

令和5年1月号《第248号》

# リフレッシュ だより



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：6,632人 (-40)  
女性/3,417 (-10) 男性/3,215 (-30)
- ・世帯数：2,685 (+15) 世帯 (R4.11 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  
本年もよろしく願いたします

令和五年 元旦

八雲公民館運営協議会 会長 清水 和人  
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 (Tel55-5279)

◇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(火)～令和5年1月6日(金)

◇お願い：必ずもやせるごみ指定袋に入れて、1月6日(金)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。

## 民生委員・児童委員が改選になりました

氏名	電話番号	担当地区	氏名	電話番号	担当地区
1 竹田 治雄	54-0282	【意宇川西側】 日吉団地、西日吉、つるぎ団地	11 秋原 和恵	54-0727	秋家、秋奥
2 井上 愛子	54-2667	【意宇川東側】切通団地、日吉、新日吉 つるぎニュータウン、第2つるぎニュータウン	12 石倉 文夫	54-0685	桑上、桑中、桑下
3 山根 和幸	54-1492	【意宇川東側】 東日吉、田園ひよし	13 木村 敏子	54-1323	大石、太田、松廻団地 大石団地、熊野ハイツ
4 有富 務	54-1994	サニーハイツ1～14班	14 石原 元雄	54-1131	森脇、矢谷、稲葉
5 今津 武英	54-2335	サニーハイツ15～22班	15 栗原 公夫	54-1592	上宮内、下宮内、岩室、菅野
6 稲田 宗	54-0625	大日、元田、青木、早田、青木団地 青木にじが丘	16 松森 正喜	54-0538	須谷、市場
7 引野 卓爾	54-1895	川向、市東、市西、安田、川原、旧中電社 宅、岩坂ハイツ1・2、フォレストタウン 東岩坂、メゾンドサンパティーク、中山ハ イツ、エレガントアパートメント、フリー デだんだん	17 吉長 裕教	54-0020	畦石、草谷、しいの実 平原ニュータウン、中組 向畑、奥殿畑
8 糸原 成子	54-1181	大明団地、旭団地、宮谷グリーンタウン 東大明	18 稲田 仁美	54-0628	町内全域 (主任児童委員)
9 清水 和人	54-0803	別下、別中、別上、星上団地	19 林 智恵子	54-2481	町内全域 (主任児童委員)
10 西越 正春	54-1628	藤原、西奥	(敬称略) 任期：令和4年12月1日～令和7年11月30日		



### 「松江市スポーツ推進委員になりませんか」募集中!

\*任 期：令和5年4月1日～令和7年3月31日(2年度間)

\*職 務：住民のスポーツの推進、教育・行政機関のスポーツ行事に協力・指導助言等

\*問合せ：八雲体協事務局(八雲公民館 Tel54-2478)まで

## 健康講座&ミニ健康まつり 開催!

◇日時: 1月17日(火) 13:30~15:30

◇内容: 第1部 『健康講座』(13時30分~14時45分)

・演題「高血圧予防

~栄養士直伝!減塩しても美味しく食べられる工夫~

・講師:松江市立病院 栄養管理部 管理栄養士 圓道 麻衣さん

第2部 『ミニ健康まつり』(14時45分~15時30分)

~あなたの身体は何歳?!握力、足指力、骨密度など測定できます~

◇場所:八雲公民館 2階 星上山・フリースペース

◇参加費・申込み:不要

主催:八雲地区健康まつり21推進隊  
共催:八雲公民館福祉部、八雲地区社協

R-1ドリンク  
試飲や参加賞  
もあります!



## 八雲公民館からの お知らせ

【1月19日(木)午後】  
公民館運営協議会研修  
に参加のため

【1月26日(木)終日】  
公民館館外事業のため

事務室を閉室します。  
ご迷惑をおかけしますが  
よろしくお願いいたします。

開催祈願!

## 健康づくり/ルネィックウォーキング in 出雲大社

\*日時: 1月26日(木) 9時~15時(帰着予定)

※1月6日(金)から申込み開始。

八雲公民館【☎54-2478】

\*行程: 八雲公民館集合・出発(9時)

→出雲大社新春ウォーキング!(10時~12時)

→昼食: 平田「ごはん屋綿の花」  
&買物(木綿街道)(12時30分~)

→八雲公民館到着(15時頃)

\*参加費: 2,000円(バス・昼食代等)

\*定員: 25名(定員になり次第締め切ります)

\*持ち物: 専用ポール、帽子、飲み物、タオル、  
雨具、ウォーキングの出来る服装

※専用ポールをお持ちでない方は、200円で貸出しを  
します。



主催: 八雲地区健康まつり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

## 第10回八雲寿大学

今回はコミュニティバスに実際に乗車して、熊野  
大社へ行きます。帰ってからのお楽しみもあります♪  
皆さまのご参加お待ちしております!

