

令和6年5月号《第264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：6,592人（-46）

女性/3,375（-36） 男性/3,217（-10）

・世帯数：2,694（+6）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」～

視察研修のご案内

パンとバラを愛でる旅

公民館文化部より視察研修のご案内です。

くりーむパンで有名な「八天堂」の工場見学&ブローチづくり体験、中四国初のイングリッシュローズの花園「世良高原 花の森」の散策など、五感で楽しむ県外研修です。

みなさんお誘いあわせ、ご参加ください。

◇開催日：6月7日（金） ◇集合時刻：午前7時20分

◇集合場所：八雲構造改善センター駐車場

◇行き先：広島県三原市他 【八天堂工場、そらの花畑「世良高原 花の森」】

◇行程：八雲構造改善センター駐車場（7:20出発）→道の駅たかの（休憩）

→八天堂工場見学～VRゴーグルをつけて製造工程を疑似見学～
&昼食『煮込みハンバーグプレート』（10:30～12:30）

→世良高原散策～ローズフェスタ開催中～→道の駅たかの（休憩）

→八雲構造改善センター駐車場（17:30到着予定）

◇参加費：お一人 4,000円（当日お一人ずつ、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：5月13日（月）午前9時から先着順に受け付けます。

【TEL54-2478 fax54-1238】

※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6/7現在の年齢をお伺いします。

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22日（水）
午後2時～

◆場所：八雲公民館玄関前

◆先着 90名様（お1人4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



就任のごあいさつ

はじめまして、この度、4月より八雲公民館長に就任いたしました、衆原 公夫（くわばら きみお）と申します。どうぞよろしくお願ひいたします。

松江市行政を7年前に退職し、以来、地域での役員をするのみで、公民館全般にわたる活動自体がはじめての経験となります。八雲町のみなさんの発展的なご意見に耳を傾けながら、安心して、安全な住みやすい八雲をめざし、公民館運営に携わってまいりますので、何卒宜しくお願ひいたします。

5月の ボランティア喫茶

*日時: 5月14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&福祉相談コーナー」開設! 八雲地区担当保健師さんと松江市社会福祉協議会の職員さんに来ていただきます。お気軽にご利用ください(無料)♪



令和6年度八雲寿大学開講!

八雲寿大学では、令和6年度受講生を募集中! 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2回>

◇日時: 5月22日(水) 10:00~11:30

◇内容: 開講式&和菓子づくり体験・茶話会

◇講師: 彩雲堂 和菓子職人 狩野 郁雄さん

◇場所: 八雲公民館 1階 みつばつつじ

◇参加費: 500円 ◇持ち物: 手拭きタオル

◇申込: 5月13日(月) までに

八雲公民館(担当: 山野)へ。



八雲ゆう遊こいのぼり

★開催日時: 5月19日(日)10時~14時★

「クラシックカー熊野に大集合!」

~開催場所: 熊野大社前駐車場~

他にも、みこびーが来たり、パトカーに乗れるコーナーもあります! 来場者には交通安全グッズをプレゼント(午前)♪ 【協力: 八雲駐在所・八雲地区交安協】

「『て』あそび市」

~開催場所: かやぶき交流館~

イヤリングや小物の販売、似顔絵や写真撮影、アロマセラピーなど多様な出店者が集います♪

※両会場には
飲食出店も
あります!



【問合せ先】

八雲ゆう人会 石原(Tel.090-4898-6372)】

健康づくり/ルネィックウォーキング

◆日にち: 5月23日(木)

◆集合場所: 八雲公民館

◆コース: 日吉親水公園の“こいのぼり”をめざします!

◆集合時間: 午前9時30分

(雨天時は八雲公民館内で体操等)

◆申込み: 初めて参加される方は、5月20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円必要です。

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



“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が年6回、どんぐり館で開催しています!

ぜひお気軽にご利用ください(要予約)♪



八雲体育協会からのお知らせ

第58回八雲きゅうぎ大会

*日にち 6月2日(日)
*会場 八雲構造改善センター山村広場・多目的ホール
*競技 ソフトボール(※雨天時はドッジボール)

第36回スポーツフェスティバル

*日にち 令和7年2月16日(日)
*会場 八雲構造改善センター多目的ホール
*競技 検討中

【詳細は随時公民館だより等でお知らせします。】



八雲支所からのお知らせ

* 毎年5月17日は「高血圧の日」です *

脳卒中や心臓病など全身の病気を防ぐためには、塩分を取りすぎないことと、高血圧を放置しないことです。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は135/85mmhg 以上です。高い値が続くときは、かかりつけ医で相談しましょう。

また、毎月17日は「減塩の日」となっています。食塩摂取の目標値、である男性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。

麺類の汁を残す、調味料は「かける」より「つける」、漬物や佃煮を食べる量を減らすなどしてみましょう。

一方、体に入った塩分を出すためには野菜や果物の摂取が効果的です。

無理のない範囲で減塩、野菜摂取を心がけることで高血圧を予防しましょう。



問合せ先：八雲支所市民生活課 Tel.55-5766(保健師 川島・内田)



