

# 【お知らせ】ヨーガ教室参加者募集

八東ヨーガ教室では参加者を募集しています。ヨーガは誰でも気軽に始めることができます。心身がちょっと疲れたなと感じている方、ストレス解消をしたい方、ぜひご参加ください。

《日 時》毎月第2、4土曜日 14:00~15:30 (10月は都合により20日土曜日開催)  
 《会 場》八東公民館和室 《参加費》1回 1,000円  
 \*動きやすい服装でお出かけください

## 夜光反射材を着用しましょう

これからの時期は夕暮れや夜間の交通事故が多発します。夜光反射材を身に付け、運転手に自分の存在を知ってもらい。交通事故を防ぎましょう。また、夜光反射材はリストバンド、靴シール、タスキなど複数身に着けるとより効果的です。

## 【ご案内】子育て教室 わいわいサロン

今月のわいわいサロンは子育てについて臨床心理さんのお話です。ぜひご参加ください。



《日 時》10月10日(水) 10:00~11:30  
 《会 場》公民館多目的室  
 \*個別相談もあります  
 \*母子手帳と飲み物をお持ちください

## 10月の行事予定

都合により変更になる場合があります。申請のあったサークル等のみ掲載します

| 日  | 曜 | 行事予定        | 公民館使用予定              | 日  | 曜 | 行事予定    | 公民館使用予定         |
|----|---|-------------|----------------------|----|---|---------|-----------------|
| 1  | 月 |             | フォークピオニ              | 17 | 水 |         |                 |
| 2  | 火 |             | 八東陶芸                 | 18 | 木 |         | 大正琴             |
| 3  | 水 | お寺カフェ       | まごころ会                | 19 | 金 |         | 珠算教室、からだ元気塾     |
| 4  | 木 |             | 大正琴                  | 20 | 土 |         | ヨーガ教室           |
| 5  | 金 |             | 学園クラブ<br>珠算教室、からだ元気塾 | 21 | 日 | クリーンやつか |                 |
| 6  | 土 | 作品展示(27日まで) |                      | 22 | 月 |         | フォークピオニ<br>行政相談 |
| 7  | 日 | 市民体育祭       |                      | 23 | 火 |         |                 |
| 8  | 月 |             | フォークピオニ              | 24 | 水 |         |                 |
| 9  | 火 |             | 絵手紙教室                | 25 | 木 |         | 詩吟、大正琴、レイフラワー   |
| 10 | 水 |             | わいわいサロン、まごころ会        | 26 | 金 | 文化祭準備   |                 |
| 11 | 木 |             | 詩吟、大正琴               | 27 | 土 | 文化祭     |                 |
| 12 | 金 |             | 珠算教室、からだ元気塾          | 28 | 日 |         |                 |
| 13 | 土 | 健康講座        | 中央書道、レイフラワー          | 29 | 月 |         |                 |
| 14 | 日 |             |                      | 29 | 火 |         |                 |
| 15 | 月 |             | フォークピオニ              | 30 | 水 |         |                 |
| 16 | 火 |             |                      | 31 | 木 |         |                 |

## 八東支所から10月のお知らせ

### ◆子育て教室・わいわいサロン◆

10日(水) 10:00~11:30 八東公民館

### ◆し尿収集◆

12日(金) 八東町全地区

### 保健師からひとこと

厳しかった暑い夏も終わり、身体もほっと一息でしょうか。最近気温の変化が大きく、体調を崩す方が多いと聞きます。時々自分の身体と話してみませんか？

# 八東公民館だより 10月号

ホームページ 八東公民館 検索  
 ご覧ください

人口 3,970人 (前月比 -5)  
 世帯数 1,741 世帯 (前月比 +1)  
 【8月末現在】

子どもは宝・ふるさと宝

平成30年10月 第139号 発行:松江市八東公民館 [松江市八東町波入 2060 TEL 76-3663 FAX 76-3669]

