

◇新しい本が入りました



絵本など

- ・うれないやきそばパン/富永まい
- ・まちがいなく名探偵/杉山亮
- ・おしりたんでいのこい?/トロール
- ・くすのきだんちのねむりいす/武鹿悦子
- ・学習漫画 エレノア・ルーズベルト

小説など

- ・今日の人生 2/益田ミリ
- ・とわの庭/小川糸
- ・アルルカンと道化師/池井戸潤
- ・サラリーマン球団社長/清武英利
- ・したたか総理大臣・菅義偉の野望と人生/松田賢弥

12月 移動図書館車だんだん号巡回日

- 《日時》 ◇ 2日(水) 14:40~15:10
 ◇ 16日(水) 14:00~14:40
 《場所》 八東体育館駐車場

年末・年始のお休み

12/29(火)~1/4(月)
 1/5(火)から通常利用

12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	火	そば打ち教室		16	水		まごころ会、ピラティス
2	水		ピラティス	17	木		スイートピー八東、3B体操
3	木	地区社協スタッフ会	スイートピー八東、川柳会 3B体操	18	金		からだ元気塾
4	金		からだ元気塾	19	土		ヨガ教室、中海少年野球団
5	土		ヨガ教室	20	日		
6	日	ココロとカラダのトリセツ		21	月		行政相談、フォークピオニ
7	月	地区社協理事会	新婦人の会、フォークピオニ	22	火		
8	火		八東陶芸	23	水		ピラティス
9	水		まごころ会、ピラティス	24	木		スイートピー八東、たんぽぽ八東
10	木		スイートピー八東、たんぽぽ八東	25	金	地域安全登校指導	からだ元気塾
11	金		からだ元気塾	26	土		レイフラワー八東
12	土		中央書道、レイフラワー八東	27	日		
13	日		八東ファイターズ	28	月		
14	月		フォークピオニ	29	火		
15	火	福祉推進員研修会 読み語り		30	水		閉館(1月4日まで)
				31	木		

八東支所から12月のお知らせ

- ◆令和3年度 国民健康保険・人間ドック等申込 ⇒ 1月15日(金)まで
- ◆令和3年度 後期高齢者・人間ドック等申込 ⇒ 12月1日(火)~1月15日(金)
- ◆令和3年度 4月保育所入所一次募集 ⇒ 11月27日(金)~12月17日(木)

◆し尿収集

15日(火) 八東町全地区

◆年末年始の閉庁日

12月29日(火)~1月3日(日)

※12月の「わいわいサロン・子育て教室」はお休みします。

お問い合わせは、八東支所市民生活課(☎0852-55-5826 保健師:渡部、永田)まで



八東公民館だより 12月号

ホームページ **八東公民館** 検索
 ご覧ください

人口 3,891人 (前月比 -7)
 世帯数 1,762世帯 (前月比 -5)
 【10月末現在】

子どもは宝・ふるさと宝

令和2年12月 第164号 発行:松江市八東公民館(松江市八東町波入2060 TEL 0852-76-3663 FAX 0852-76-3669)

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
 不調をスッキリ!セルフケアで免疫力UP↑**

定員
15名

今年の疲れは今年の内に・・・気づかないうちにストレスや疲れが溜まっていませんか? 足裏と腸を触ってわかる自分の不調をツボ押しで整えましょう。

《とき》12月6日(日) 10:00~11:30 《会場》八東公民館多目的室

《講師》大塚志穂さん(境港市リフレサロン Rei)

《参加費》無料(地区外の方は一人500円)

《申込み》参加希望の方は12月1日(火)までに公民館Tel0852-76-3663へお知らせください(ただし定員になり次第締め切ります)

《持ってくる物》フェイスタオル1枚、飲み物、キャップ付きのペン

*足裏チェックができるように準備ください



報告

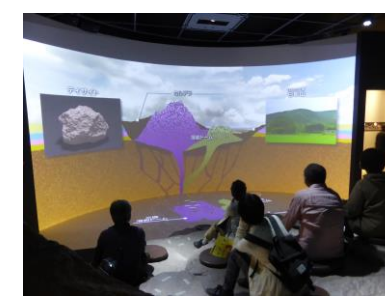
健康講座 ひざ痛・腰痛予防

11月10日(火)健康講座として玉造病院の理学療法士より「痛みと予防のお話」・「体操」を教えて頂きました。20名の参加者は講師の話に熱心に耳を傾けていました。足や腰が痛いと言った活動が不活発になり、ロコモティブシンドロームやフレイルになってしまう心配があります。痛からと動かなくなるのではなく、運動などを取り入れて上手に痛みと付き合い、いつまでも元気に過ごしていけると良いですね。



報告

錦秋の秋 地底の巨木と地上の紅葉in三瓶



11月19日(木)にんじん学校秋の社会見学へ24名で出かけました。今回は三瓶山周辺です。浄善寺の樹齢600年の大銀杏はちょうど見ごろで黄色に染まった大きな木は迫りに満ちていました。車窓からは三瓶山の雄大な姿をながめることもでき、秋のひと時を感じた社会見学でした。

