

令和5年5月号《第252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：6,638人 (-10)

女性/3,411 (-15) 男性/3,227 (+5)

・世帯数：2,688 (+17) 世帯 (R5.3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」～



令和5年度八雲寿大学開講!



八雲寿大学では、令和5年度受講生を募集します!八雲町内にお住まいの方なら、どなたでも受講いただけます。学びやスポーツなど、さまざまなテーマを毎月企画します。ぜひお気軽にご参加ください!

＜第1回＞

◇日時：5月23日 (火) 10:00～11:30

◇内容：開講式 & 「特殊詐欺を学ぼう!～楽しい寸劇&お楽しみ茶話会～」

◇講師：島根県消費者センター出前講座

派遣講師“松江あいあい劇団”のみなさま

◇場所：八雲公民館 2階 星上山

◇申込：初めて参加される方は5月15日 (月)

までに八雲公民館 (TEL:54-2478) へ



ゴーヤの苗 配布します!

日々、深刻さを増している環境問題。室内温度を下げるのに効果的な「緑のカーテン」を作って、みんなで地球環境を守る取り組みをしてみませんか?

◆日時：5月18日 (木)

午前 11 時 ～

◆場所：八雲公民館玄関前

◆先着 60名様 (お1人6本)

※なくなり次第終了します。

◆共催：八雲地区市民憲章推進協議会
八雲公民館市民憲章推進部



八雲ゆう遊こいのぼり

★日にち：5月21日(日)

「八雲ゆう人会主催のイベント」

★場所：日吉親水公園

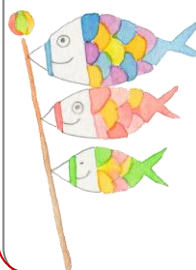
飲食の出店もあります!

お楽しみに!!



【問合せ先】

八雲ゆう人会 石原 (TEL090-4898-6372)



5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れ、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: 5月9日(火)

午前10時~11時30分

*会場: 八雲公民館

*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



*10時~11時に

「健康相談コーナー」開設します!

保健師さんによる

血圧測定&健康相談

お気軽にご利用ください♪



健康づくり/ルディックウォーキング

◆日にち: 5月25日(木)

◆集合場所: 日吉ふれあい会館駐車場

◆コース: 八雲町まち歩きマップ

~弥兵衛の散歩道(日吉コース)~

◆集合時間: 午前9時30分

(雨天時は八雲公民館内で体操等)

昨年度、「八雲町まち歩きマップ」が
リニューアルしました!

散策モデルコース A~F も載って
います。ご希望の方は、八雲公民館
事務室まで♪(無料)



◆申込み: 初めて参加される方は、

5月22日(月)までに八雲公民館へ。

※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。

主催: 八雲地区健康まつえ21推進隊
共催: 八雲支所市民生活課、八雲地区社会福祉協議会
八雲公民館体育部



♡「本の部屋」よりお知らせ

【本の貸出について】

◇平日午前9時~午後5時まで

◇借りる方は、本の貸出カードに
お名前・日にちを記入し、事務室
までお持ちください。

◇貸出期間は、2週間です。

(何冊でも借りることができます)

◇市立図書館(移動図書)の本も
貸出しておりますが、返却
期間を必ず守ってください。



****新刊情報****

『汝、星のごとく』 著: 凧良 ゆう

『この世の喜びよ』 著: 井戸川 射子

『地図と拳』 著: 小川 哲

『しろがねの葉』 著: 千早 茜

『認知症世界の歩き方』



など、この他にもたくさんの
新刊が入っています!

ぜひ、借りに来てくださいね。

“まあまるうむ”のご案内

赤ちゃんとそのご家族が気軽に集える
場として、八雲地区母子保健推進員
(まあま8名)が年6回、どんぐり館で開
催しています!

ぜひご利用ください♪



てあそび、うた、よみかせ、情報交換や
おしゃべり、希望の方は体重測定も。
もっと子育てが楽しくなりますように...

令和
あ
ま
る
う
む
五
年
度

日にち 5/18 7/20 9/21 11/16 1/18 3/21

※奇数月の第三木曜日

時間 10:00~11:00

場所 どんぐり館

定員 8組(前日までに要予約)

連絡先 0852-54-2135(どんぐり館)

バスタオルを持参してください。
体調管理、感染防止対策をしてご来館ください。

主催 八雲地区母子保健推進員
共催 八雲地区社会福祉協議会



八雲支所からのお知らせ

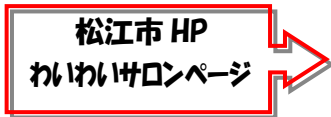
わいわいサロン(乳幼児健康相談)

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会場をご確認ください。5月から、予約は**不要**となりました。お好きな時間にお出かけください。

◆八雲どんぐり館では、6月15日(木)

