は、ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

地区名	路線名	28	29	30	31	1	2	3	4
		木	金	土	日	月	火	水	木
八雲	熊野線	○	○	運休	運休	運休	運休	運休	○
	秋吉線	○	○	運休	運休	運休	運休	運休	○
	平原線	○	○	運休	運休	運休	運休	運休	○
	別所線	○	○	運休	運休	運休	運休	運休	○

お問い合わせ先

(有)いやタクシー ☎52-2081

松江市交通政策課 ☎55-5661

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
1月 5日(金)	14:10～14:50	15:00～15:30
1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。



1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
1	月 休館日	休館日	休館日	事務室閉室
2	火 休館日	休館日	休館日	事務室閉室
3	水 休館日	休館日		事務室閉室
4	木 休館日	休館日		事務室閉室
5	金 休館日	からだ元気塾、大正琴向日葵		事務室閉室
6	土	パソコン		
7	日 八雲ベアーズ	臨時休館		
8	月		新春歌の祭典	
9	火 陶芸、英語、松南介護センター	休館日		あいさつ運動
10	水 ちびっこ空手道 どんぐり習字、エアロビ			あいさつ運動
11	木 ソーイング教室、ライフワーク、英語 いきいきエアロビ、建築組合、まめの木	大正琴だんだん、3B、ダンスクラブ		あいさつ運動 てらこや八雲
12	金 八雲小PTA、八雲書道 囲碁クラブ、空手教室	からだ元気塾、生命の貯蓄体操		子育てネットワーク会議
13	土 八雲書道、たけかや福祉会	パソコン、あざみコーラス		給食サービス
14	日	シンジレイクギター		
15	月 陶芸、英語、小西珠算教室 大正琴、有子のストレッチ	休館日	休館日	まめなかエンタメショ ー実行委員会
16	火 陶芸、英語、松南介護センター	大正琴ふれんど、民謡、手話		ボランティア喫茶
17	水 ちびっこ空手道			運協連研修会 自治連防災研修会
18	木 ライフワーク、英語、まめの木 いきいきエアロビ、絵手紙教室	日吉いきいきクラブ、ダンスクラブ		てらこや八雲
19	金 囲碁クラブ、空手教室	からだ元気塾、大正琴向日葵 生命の貯蓄体操		
20	土	パソコン、銭太鼓	かななび交流音楽会	
21	日	シンジレイクギター、キャノンクラブ		青少年リーダー研修
22	月 陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	休館日	
23	火 陶芸、英語、松南介護センター	民謡		地区社協スタッフ会
24	水 民児協、ちびっこ空手道 どんぐり習字、エアロビ			
25	木 いきいきエアロビ、英語 まめの木	3B、ダンスクラブ		健康ノルディックウォ ーキング、てらこや八雲
26	金 八雲書道、空手教室	からだ元気塾、生命の貯蓄体操		健康講座&寿大学
27	土	パソコン		給食サービス、のびの びやくもっ子体験教室
28	日 八雲小PTA、建築組合女性部 JA 八雲支店、八雲書道	シンジレイクギター		
29	月 陶芸、英語、大正琴 小西珠算教室	休館日	休館日	
30	火 陶芸、英語、松南介護センター ミニトイ	大正琴ふれんど、民謡、手話		
31	水 どんぐり習字、エアロビ	臨時休館		給食サービス



～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。



※12月20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