

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	日			16	月		フォークピオニ
2	月	島弁保存会 子ども広場	新婦人の会、フォークピオニ	17	火	読み語り	
3	火		短歌教室	18	水		まごころ会、ピラティス
4	水	お寺カフェ	ピラティス	19	木		スイートピー八東、大正琴 3B 体操
5	木		スイートピー八東、大正琴 川柳教室、3B 体操	20	金		からだ元気塾
6	金		からだ元気塾	21	土	輝く女性応援プロジ ェクトゆらぎ体操	ヨガ教室、中央書道
7	土		ヨガ教室、新婦人の会 更生保護女性会	22	日		
8	日			23	月		
9	月		フォークピオニ	24	火	秋の交通安全運動 一斉PR	行政相談
10	火		絵手紙もみじ会、八東陶芸	25	水		ピラティス
11	水		わいわいサロン、まごころ会 高齢者クラブ女性部、ピラティス	26	木		スイートピー八東、大正琴 詩吟
12	木		スイートピー八東、詩吟	27	金	健康講座	学園クラブ、からだ元気塾
13	金	敬老のつどい準備	からだ元気塾	28	土		レイフラワー八東
14	土	敬老のつどい	レイフラワー八東	29	日		
15	日			30	月	子ども広場	新婦人の会、フォークピオニ

# 八東公民館だより 9月号

ホームページ 八東公民館 検索  
ご覧ください

人口 3,960人 (前月比 -8)  
世帯数 1,774 世帯 (前月比 +2)  
【7月末現在】

子どもは宝・ふるさと宝

令和元年9月 第149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]

## 【ご案内】祝！八東地区 敬老のつどい

《日 時》 9月14日(土) 9:30~12:00 《会 場》 旧八東公民館ホール  
《内 容》 記念式典  
アトラクション やつか保育園 八東学園2年生 八東学園吹奏楽部 民謡同好会 など  
\*70歳以上の方には記念品をプレゼントします。  
\*当日は送迎バス、タクシーを運行します。詳細は配布したチラシをご覧ください



## 【参加者募集】輝く女性応援プロジェクト ~ココロとカラダのトリセツ~ ~ゆらゆら ゆらぎ体操~

「ゆらぎ体操」は体を横にしたままゆらゆらしながら行いますので、運動が苦手な方でも簡単にできます。肩、腰、膝の痛みやコリ、骨盤や背骨のゆがみをほぐし整えましょう。ストレスや不眠解消にもなりますので、ぜひご参加ください。

《日 時》 9月21日(土) 14:00~15:30 《会 場》 公民館2階会議室  
《講 師》 井上恵子さん(パーソナルコンディショニングトレーナー)  
《参加費》 無料(八東町外の方は一人300円)  
《対 象》 中学生以上の女性の方 《定 員》 20名  
《申込み》 9月18日(水)までに公民館へお知らせください  
\*ヨガマット、飲み物、タオルをお持ちください(マットは貸出できます)



## 【参加者募集】健康講座「健康寿命を延ばすための食生活」

健康で長生きするためには、バランスよく3食を食べることが大切です。正しい食事のとり方を知り、10年後も健康で過ごせる身体を作りましょう。

《日 時》 9月27日(金) 14:00~15:30 《会 場》 公民館2階会議室  
《講 師》 管理栄養士 伊藤孝子さん  
《内 容》 健康寿命を延ばすための食生活について 野菜のアレンジレシピ実演・試食  
《申込み》 参加希望の方は9月24日(火)までに公民館へお知らせください



## 八東支所から9月のお知らせ

### ◆健康診断等

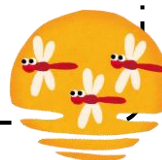
結核・肺がん検診	3日(火)	9:00~9:30 遅江公民館	5日(木)	13:00~13:40 八東支所
		9:50~10:50 波入公民館		14:00~14:20 亀尻集会所
		11:10~11:50 入江バス停留所		14:40~15:00 馬渡区民会館
		13:30~14:10 二子区民会館		15:20~15:40 江島老人集会所
		14:25~15:00 寺津学習等供用施設		
13日(金)	集団検診(大腸・胃・肺・乳がんも同時実施) ※胃がんは午前のみ		8:30~10:50、 13:00~13:50	八東支所
20日(金)	大腸がん検診の容器回収		9:00~9:30	八東支所

### ◆子育て教室・わいわいサロン

11日(水) 10:00~11:30 八東公民館

### ◆し尿処理

13日(金) 八東町全域



## 秋の全国交通安全運動 期間: 9月21日(土)~30日(月)

交通事故防止「㊟㊟㊟運動」で事故ゼロに!

☆運転者は「㊟っかり・㊟っくり・㊟て運転」 ☆歩行者は「㊟っかり・㊟っくり・㊟て横断」

☆高齢者や子どもをみかけたら「㊟っかり・㊟っくり・㊟て減速」

◇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ので、ご了承ください。

## 【お知らせ】第54回 八東町民体育祭開催

日 時 10月13日(日) 開会式 8:40(予備日なし)  
会 場 八東学園グラウンド

2年に一度の町民体育祭を開催します。子どもも大人も一緒になって、楽しい体育祭にしましょう。今年も〇×クイズがあります。みなさんぜひご参加ください



# 【お知らせ】八東公民館文化祭について

今年度の八東公民館文化祭は10月26日(土)に開催いたします。それに併せて、10月7日～26日を作品展示期間とし、八東支所庁舎内1F町民ホール等にて作品を展示します。  
作品を展示されたい方、団体は、公民館窓口にある作品展示申込書を提出してください