## 【お知らせ】文化祭・健康福祉まつり開催!

文化祭&健康福祉まつりを開催します。今年もすてきなステージ発表とすばらしい作品の展示をご覧ください。今年は隠岐民謡「ちどり会」のみなさんによるステージやお楽しみ抽選会も予定しています。みなさんぜひお出かけください。

【展示部門】日 時:10月6日(土)~27日(土) 9:00~17:00  
 \*27日(土)は15:30まで

会 場:八東支所庁舎内1F 町民ホール

【ステージ発表】日 時:10月27日(土) 13:00~15:30

会 場:旧八東公民館2Fホール

\*ステージ発表が終わり次第、抽選会を開催します

【模擬店】日 時:10月27日(土) 10:00~ なくなり次第終了

会 場:八東体育館駐車場

【健康福祉まつり】日 時:10月27日(土) 9:00~15:30 会 場:八東体育館

\*詳細は配布したチラシをご覧ください



## 【参加者募集】女性のための更年期講座 ~ココロとカラダのトリセツ~

### 第3回 カラダにやさしいピラティス&ストレッチLesson

女性のための更年期講座 第3回は「カラダにやさしいピラティス&ストレッチLesson」です。気持ちよく体を動かして、スッキリしましょう。

《日 時》11月3日(土) 14:00~15:30 《会 場》八東公民館 多目的室

《内 容》ストレッチをメインとしたピラティス

《講 師》コンディショニングトレーナー 井上 恵子さん

《定 員》20名(先着順) 《参加費》無料(八東町外の方は一人300円)

《申込み》参加希望の方は、10月26日(金)までに公民館までお知らせください

\*ヨガマット(ない方はバスタオル)、飲み物をご持参ください

\*動きやすい服装でご参加ください



## 【参加者募集】健康まつえ21 健康講座「笑って健康になろう」

「笑い」がストレスを解消し、病気を遠ざけるといわれています。お話を聞いて、みんなで元気になろう。

《日 時》10月13日(土)14:00~15:30

《場 所》八東公民館 会議室

《内 容》民話 おはなしおばさん 多勢久美子 様

笑い与健康について 吉岡医院 吉岡太佑 先生

《申込み》参加希望の方は10月10日(水)までに公民館(76-3663)まで連絡ください



## 【お知らせ】松東ブロック 健康まつえ21研修会

≪日時≫ 10月17日(水)13:30~15:00(予定)  
 ≪会場≫ 川津公民館(駐車場に限りがある為乗り合わせで向かいます)  
 ≪内容≫ 生活習慣病の予防について  
 ≪講師≫ 並河内科クリニック 並河 整 先生(その他調整中)  
 ≪定員≫ 20名  
 ≪申込み≫ 参加希望の方は10月3日(水)までに公民館(76-3663)まで連絡ください



## 【お知らせ】秋のクリーンやつか

≪日時≫ 10月21日(日)少雨決行 予備日無し  
 ・実施の有無は朝7時頃有線放送でお知らせしますので、有線が無いご家庭は、お手数ですが各地区区長へ問い合わせください  
 ≪場所≫ 各地区で定められた場所 ※詳しくは全戸配布のチラシをご覧ください



## 【ご案内】まめだかい！のお知らせ

今年も「まめだかい」を開催します。今年から八束町在住の70歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。体操や音楽で楽しいひとときを過ごしましょう。八束学園5年生との交流や手作りのお弁当で昼食会もあります。

≪日時≫ 11月27日(火)10:00~14:00 ≪会場≫ 八束公民館  
 ≪内容≫ 体操、八束学園5年生とのふれあい交流、手作り昼食  
 ハーモニカ演奏を楽しもう♪、お楽しみ福引

≪対象≫ 八束地区在住で70歳以上の方  
 ≪参加費≫ 200円 ≪定員≫ 30名  
 ≪申込み≫ 参加希望の方は11月16日(金)までに八束公民館 TEL76-3663 へ申込みください  
 ※希望者には送迎をおこないます。申込時にお伝えください。



