

令和6年10月号《第269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：6,573人（-67）
女性/3,370（-29） 男性/3,203（-38）
・世帯数：2,694（+2）世帯（R6.8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」～

第55回

八雲ふれあい文化祭

- ◇開催日 10月19日(土)～20日(日)
- ◇会場 八雲公民館・アルバホール 他
- ◇内容 ・作品展示 ・模擬店 ・即売会
・フリーマーケット・学習発表会
・ふるさとかるたとり大会
&ハロウィンスタンプラリー など

【松江市文化財課企画展同時開催!】

◆内容:「八雲町の嫁入り道具展」

※詳細は、全戸配布のチラシをご覧ください!!

八雲寿大学のご案内

第7回『歴史講座』

“怪談”の著者として知られている「ラフカディオ・ハーン(小泉八雲)」。どんな人物なのか知っているようで、実は知らない方も・・・?!

今こそ、あらためて小泉八雲の事を学びませんか。ご参加お待ちしております!

◇日時:10月29日(火)10:00～11:30

◇内容:『小泉八雲とはどんな人?』

◇講師:島根県立大学松江キャンパス
人間文化学部 地域文化学科
准教授 三成 清香 先生

◇場所:八雲公民館 2階 星上山

◇参加費:100円

◇申込み:受講を希望される方は、10月25日(金)までに八雲公民館へ。



第5回

“AI デマンドバス説明会”

10月1日より『AI(エーアイ)デマンドバス』運行が始まりました。

実際に利用してみようと思ったら、分からないことや聞きたいことが…という方、ぜひお悩み解決にお出かけください!

ご希望に
お答えして!

*日時:10月13日(日)
午前10時～11時30分

*場所:八雲公民館 2階 星上山

*申込み・参加費:不要

*持ち物:スマートフォンをお持ちの方は
ご持参ください

*主催:八雲公共交通利用促進協議会

ボランティア喫茶

*日時:10月8日(火)

午前10時～11時30分

*会場:八雲公民館 2階 星上山

*料金:おひとり 200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30分頃～(15分程度)

八雲地区担当の市社協の職員さんによる「能登半島地震支援活動」についてお話していただきます。

10月 健康づくり/ルネィックウォーキング



11月 秋のおでかけウォーキングin大山



*日にち：10月24日(木)
*集合場所：八雲公民館駐車場
*集合時間：午前9時30分
(雨天時は八雲公民館内で体操等)
*初めて参加される方は、10月18日(金)までに八雲公民館へお申込みください。
*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、200円必要になります。

ウォーキングのあとは、
ホクホクの焼き芋で茶話会♪
【参加費：一人100円】



雨天決行!
*日時：11月1日(金)
8時30分～15時30分【帰着予定】
*行程：八雲改善センター駐車場集合・出発(8時30分)
→大山紅葉ウォーキング(9時40分～11時)
→昼食/ジンギスカン【豪山山ロッジ】(11時30分～)
→大山まきばみるくの里/お買物(13時～)
→八雲改善センター駐車場到着・解散(15時30分)
*参加費：3,000円(バス・昼食代等)
*定員：30名
*申込み：10月9日(水)より受付開始します。
*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円で貸し出しをします。

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、八雲地区社協、八雲公民館体育部

「人権標語」大募集!

- ◆目的：人権尊重のまちづくりをめざし、広く八雲町民の方々から人権に関する標語を募集することにより、人権を尊重する意識の高揚を図ろうとするものです。
 - ◆規定：
 - ・さまざまな差別や人権問題をとらえ、人権尊重を訴えるもの。
 - ・文字数30字以内、応募は一人2点までとします。
 - ・標語は未発表で、他に応募していないものに限りです。
 - ◆締切り：10月31日(木)必着
 - ◆問合せ：八雲公民館(電話54-2478)
- ※詳しくは、今月配布されます『人権標語大募集!』のチラシをご覧ください。



【主催：八雲地域人権教育推進協議会 八雲公民館人権教育部】

アロマで癒しのひと時～ナイトヨガ～

アロマオイルの心地よい香りを楽しみつつ、身体をゆるめるヨガで、“癒しのひと時”を過ごしませんか。

「毎日忙しくて自分の時間が取れない」「ストレスがたまっている」など、頑張っている自分をアロマとヨガでリラックス♪ご参加お待ちしております。

- ◆日時 11月2日(土)18時～19時30分
- ◆場所 かやぶき交流館
【松江市八雲町平原261 54-2332】
- ◆持ち物 ヨガマット(お持ちの方)、バスタオル、フェイスタオル
- ◆講師 アロマヨガセラピスト Haruna
- ◆定員 10名程度 **※お子さんと一緒OKです!**
- ◆参加費 300円 【主催：八雲公民館 体育部】



ママフリマ & のんびりカフェ

*とき 10月27日(日)
10時～13時

*ところ 八雲公民館
2階 星上山

※詳細はがん検診のチラシをご覧ください。

【主催：ママフリマ 共催：八雲地区健康まつえ21】



【八雲公民館からのお知らせ】

10月21日(月)は文化祭振替休日取得のため、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。



八雲支所からのお知らせ

乳幼児健康相談

市内各会場で、隔月で行っています。

予約不要です。お好きな時間にお出かけください。

◆八雲どんぐり館では、10月17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



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

ご寄付御礼

<香典返し・玉串料> (9月19日現在)

- ・白根 利美 様 (旭団地)
- ・稲田 幹代 様 (松 廻)
- ・小椋 勇太朗 様 (大 石)
- ・安達 賢樹 様 (太 田)
- ・園山 土筆 様 (中 組)
- ・須山 和夫 様 (大 日)
- ・石倉 透 様 (桑 下)

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)

毎日3食バランスよく食べましょう!

