

令和5年6月号《第253号》

# リフレッシュ だよりの



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：6,642人（-23）  
女性/3,408（-30） 男性/3,234（+7）
- ・世帯数：2,691（+11）世帯（R5.4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」～

## 視察研修のご案内

## 初夏の大山を巡る旅

公民館文化部より視察研修のご案内です。

15周年を迎えた「サントリー天然 奥大山ブナの森工場」で環境学習や、「ゆりまつり（80品種以上のゆりが展示）開催中」の「とっとり花回廊」散策など、お楽しみいっぱい！久しぶりの県外の旅へ出かけませんか。

みなさんお誘いあわせご参加ください！

- ◇開催日：6月23日（金） ◇集合時刻：午前8時
- ◇集合場所：八雲公民館駐車場
- ◇行き先：大山寺、サントリー天然水奥大山ブナの森工場、奥大山休暇村、とっとり花回廊
- ◇行程：八雲公民館（8:15 出発）→大山寺参拝（9:10～）  
→奥大山ブナの森工場見学（11:15～）  
→奥大山休暇村～昼食『大山おこわ懐石』（12:25～）～  
→とっとり花回廊散策（14:30～）→八雲公民館（17:00 到着予定）
- ◇参加費：お一人 3,000円

（当日集金します。お一人ずつ、おつりがないようにご用意をお願いします。）

◇募集人員：30名

◇申込み：6月5日（月）午前9時から先着順に受け付けます。

※お申込みは2名までです。定員になり次第終了とします。

※申込時に食物アレルギー有無と6/23現在の年齢をお伺いします。



## 第2回八雲寿大学



梅雨の時期になりますね、今年も水害に備えて改めて学び直しをしませんか。後半は防災食やストック食材を使ったアレンジレシピなどもご紹介します。試食もありますよ！ぜひお気軽にご参加ください。

\*日時 6月16日（金）10:00～11:30

\*内容 第1部「あなたは、災害から自分の命を守れますか？」

講師：松江市防災部防災危機管理課 消防士長 小川 祐さん

第2部「ローリングストック法を今日からはじめよう！」

\*場所 八雲公民館 2階 星上山1

\*参加費 一人200円

\*申込み 初めてのの方は6月12日（月）までに八雲公民館へ。



## 健康づくりノルディックウォーキング

◆日にち：**6月22日**（木）

◆集合場所：かやぶき交流館駐車場

◆集合時間：午前**9時30分**

◆コース：八雲町まち歩きマップ

～劇場の遊歩道（平原コース）～

&かやぶき交流館で茶話会♪

（雨天時は八雲公民館内で体操等）

◆参加費：一人**200円**（茶話会代等）

※初めて参加される方は、**6月19日**（月）までに

八雲公民館へお申し込みください。

※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、別途**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



「夏休みあったか元気便」より  
～ご協力のお願い～

夏休みの就学援助世帯への支援に向けて、食料品を集めます。

■期間：**6月1日**（木）～**30日**（金）  
＜8時30分～17時＞

■対象品：

お菓子、レトルト食品、乾麺（パスタ、ラーメン等）、インスタント食品など

※賞味期限は**9月以降のもの**。

■回収先：

八雲公民館の窓口付近に設置する回収ボックスに入れてください。

**\*皆様のご協力お願いいたします！\***

## 行事のお知らせ

＜八雲体育協会＞

今年は八雲体育協会  
**60周年**です！

### 第57回八雲きゅうぎ大会

\*日にち 6月18日（日）※予備日なし

\*会場 八雲構造改善センター  
山村広場

\*競技 グラウンドゴルフ（室内競技なし）

### 八雲町民体育大会

\*日にち 10月8日（日）※予備日なし

\*会場 八雲構造改善センター  
山村広場

### 第36回スポーツフェスティバル

\*日にち 令和6年2月18日（日）

\*会場 八雲構造改善センター  
多目的ホール

＜やくも夏まつり実行委員会＞

### 第3回やくも夏まつり

\*日にち 8月14日（月）

\*会場 八雲構造改善センター  
山村広場

【詳細は随時たより等でお知らせします。】



## 6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：**6月13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**

「福祉相談コーナー」開設します！  
お気軽にご利用ください♪





# 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。  
令和5年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。

松江市 HP  
わいわいサロンページ



やくも  
まあまるうむチラシ

## \*熱中症に負けない体づくり 「暑熱順化(しょねつじゅんか)」 はご存じですか? \*

今年も熱中症に注意する季節になりました。  
暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑さに慣れていないと体の熱をうまく外に逃がすことができず、熱中症になる危険性が高まります。実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。  
また、梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も、元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間や梅雨明け後で気温が上がる日は、湿度も上がる可能性があるため、特に注意しましょう。