## 【報告】敬老のつどいを開催しました

9月15日(土)敬老のつどいを実施しました。今年のアトラクションでは司会の「まつあんとオヨネさん」の登場から大変盛り上がりました。島弁保存会の皆さんによる「病院嫌い」の寸劇や恒例のやつか保育園・八束学園の子どもたちによる心温まる発表など手作りの敬老会を行うことができました。ご協力いただきました皆様ありがとうございました。また、結婚50周年のお祝いを受けられた皆様おめでとうございました。



## 【報告】にんじん学校コサージュ作りをしました

9月19日(水)にんじん学校「ちょっとおしゃれなコサージュ作り」を参加者11名で実施しました。講師にフレンチレース小原としえさんをお迎えし、自分らしいコサージュを作ることができました。また、ティータイムでは整理収納のアドバイスや花を飾るポイントなどのお話もあり、短い時間ではありましたが、楽しい時間となりました。



◇公民館事業、講座の参加申し込み、各種問い合わせ、手続きは平日8時30分~17時です。  
 TEL76-3663 FAX76-3669 (有線はありません)  
 ◇公民館主催、共催事業の活動の様子をホームページや広報誌等で掲載させていただく場合があります。

## ご寄付のお礼

下記の方々よりご寄付をいただきました。ご厚意に対し厚くお礼申し上げ、故人のご冥福をお祈りします。

(香典返し)  
 堺 和子様(寺津)  
 渡部 卓郎様(馬渡)  
 足立 功様(境港市)  
 渡部 信司様(遅江)  
 渡部 秀樹様(馬渡)

八束地区社会福祉協議会

## ごだっしゃいねお寺カフェ

日時:10月3日(水)13:00~15:00  
 場所:波入 観音寺  
 参加費:200円(お茶、お菓子付き)  
 ☆素敵なゲストが出演されます。お楽しみに♪  
 \*11月のお寺カフェはお休みです



## 八束コミュニティバス

八束中央 ~ JR 境港駅を毎日3往復  
 (日曜祝日・8/13~15・12/30~1/3 運休)  
 ☆料金  
 一般 200円 小中高生 100円  
 ☆4月から8月の期間の利用状況  
 H29年度 1便当たり 2,36人  
 H30年度 1便当たり 2,76人  
 1便当たり 17%増です。今後も便利なコミバスをご利用ください。



古里の森に脱皮を誓う青  
 あれやこれ脳が回らず  
 嬉しい日目が立つておく  
 熱中症それがなんだついで  
 あれこれ又探し物小半日  
 熱帯夜の明日の段取り積み崩す  
 出がらしの愛で良ければ差し上げる  
 ときめきはスのハンケチに包む

八束川柳会

長谷川 博子  
 内田 厚子  
 門脇 波留子  
 安部 道子  
 加藤 和代子  
 松本 風子  
 吉岡 恵子  
 田中 堂太

## 行政相談

相談日 10月22日(月)13時~15時  
 場所 八束公民館  
 \*予約不要、相談は無料です。



## お知らせ

### 10月市立図書館移動図書館車 だんだん号巡回日

≪日時≫ 3日(水)14:40~15:10  
 17日(水)14:00~14:40  
 ≪場所≫ 八束体育館駐車場

「本のかげはしだんだん号」が約2000冊の本を乗せてやってきます。本の予約もできます。ぜひご利用ください



### 新しい本が入りました

☆スラムダンク(新装再編版)1~20巻/井上雄彦  
 ☆おしりたんてい みはらしそうのかいじけん/トロール  
 ☆わけあって絶滅しました(絶滅したいきもの図鑑)  
 ☆ヨチヨチ父/ヨシタケシンスケ  
 ☆わたしのいつものごはん/栗原はるみ  
 など