松江市では、昨年度「第3次健康まつえ21基本計画」を策定しました。今月は、取り組みの一つである「健康的な食習慣づくりの推進」について紹介します。

1日3食規則正しく食べる習慣づくり、栄養バランスのとれた食事の普及・啓発といった「適切な食生活の推進」、適正体重や生活習慣病・フレイルについての知識の普及・啓発、セルフチェックの推進といった「適正体重の維持」に取り組みます。例えば、1日3食食えること、ご飯・パンなどの主食、肉・魚などの主菜、野菜・きのこなどの副菜を揃えた食事を食べることで、からだに必要な栄養素を十分に摂ることができます。

この機会に食生活の見直しをしてみてもいかがでしょうか。



~八雲公民館からのお知らせ~

令和6年度松南ブロック市民学習発表会

11月23日(土・祝)開催!

※詳細は来月号でお知らせします。

八雲体育協会からのお知らせ

第39回松江市民体育祭「地区対抗大運動会」

☆日時:10月6日(日)

8年ぶり!

9:00~12:30 ※予備日なし

☆場所:松江市陸上競技場

ぜひ会場で八雲の選手を応援してください!



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6年7月	212	362
	令和6年8月	164	426	46
	増 ▲減	▲48	64	▲14

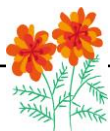
【利用料金 大人200円 小人100円(全区間)】 ※利用者数は大人だけの乗車人員です。
八雲地区公共交通利用促進協議会

公民館図書室よりお知らせ

移動図書館日程	やくも子育て支援センター	八雲公民館	18日吉ふれあい会館
10月4日(金)	10:50~11:30	14:10~14:50	15:00~15:30
10月18日(金)	10:50~11:30	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。





10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 事 開 連 行 事
1	火	陶芸、英語、3B		令和6年度松南ブロック市民学習発表会代表者会
2	水	四季彩会、ちびっこ空手道、どんぐり習字		てらこや八雲
3	木	ソーイング教室、ヨーガセラピー いきいきエアロビ、レイフラワー八雲、英語		やくもまめなかエンタメショー実行委員会
4	金	からだ元気塾、囲碁クラブ、生命の貯蓄体操 民謡同好会、空手教室		
5	土	マウスの会、意宇の風	松江市保育研究会	ファミリーサークル
6	日	意宇の風		第39回松江市民体育祭「地区対抗大運動会」
7	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	
8	火	陶芸、英語、手話サークル、3B		ボランティア喫茶
9	水	四季彩会、ちびっこ空手道、どんぐり習字		胃がん大腸がん検診、てらこや八雲
10	木	絵手紙サークル、いきいきエアロビ、ヨーガセラピー レイフラワー八雲、ふれあい3B、英語		
11	金	からだ元気塾、八雲書道、生命の貯蓄体操 民謡同好会、空手教室、意宇の風		
12	土	マウスの会、意宇の風、キャノンフォトクラブ		給食サービス
13	日	意宇の風、八雲書道		第5回 AI デマンドバス説明会
14	月	英語		
15	火	陶芸、英語、3B	たけかや保育園	
16	水	四季彩会、ちびっこ空手道		大腸容器回収、てらこや八雲 青少協常任委員会
17	木			八雲ふれあい文化祭準備
18	金			八雲ふれあい文化祭準備
19	土	***第55回 八雲ふれあい文化祭***		
20	日	***第55回 八雲ふれあい文化祭***		
21	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	事務室閉室 子ども広場プレ会
22	火	陶芸、英語、手話サークル、3B		地区社協スタッフ会 自治連理事会
23	水	四季彩会、どんぐり習字、ちびっこ空手道		てらこや八雲
24	木	ToiToiToi、ヨーガセラピー、いきいきエアロビ ふれあい3B、英語		ノルディックウォーキング
25	金	からだ元気塾、八雲書道、生命の貯蓄体操、 囲碁クラブ、民謡同好会、空手教室		
26	土	マウスの会、意宇の風		給食サービス
27	日	意宇の風、八雲書道		ママフリマ&のんびりカフェ
28	月	陶芸、英語、小西珠算教室	八雲中学校	子ども広場プレ会
29	火	陶芸、英語		八雲寿大学
30	水	四季彩会、どんぐり習字、		給食サービス、てらこや八雲
31	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ、英語		

～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。



※9月18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 Tel54-2478 八雲アルバホール Tel54-2406
 八雲地区社会福祉協議会 Tel54-2770