◇日時: 1月12日(木) 10:00~11:30

◇内容: ①「バスの乗り方教室

~バス乗車&ICカード説明~

②「初笑い! DVD鑑賞会

&茶話会(おしるこ)」



◇場所: 八雲公民館1階 みつばつつじ 他

◇参加費: 無料

◇申込み: 受講を希望される方は、

1月11日(水)までに八雲公民館へ。

【主催: 八雲公民館福祉部 協力: いやタクシー】



## ご寄付御礼

<香典返し・玉串料> (12月20日現在)

- ・有富 務 様 (サニーハイツ)
- ・(故)長谷川 民親 様 (サニーハイツ)
- ・八壁 誠司 様 (下宮内)
- ・平木 友子 様 (サニーハイツ)
- ・安部 信孝 様 (大明団地)
- ・(故)間庭 績 様 (川原)

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)

## 1月のボランティア喫茶

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  
していただけます。

参加は自由です。ご来場おまちしております♪

\*日時: 1月10日(火) 午前10時~12時

\*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





# 八雲支所からのお知らせ



## \*わいわいサロン(乳幼児健康相談)\*

市内各会場で、隔月であります。松江市ホームページからアクセスしご予約ください。予約受付期間は、サロン当日の1週間前までです。(新型コロナウイルス感染症の流行の拡大状況により中止となる場合があります。)

◆八雲どんぐり館では、2月16日(木) 10:00~11:30に行います。

◆予約フォームの利用が難しい方は、松江市子育て支援センター(電話:60-8155)までお電話ください。



## \*冬の hypertension に気をつけましょう！\*

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動します。急な寒さを感じると血圧が急上昇します。日頃から血圧が高い人はもちろん、血圧が正常な人も防寒対策などで急な血圧変動を防ぎましょう。

高血圧は自覚症状がほとんどないので自分では気が付かない人が多く、健診などで指摘されても放置する人が多くいます。まずは、血圧を測り自分の状態を知ることから始めましょう。また、高血圧予防のために減塩・野菜の摂取、運動など健康的な生活を心がけましょう。

【問合せ先】八雲支所市民生活課 TEL 55-5766 (保健師 坂根・内田)

## << 令和5年度の住民税(市県民税)申告相談受付のお知らせ >>

令和5年度(令和4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。

※来場の際は、マスクの着用、検温、消毒等の新型コロナウイルス等感染症対策へのご協力をお願いします。

### ◆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20日(月)	日吉	2月16日(木)~3月15日(水) ※土曜日、日曜日等の休日は除きますが、2月19日(日)と2月26日(日)は、受付・相談を行います。	地区指定はありません
2月21日(火)	平原・熊野		
2月22日(水)	西岩坂・熊野		
2月24日(金)	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。

\*2月23日(木)は祝日のため、申告相談は受け付けておりません。

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)

## 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

利用者数 (対前年比)	年 月	別所・秋吉線	熊野線	平原線
	令和3年11月	273	739	146
令和4年11月	185	630	112	
増 ▲減		▲88	▲109	▲34

【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
1月 6日(金)	14:10~14:50	15:00~15:30
1月 20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 業
1	日		休館日	休館日	事務室閉室
2	月		休館日	休館日	事務室閉室
3	火		休館日		事務室閉室
4	水		休館日		事務室閉室
5	木		ヨーガ		事務室閉室
6	金	空手教室	からだ元気塾		
7	土		パソコン、そろばん、おはなしもみの木		
8	日		臨時休館		
9	月			休館日	
10	火	陶芸、松南介護センター	休館日		あいさつ運動 ボランティア喫茶
11	水	ちびっこ空手道 どんぐり習字、エアロビ	パストラーレ		あいさつ運動
12	木	ソーイング教室、レイフラワー八雲 いきいきエアロビ、英語	ヨーガ、3B、ダンスクラブ 大正琴だんだん		あいさつ運動 寿大学
13	金	八雲書道、空手教室	からだ元気塾、生命の貯蓄体操		
14	土		パソコン、そろばん、あざみコーラス		給食サービス
15	日	八雲小PTA	キャノンクラブ、シンジレイクギター		青少年リーダー研修
16	月	陶芸、英語、小西珠算教室 建築組合	休館日	休館日	てらこや八雲
17	火	陶芸、英語、松南介護センター	大正琴ふれんど、手話、民謡		健康講座 & ミニ健康祭り
18	水	ちびっこ空手道 どんぐり習字、エアロビ			
19	木	レイフラワー八雲、英語 いきいきエアロビ、絵手紙教室	ヨーガ、日吉いきいきクラブ ダンスクラブ		PM 事務室閉室
20	金	空手教室	からだ元気塾、生命の貯蓄体操		
21	土		パソコン、そろばん、銭太鼓	かなび交流音楽会	
22	日	まつえ南商工会女性部	シンジレイクギター		
23	月	陶芸、小西珠算教室、英語	休館日	休館日	てらこや八雲
24	火	陶芸、英語、松南介護センター	民謡		自治連理事会
25	水	ちびっこ空手道 どんぐり習字、エアロビ	パストラーレ		事務室閉室
26	木	英語	3B、大正琴だんだん、ダンスクラブ		健康ノルディックウォーキング in 出雲大社
27	金	八雲書道、空手教室	からだ元気塾、生命の貯蓄体操		地区社協スタッフ会
28	土	たけかや保育園	めだか論語塾、パソコン、そろばん		給食サービス
29	日	JA 八雲支店	シンジレイクギター		
30	月	陶芸、小西珠算教室、英語	休館日	休館日	てらこや八雲
31	火	陶芸、英語、松南介護センター	大正琴ふれんど、民謡		



## ～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。  
 ※新型コロナウイルス感染症の状況で、事業等中止になる場合がございます。  
 ※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