10:00~11:30に行います。

◆母子健康手帳、バスタオル(計測で使用します)をご持参ください。



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

毎年5月17日は「高血圧の日」です

高血圧は、日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。

高血圧はサイレントキラーと呼ばれ、自覚症状のないままに進行します。

まずは自分の血圧の値を知りましょう。



成人における高血圧値

家庭血圧：135/85mmHg 以上 診察室血圧：140/90mmHg 以上

また、日本人の高血圧の最大の要因は食塩のとりすぎです。毎月17日は「減塩の日」となっています。食塩摂取の目標値、男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に減塩にチャレンジしてみませんか。

「春の交通安全運動」

【運動期間：5月11日(木)~5月20日(土)】

運動の重点

1. こどもを始めとする歩行者の安全の確保
2. 横断歩行者事故等の安全運転意識の向上
3. 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



4月20日(木)、八雲小学校体育館にて通学時等の見守り活動をしている地域の方との「出会いの会」が行われました。

毎日子どもたちが、元気なあいさつと共に、安全な登下校・交通事故にあわないためには、一人ひとりが交通ルールを守ることが大切です。

悲しい事故が起きない八雲町をみんなでめざしましょう！

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4年3月 | 264 | 522 | 121 |
| 令和5年3月 | 222 | 490 | 111 | |
| 増 ▲減 | | ▲42 | ▲32 | ▲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 |
|----------|-------------|-------------|
| 5月19日(金) | 14:10~14:50 | 15:50~16:20 |
| 6月2日(金) | 14:10~14:50 | 15:00~15:30 |
| 6月16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。



5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 | 月 | 陶芸、小西珠算教室 | 休館日 | 休館日 | 周藤彌兵衛顕彰会理事会 |
| 2 | 火 | 陶芸、3B 松南介護センター | 臨時休館 | | |
| 3 | 水 | | 臨時休館 | | |
| 4 | 木 | | 臨時休館 | | |
| 5 | 金 | 空手 | 臨時休館 | | |
| 6 | 土 | | パソコン、そろばん、おはなしもみの木 | | 給食サービス |
| 7 | 日 | | シンジレイクギター | | |
| 8 | 月 | 陶芸、英語、大正琴 小西珠算教室 | 休館日 | 休館日 | |
| 9 | 火 | 陶芸、英語、3B 松南介護センター | 八雲ライオンズクラブ、手話、民謡 | | ボランティア喫茶 てらこや読書会、交安協理事会 |
| 10 | 水 | 茶道教室、八雲書道、エアロビ ちびっこ空手道、どんぐり習字 | 四季彩会、パストラール | | |
| 11 | 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、大正琴だんだん ダンスクラブ | | 春の交通安全運動街頭 活動 |
| 12 | 金 | 囲碁クラブ | からだ元気塾、生命の貯蓄体操 | | 春の花いっぱい運動 社協スタッフ会、体協理事会 |
| 13 | 土 | | そろばん、パソコン | | |
| 14 | 日 | 八雲書道、岩坂林産協同組合 | シンジレイクギター | | |
| 15 | 月 | 陶芸、英語、小西珠算教室 | 休館日 | 休館日 | 健康まつえ21 推進隊 全体会 |
| 16 | 火 | 陶芸、英語、3B、建築組合 松南介護センター | 大正琴ふれんど、民謡 | | |
| 17 | 水 | ちびっこ空手、どんぐり習字 エアロビ | 四季彩会 | | |
| 18 | 木 | いきいきエアロビ、絵手紙 レイフラワー八雲、英語 | ヨーガ、日吉いきいきクラブ ダンスクラブ | | ゴーヤの苗配布 |
| 19 | 金 | 囲碁、空手 | からだ元気塾、生命の貯蓄体操 | | 体協評議員会 |
| 20 | 土 | | キャノンクラブ、あざみコーラス、パソコン おはなしさくらんぼ、銭太鼓、そろばん | 保育研究会総会 | 給食サービス のびのびやくもっ子 |
| 21 | 日 | | シンジレイクギター | | |
| 22 | 月 | 陶芸、英語、大正琴 小西珠算教室 | 休館日 | 休館日 | 自治連理事会 |
| 23 | 火 | 陶芸、英語、3B、保健生協八雲 松南介護センター | 手話、民謡 | | 寿大学開講式 |
| 24 | 水 | ちびっこ空手、どんぐり習字 エアロビ、八雲地区民児協 | 四季彩会、パストラール | | 給食サービス |
| 25 | 木 | いきいきエアロビ、英語 | ヨーガ、3B、大正琴だんだん ダンスクラブ | | てらこや八雲 ノルディックウォーキング |
| 26 | 金 | 八雲書道、空手 | からだ元気塾、生命の貯蓄体操 | | |
| 27 | 土 | 八雲書道 | そろばん、パソコン、おはなしバウム めだか論語塾 | PTA 連合会 | |
| 28 | 日 | | シンジレイクギター | | |
| 29 | 月 | 陶芸、英語、小西珠算教室 | 休館日 | 休館日 | |
| 30 | 火 | 陶芸、英語、3B 松南介護センター | 大正琴だんだん、民謡 | | 地区社協理事会 |
| 31 | 水 | 敬神婦人会、エアロビ | 四季彩会 | | |

～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。



※4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。
 ※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