

令和6年3月号《第262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：6,616人 (+17)
女性/3,386 (-10) 男性/3,230 (+27)
- ・世帯数：2,697 (+22) 世帯 (R6.1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9回八雲寿大学 閉講式

今年度最後の講義は、八雲公民館オリジナル紙芝居『紙の神さま』披露、
思い出の作品づくり、昼食会など盛りだくさんです。
ぜひお誘い合わせて、ご参加お待ちしております。



紙芝居は
安部栄四郎さんの
お話です♪

♪日時：3月8日 (金) 10:00～12:30

♪内容：第1部 紙芝居「紙の神さま」・「周藤弥兵衛」披露
思い出の作品づくり「型染体験」

第2部 昼食会&修了証書授与

♪講師：紙芝居…八雲公民館まちづくり部のみなさん
型染体験…石倉 文夫さん

♪場所：八雲公民館 2階 星上山

♪参加費：700円 (お弁当代等)

♪申込：3月1日 (金) までに八雲公民館 (TEL:54-2478) へ



3月のボランティア喫茶&ミニ健康まつり



毎月ボランティアさんにご協力をいただき、誰でも気軽に立ち寄り、お茶をしながら楽しい
ひと時を過ごしていただく「ボランティア喫茶」とコラボして、『ミニ健康まつり』を同時開催
します。参加申込は不要です。ぜひお越しください!

*日時：3月12日 (火) 午前10時～12時

*会場：八雲公民館 2階 星上山

目久美の「R-1ド
リンク」試飲や参
加賞もあります!

＜喫茶メニュー＞

◇コーヒー、紅茶、抹茶のいずれかとお菓子付で150円。

◇会場内にて、八雲地域婦人会主催の「バザー」を

行います。売上金は、山陰中央新報社を通じて
“能登半島地震募金”として全額寄付させて
いただきます。



＜ミニ健康まつり＞

『あなたの身体は今、何歳?!健康チェック～』

◇握力 ◇足指力 ◇骨密度 などなど

いろいろな測定が楽しく体験できます♪

参加費不要です。推進隊員がサポートしますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください!



健康づくり/ルディックウォーキング

*日にち：**3月21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）

※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。



ウォーキングのあとは、茶話会します♪
【参加費：一人100円】



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



「健康講座&第1回八雲寿大学」のお知らせ

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：**4月22日（月）14:00～15:30**

◇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

◇参加費・申込み：不要

◇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



今年1月に大雪のため急遽中止となり、申し訳ありませんでした…。
再企画決定！！

ひろげよう市民の輪

第2回やくもまめなか

エンタメショー

～令和6年能登半島地震復興支援事業～

♪日時 **3月3日（日）14:00開演**【13:30開場】

♪場所

八雲アルバホール

チケット

残りわずかです！！

♪主催・問合せ先

やくもまめなかエンタメショー実行委員会

【八雲公民館：Tel.54-2478】

※詳細は、先月の全戸配布チラシをご覧ください♪



新春の囲碁大会

～結果発表～

2月16日（金）に行われた囲碁大会は、11名の愛好家で熱戦が繰り広げられました！



おめでとうございます！

- 1位 釜屋 孝 さん
- 2位 桜石 松雄 さん
- 3位 山崎 和義 さん



ご寄付御礼

＜香典返し・玉串料＞（2月19日現在）

- ・小草 真一 様 （岩坂ハイツ）
- ・石原 千波 様 （佐草町）

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

* 毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です *

腎臓の働きが徐々に低下していくなどの慢性腎臓病は“CKD”と呼ばれ、日本では成人約8人に1人に当たる1,330万人の患者がいると言われています。

CKDの初期にはほとんど自覚症状がないことから、貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときにはかなり進行している可能性があります。定期的に尿検査や血液検査を受け、早期発見に努めましょう。

また、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣はCKDの発症に大きく影響していると言われています。この機会に生活習慣を見直してみませんか。

(“CKD”とは・・・Chronic Kidney Disease の略です。)

【問合せ先】八雲支所市民生活課 TEL 55-5766

(保健師 坂根・内田)

～八雲体育協会60周年記念～

第35回八雲スポーツフェスティバル結果報告

4年ぶりに「八雲スポーツフェスティバル」を開催しました。11支部22チーム約180名が、カローリングを通して、楽しく交流することができました!ご協力いただきました皆さま、本当にありがとうございました!!