フードバンクしまね

「夏休みあったか元気便」より
～ご協力をお願い～

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14日(金)まで

■対象品：お菓子、レトルト食品、
乾麺、インスタント食品など

※賞味期限は8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! *

【運動期間：5月1日(水)～5月31日(金)】

* 自転車安全五原則を守りましょう *

1. 車道が原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先。
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認。
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用



「春の自転車マナーアップ運動」

～お知らせ～

長年多くの皆様にご利用いただきました「日吉ふれあい会館」は、3月31日(日)をもって閉館いたしました。

旧施設に関する問合せ先は、

松江市役所 生涯学習課 企画調整係 電話55-5288

へお願いいたします。

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5年3月 | 222 | 490 |
| | 令和6年3月 | 209 | 454 | 71 |
| | 増 ▲減 | ▲13 | ▲36 | ▲40 |

【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 |
|----------|-------------|
| 5月17日(金) | 14:10~14:50 |
| 6月7日(金) | 14:10~14:50 |
| 6月21日(金) | 14:10~14:50 |

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。



新しい本(小説や絵本など)が入りました!

★貸出:平日9~17時

★貸出期間:2週間 ぜひご利用ください。



5月 生涯学習・サークル・行事予定表



| | | 公民館サークル | アルバホール | 公 民 行 館 開 連 行 事 |
|----|---|---|---------|--------------------------|
| 1 | 水 | ちびっこ空手道 | | 周藤彌兵衛顕彰会理事会 |
| 2 | 木 | ソーイング教室、いきいきエアロビ、レイフラワー八雲 まめの木ヨーガ、英語 | | |
| 3 | 金 | 民謡同好会、意宇の風 | | |
| 4 | 土 | マウスの会、意宇の風 | | |
| 5 | 日 | 意宇の風 | | |
| 6 | 月 | 大正琴秋桜、意宇の風 | 休館日 | |
| 7 | 火 | 陶芸、英語、3B | | |
| 8 | 水 | ちびっこ空手道、エアロビ、四季彩会 | | 交安協理事会 |
| 9 | 木 | いきいきエアロビ、英語、まめの木ヨーガ、 ふれあい3B | | |
| 10 | 金 | 八雲書道、空手教室、からだ元気塾、生命の貯蓄体操 民謡同好会、囲碁クラブ | | |
| 11 | 土 | 意宇の風、マウスの会 | | 給食サービス |
| 12 | 日 | 意宇の風、八雲書道 | | |
| 13 | 月 | 陶芸、英語、大正琴、小西珠算教室 | 休館日 | |
| 14 | 火 | 陶芸、3B、英語、大正琴ふれんど、手話 | | ボランティア喫茶 |
| 15 | 水 | ちびっこ空手道、エアロビ、どんぐり習字、四季彩会 | | てらこや八雲 |
| 16 | 木 | いきいきエアロビ、英語、絵手紙、レイフラワー八雲 まめの木ヨーガ | | |
| 17 | 金 | 八雲書道、空手教室、囲碁クラブ、からだ元気塾、 大正琴向日葵、生命の貯蓄体操、民謡同好会 | | 春の花いっぱい運動、自治連理事会 |
| 18 | 土 | マウスの会、キャノンフォトクラブ、意宇の風 | | ファミリーサークル |
| 19 | 日 | 意宇の風 | | 八雲ゆう遊こいのぼりイベント |
| 20 | 月 | 陶芸、英語、小西珠算教室、大正琴秋桜、八雲書道 | 休館日 | 青少協常任委員会 |
| 21 | 火 | 陶芸、英語、3B | | |
| 22 | 水 | 四季彩会、ちびっこ空手道、どんぐり習字、エアロビ | | 寿大学開講式、ゴーヤの苗配布 てらこや八雲 |
| 23 | 木 | ToiToiToi、いきいきエアロビ、英語 まめの木ヨーガ、ふれあい3B | | ノルディックウォーキング 運協幹事会 |
| 24 | 金 | 空手教室、からだ元気塾、生命の貯蓄体操 民謡同好会、八雲書道 | | |
| 25 | 土 | マウスの会、意宇の風 | 市PTA 総会 | 給食サービス のびのびやくもっ子 |
| 26 | 日 | 意宇の風、八雲書道 | | |
| 27 | 月 | 陶芸、英語、小西珠算教室 | 休館日 | |
| 28 | 火 | 陶芸、英語、3B、手話、大正琴ふれんど | | 狂犬病予防注射、地区社協理事会 |
| 29 | 水 | 四季彩会、どんぐり習字、エアロビ | | 給食サービス、てらこや八雲 |
| 30 | 木 | いきいきエアロビ、英語、ふれあい3B | | 第1回運協 |
| 31 | 金 | 空手教室、からだ元気塾、生命の貯蓄体操 大正琴向日葵、囲碁クラブ、民謡同好会 | | |

～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23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
 八雲地区社会福祉協議会 Tel.54-2770