公民館事業に参加される方へ～お願い～

☆次にあてはまる方は参加を控えてください

- ①体調の悪い方(発熱、強いだるさ、咳、咽頭痛など)
- ②過去2週間以内に発熱や感冒症状で受診服薬された方
- ③過去2週間以内に感染症拡大地域への移動があった方
- ④新型コロナウイルス感染症陽性とされた方と濃厚接触があった方

・☆参加中は次のことを守ってください

- ①石鹸での手洗い、手指の消毒をこまめに行うこと
- ②マスクを着用すること
- (ただし熱中症などの健康被害の恐れがある場合を除く)
- ③参加者同士の距離を保つこと(できれば2m)

2020 作品展開催中

展示内容 12/ 1 (火) ~ 12/12 (土) 中央書道
 12/15 (火) ~ 12/26 (土) 八束陶芸・八束地区社協
 展示時間 (月) ~ (金) 9:00~17:00 (土) 10:00~17:00
 日曜・祝日・臨時休館日を除く
 展示場所 八束公民館1階 廊下

月曜日は作品の
入れ替えをします

作品展来場記念プレゼントは最後のチャンス! 10月、11月はずれた方も応募できます

お知らせ

「けんしん」を受けましょう



皆さん今年の「けんしん」は受けられましたか? この度八束学園児童の協力により、「けんしん」受診のPR放送を録音しました。告知端末「おしらせ君」から放送が流れますのでぜひお聞きください。

予告

健康講座

～感染症を予防しよう～

日にち: 令和3年1月18日(月)
14:00~15:30

会場: 八束公民館 2階会議室

講師: 松江赤十字病院 医師

内容: 新型コロナウイルス感染症の予防 など
* 詳細は1月号でお知らせします



福祉推進員研修会

日にち: 12月15日(火) 14:00~15:30
 会場: 八束公民館 2階会議室
 内容: 骨や筋肉のお話・骨量測定
 手洗いマスターになろう など
 * 推進員の方にはそれぞれに案内します

中止のお知らせ

- ・第29回浜田一益田間駅伝(しおかぜ駅伝)
 - ・国宝松江城マラソン2020
- 感染症拡大防止、参加者、スタッフの安全を考慮し中止となりました

◇公民館・各種事業に参加希望の方は表面の「公民館事業に参加される方へ」を必ず確認し、ご理解いただいた上で参加してください

◇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
 TEL0852-76-3663 FAX0852-76-3669

◇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する場合があります

◇参加者が撮影した写真、動画はSNS等インターネットを経由する掲載はお控えください

◇開催予定の公民館事業、サークル活動などは感染状況により中止・延期になる場合があります

ごだっしやいねお寺カフェ

お寺カフェは3月までお休みします。
 4月からは状況をみながら開催に向けて計画します。春になったら元気に会いましょう



年末年始の交通事故に気をつけよう!

- ・「飲んだら乗らない 乗るなら飲まない 乗るなら飲ませない」を徹底しましょう
- ・夕方や夜間に出歩くときは明るい服装で夜光反射材を着用しましょう

～広げよう 事故ゼロしまねの 思いやり～

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)

渡部 益子様(馬渡) 渡部 徹様(遅江)
 松本 剛一様(江島) 安部 勤様(二子)

八束地区社会福祉協議会



絵手紙「もみじ会」作品

行政相談

相談日 12月21日(月) 13時~15時
 場所 八束公民館

休館のお知らせ

以下の期間は休館及び事務室閉鎖します

【公民館】【小さな図書館ふらっと】
 12月29日(火)~1月4日(月)
 【八束体育施設】
 12月28日(月)~1月4日(月)

ご自宅から確定申告

例年、申告会場「くにびきメッセ」は大変混雑します。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大

防止の観点から、自宅からスマホやパソコンでの作成・提出(送信)をお勧めします。

申告書の作成
はこちらから!



松江税務署 ☎ 0852-21-7711(代表)

12月4日~10日は「人権週間」です「ひとごと」から「わがこと」へ

人権とは「一人ひとりが生まれた時から命が守られ、自分らしく生き、幸せになる権利」のことです。障がいがあるから、高齢だからなどを理由に差別や偏見の目で見えていませんか? また新型コロナウイルスによる恐怖心や不安感から誤った認識をもっていないですか? それぞれに対し正しく理解し、一人ひとりの個性や違いを尊重し、差別のない町にしましょう。

人権週間

- ◇生きる
- ◇へいわってすてきだね
- ◇きみにありがとうのおくりもの
- ◇だいじょうぶだよ~ぼくのおばあちゃん~
- ◇千里幸恵とアイヌ
- ◆夕凧の街 桜の国
- ◆八重子のハミング
- ◆アンネフランクの記憶
- ◆アウシュビッツの歯科医 など

おすすめの本



小さな図書館ふらっとに「人権に関するコーナー」があります。ぜひ立ち寄ってみてください。