*優勝 秋桑Bチーム *準優勝 別所Bチーム *第3位 西本郷1Bチーム



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5年1月	161	444	88
	令和6年1月	153	375	98
	増 ▲減	▲8	▲69	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
3月1日(金)	14:10~14:50	15:00~15:30
3月15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。



3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、稲穂クラブ 空手教室	からだ元気塾、大正琴向日葵 生命の貯蓄体操、民謡	
2	土		パソコン	
3	日		シンジレイクギター	♪やくもまめなかエンタメショー♪
4	月	陶芸、英語、大正琴 小西珠算教室	休館日	休館日
5	火	陶芸、英語、3B 松南介護センター		あいさつ運動
6	水	高齢者クラブ連合会 ちびっこ空手道、どんぐり習字	四季彩会	あいさつ運動
7	木	英語、ソーイング、まめの木、ヨガ いきいきエアロビ、レイフラワー八雲	ダンスクラブ	あいさつ運動 てらこや八雲
8	金	八雲書道、空手教室、エアロビ	からだ元気塾、民謡	寿大学閉講式
9	土	八雲書道、八雲中PTA3年部	パソコン、銭太鼓	のびのびやくもっ子
10	日	八雲スカイバンド、八雲ヤヘイズ	臨時休館	八雲スカイバンド
11	月	陶芸、英語、小西珠算教室 建築組合	休館日	休館日
12	火	陶芸、松南介護センター、英語 3B	大正琴ふれんど、手話、民謡 八雲ライオンズクラブ	ボランティア喫茶&ミニ健康まつり 交安協理事会
13	水	八雲中学校	四季彩会	給食サービス
14	木	いきいきエアロビ、英語 ミニトイ、まめの木、ヨガ	3B、ダンスクラブ	
15	金	茶道教室、八雲小PTA6年部 囲碁クラブ、エアロビ	からだ元気塾、大正琴向日葵 生命の貯蓄体操、民謡	
16	土	やくも保育園懇親会 ひよし保育園保護者会	パソコン、銭太鼓、あざみコーラス キャノンクラブ	
17	日	八雲地域婦人会	シンジレイクギター	
18	月	陶芸、英語、大正琴、小西珠算教室 高齢者クラブ女性委員会	休館日	休館日
19	火	陶芸、松南介護センター、英語 3B	四季彩会、民謡	地区社協理事会
20	水	どんぐり習字	☆思い出会☆	
21	木	絵手紙、いきいきエアロビ、英語 レイフラワー八雲	日吉いきいきクラブ、ダンスクラブ	健康ノルディックウォーキング
22	金	八雲書道、空手教室、エアロビ	からだ元気塾、生命の貯蓄体操 保健生協八雲東	なごやか情報交換会 自治連理事会
23	土		パソコン、めだか論語塾	給食サービス
24	日	八雲書道	シンジレイクギター	松江四中吹奏楽部
25	月	陶芸、英語、小西珠算教室 たけかや福祉会	休館日	休館日
26	火	陶芸、英語、3B 松南介護センター	大正琴ふれんど、民謡、手話	連協
27	水	どんぐり習字、ちびっこ空手道 民生児童委員協議会	四季彩会	
28	木	いきいきエアロビ、英語 まめの木、ヨガ	3B、ダンスクラブ	
29	金	空手教室、エアロビ	からだ元気塾、生命の貯蓄体操、民謡	体協常任理事会
30	土		パソコン、日吉子ども会	松江北高演劇部
31	日			

～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。



※2月19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