【展示申込締切り】9月25日(水)(締め切り後の申込みは受付できません)  
 公民館登録サークル以外のグループや個人で展示希望の場合は必ず申込みしてください

【展示部門作品搬入・設置】10月3日(木)・4日(金)9:30～16:30  
 ＊作品の搬入、設置について高所のお手伝いしますが基本は各自で行ってください

【作品展示】期 間 10月7日(月)～26日(土)

第1会場	八東支所庁舎内1F町民ホール
観覧時間	(月)～(土)9:00～17:00 (日・祝日)10:00～17:00 ＊14日(月)体育の日は都合により閉鎖します
第2会場	公民館1階廊下
観覧時間	(月)～(土)9:00～17:00＊警備の都合上、日曜・祝日は入れません ☆26日(土)はいずれも15:30まで

【ステージ発表・催し物】日にち 10月26日(土)  
 会 場 旧八東公民館ホール及び体育館駐車場



## 健康福祉まつり同時開催

公民館文化祭に併せて、「健康福祉まつり」を開催します。健康コーナーでは健康チェックや歯科相談、会議相談などもできますので、ご家族でお出かけください。

《日 時》 10月26日(土)9:00～15:00 《会 場》 八東体育館  
 《内 容》 血圧測定、健康チェック、介護相談、健康相談、歯科相談、減塩食の試食  
 親子で遊べるコーナー、認知判断行動ゲーム など



文化祭、健康福祉まつりの詳細は来月配布します。お楽しみに～♪

## 【参加者募集】健康まつえ21 松東ブロックウォーキングin持田

松東ブロック(川津・朝酌・持田・本庄・島根・美保関・八東)の健康まつえ21推進隊ではウォーキングを計画いたしました。今回は持田地区です。身体を動かすにはよい季節です。爽やかな風を感じながら歩いてみませんか?

《日 時》 10月6日(日)9:00～12:00(雨天中止)  
 《コース》 旧持田小学校 ⇒ 納蔵の白滝 ⇒ 持田公民館 約7キロ  
 《参加費》 500円(昼食代等) 《定 員》 15名  
 《申込み》 参加希望の方は9月20日(金)までに公民館(76-3663)まで連絡ください  
 ＊当日は8:15に八東公民館へ集合してください。乗り合わせで持田へ向かいます  
 ＊ウォーキング中のケガは応急処置とボランティア行事保険の範囲内で対応します  
 ＊ウォーキングに適した服装で飲み物をご持参ください



## 【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ハーモニー・マルシェさんと一緒に楽しい音楽を聞きましょう。お月見団子もありますよ。ぜひご参加ください。飲み物、母子手帳をお持ちください。

《日 時》 9月11日(水) 10:00～11:30  
 《会 場》 公民館多目的室  
 《参加費》 100円



## 【お知らせ】秋のクリーンやつか

八東町の自然を大切に、みんなで協力してより美しい町にしましょう。

日 時:10月20日(日) 8:30～9:30

＊予備日はありません  
 ＊粗大ごみや流木の回収はできません



## 【お知らせ】どげな会秋の遠足

日にち:10月8日(火)  
 行き先:フォーゲルパーク、玉造伝承館  
 ＊9時から各地区をバスで回ります。帰着は14時頃を予定しています。  
 ＊詳細は各地区の福祉推進員にお尋ねください



## ごだっしゃいねお寺カフェ

日 時:9月4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)

今月は大正琴の音色をお楽しみください



## 行政相談

相談日 9月24日(火)13:00～15:00

場 所 八東公民館

＊予約不要、相談は無料です。



## 新しい本が入りました

【子ども】  
 ・みんなとちがうきみだけど/ジャッキー・ウッドソ  
 ・かいけつゾロリうちゅう大さくせん/原 ゆ た か  
 ・とうめいにんげんのしょくじ/塚本やすし  
 ・笑い猫5分間怪談③～⑤/那須田 淳

【一 般】  
 ・せまいぞドキドキ/ヨシタケシンスケ  
 ・日日是日本語/今野 真 二  
 ・ノーサイド・ゲーム/池 井 戸 潤  
 ・大家さんと僕これから/矢 部 太 郎

## お知らせ

### 公民館の図書コーナーをご利用ください

公民館の図書コーナーを勉強や読書の場として開放していますのでご利用ください

利用日:月曜～土曜 9:00～17:00  
 ＊日曜、祝日、公民館休館日は利用できません  
 ＊食べ物の持ち込みはご遠慮ください  
 ただしふた付きの飲み物のみ持ち込み可

### 9月 移動図書館車だんだん号巡回日

《日 時》 4日(水)14:40～15:10  
 18日(水)14:00～14:40  
 《場 所》 八東体育館駐車場

## 短歌教室

雨にうたれ風に倒れし風船葛白き小花にそと触れて見る  
 年々にお盆の供花の咲きし畑今年は遂に荒畑となる  
 威嚇してカマキリの子は録を振る梅雨明け近き庭の片隅  
 雨近きを匂はす風の触れて過ぐ疲れのたまる昼をまどろむ  
 帰省の息子と鳥根半島浦めぐり名古屋ナンバー漁村を走る  
 見上げれば雲と語るか榎の古木元子改正歳度知るや  
 「笑ってるよ、笑ってるよ」とけなげにも赤子撫でやる兄まだ二歳  
 さ庭辺の病葉四、五枚拾ふのみに汗滴りぬ猛暑いつまで

門 脇	渡 部	加 納	門 脇	竹 谷	柏 木	稲 田	渡 部
教 子	房 子	琴 子	真 子	良 子	美 代 子	祥 枝	瑞 子