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

### ご寄付御礼

< 香典返し・玉串料 > (5月19日現在)

錦織 幸吉 様 (松 廻)      安達 浩次 様 (須 谷)  
林 守人 様 (下宮内)      門脇 洋一 様 (中 組)  
藤田 茂樹 様 (田園ひよし)      故塩野 昇 様 (第2つるぎニュータウン)  
河原 正憲 様 (サニーハイツ)

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)

### 【八雲公民館からのお知らせ】

**6月23日(金)終日**

館外視察研修のため、**事務室・図書室を閉室**します。

23日(金)夜間~25日(日)ご利用の方は、22日(木)までに鍵を受け取りに来館ください。

ご迷惑おかけしますが、よろしくお祈りいたします。

## 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4月	203	451	132
令和5年4月	192	445	97	
増 ▲減		▲11	▲6	▲35

【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
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。



# 6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 関 連 行 事	
1	木	ソーイング教室、レイフラワー八雲 いきいきエアロビ	ヨーガ、ダンスクラブ	てらこや八雲 青少協総会	
2	金	すこやか囲碁の会、空手	からだ元気塾、生命の貯蓄体操		
3	土	八雲ヤハイズ	こいのぼりイベント	絵本の読み聞かせスタ ッフ会議	
4	日		シンジレイクギター		
5	月	陶芸、大正琴八雲教室、英語 小西珠算教室	休館日	休館日	運協
6	火	陶芸、松南介護センター、英語 3B、八雲の交流をすすめる会	手話、大正琴ふれんど、民謡		
7	水	どんぐり習字、エアロビ	四季彩会	交安協代議員会	
8	木	いきいきエアロビ レイフラワー八雲、英語	ヨーガ、大正琴だんだん、3B ダンスクラブ	てらこや八雲	
9	金	八雲書道、空手	からだ元気塾		
10	土	建築組合、藍乃会 スポ少バレー部	パソコン、おはなしもみの木、そろばん	給食サービス	
11	日	八雲書道			
12	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	休館日	
13	火	陶芸、英語、3B 松南介護センター	八雲ライオンズクラブ、民謡	ボランティア喫茶	
14	水	茶道教室、どんぐり習字 ちびっこ空手、エアロビ	四季彩会、パストラール	社協スタッフ会	
15	木	絵手紙、いきいきエアロビ、英語	ヨーガ、ダンスクラブ 日吉いきいきクラブ	てらこや八雲	
16	金	すこやか囲碁の会、空手	からだ元気塾、生命の貯蓄体操	八雲寿大学 自治連理事会	
17	土		パソコン、あざみコーラス、銭太鼓 キャノンクラブ、おはなしくらんぼ、そろばん		
18	日	山本グループ		第57回八雲きゅうぎ 大会	
19	月	陶芸、英語、大正琴八雲教室 小西珠算教室	休館日	休館日	
20	火	陶芸、英語、3B 松南介護センター	手話、大正琴ふれんど、民謡		
21	水	ミニトイ、どんぐり習字、保健生協東支部 ちびっこ空手、エアロビ	四季彩会		
22	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	ルティックウォーキング、てらこや 福祉推進員研修会	
23	金	八雲書道、空手	からだ元気塾、生命の貯蓄体操	視察研修のため、事務 室・図書室閉室	
24	土	八雲書道、八雲ヤハイズ	パソコン、めだか論語塾、そろばん	給食サービス のびのびやくもっ子	
25	日		シンジレイクギター		
26	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	休館日	
27	火	陶芸、英語、3B 松南介護センター	民謡		
28	水	民児協、どんぐり習字、エアロビ ちびっこ空手道	四季彩会、パストラール	給食サービス	
29	木	いきいきエアロビ、英語	ダンスクラブ	八雲中学校高校説明会 てらこや八雲	
30	金	空手	からだ元気塾、生命の貯蓄体操	八雲中学校高校説明会	

## ～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。



※5月22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