

令和6年11月号《第270号》



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

リフレッシュ だよ！

～公民館 スローガン「やさしさと元気をつくるまちづくり」～

＜八雲町の人口と世帯数 ※（ ）内は前年同月比＞

・人口：6,577人 (-57)

女性/3,373 (-22) 男性/3,204 (-35)

・世帯数：2,698 (+10) 世帯 (R6.9月末現在)

ハイドロカルチャー教室

ハイドロカルチャーとは土を使わない栽培方法です。
自分好みの観葉植物を育ててみませんか。

ぜひお誘いあわせご参加ください。

◆日時：11月15日(金)

14時～16時

◆会場：八雲公民館 2階 星上山

◆参加費：1,500円

◆定員：12名(定員になり次第締切ります)

◆持ち物：持ち帰り用袋

◆申込締切：11月7日(木)

【主催：八雲公民館文化部】



松江市交通政策課からのお知らせ

11月28日(木)の

AI デマンドバス運行について

11月28日(木)は、八雲小学校の下校時刻が早まることから、児童はAI デマンドバスを利用して下校することとなります。このことから、当日のAI デマンドバスは、**午後の予約が取りにくく**なることが予想されます。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力頂きますようお願いいたします。



*今後の八雲小学校下校時の

AI デマンドバス利用予定日*

□12月24日(火) □12月25日(水)

□R7.1月8日(水)

【お問合せ先：松江市交通政策課 55-5661】

第17回 松南ブロック市民学習発表会

◆日時 11月23日(土)9時20分～13時

◆場所 アルバホール

八雲地区からは…

*八雲民謡同好会

*レイフラワー八雲アルバホール教室

*意字の風

が出演されます！

※詳細は、今月の全戸配布チラシをご覧ください♪



ちょっと豪華な

“お弁当づくり”に挑戦♪

秋の味覚を楽しめる彩り豊かなお弁当を作ってみませんか？おかずのレパートリーを増やすチャンスです。出来上がったお弁当は、みんなでいただきます♪ご参加おまちしております。

◆日時：11月18日(月)10時～13時

◆会場：八雲公民館 1階 調理室

◆参加費：500円

◆お弁当メニュー

*焼き舞茸ごはん *鮭の竜田揚げ

*簡単グラタン *柚子酢和え

*セロリといかのさっと炒め

*さつまいものバター煮

*りんごのはちみつ煮

◆講師：みさか よりえ先生

◆申込締切：11月11日(月)

◆定員：12名(定員になり次第締め切ります)



ボランティア喫茶



○日時：11月12日(火) 10時～11時30分

○会場：八雲公民館 1階 憩いの部屋←玄関入って左のスペースです。

○料金：お一人 200円

○メニュー：コーヒー、紅茶、抹茶いずれかとお菓子付

10月のボランティア喫茶と、八雲ふれあい文化祭で「能登半島豪雨災害への募金活動」を行いました。

皆様からお預かりした総額【22,479円】は、松江市を通してすべて募金させていただきます。

多くの温かいご協力、ありがとうございました！



11月 健康/ルネィックウォーキング

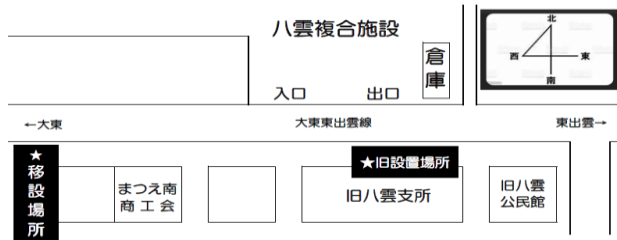
- *日にち：11月28日(木)
- *集合場所：八雲公民館駐車場
- *集合時間：午前9時30分
(雨天時は八雲公民館内で体操等)
- *参加費：一人100円(茶話会代)
- ※初めて参加される方は、**11月22日(金)までに**八雲公民館へお申込みください。専用ポールをお持ちでない方はポール貸し出し代200円が必要になります。

主催：八雲地区健康まつえ21推進隊、八雲公民館福祉部

松江市からのお知らせ

旧八雲支所に設置の「リサイクルステーション」と「蛍光管ボックス」を移設しました。移設場所は下記のとおりです。

移設場所の位置図



【問合せ先：松江市リサイクル都市推進課（電話 55-5678）】

令和6年度 赤い羽根共同募金運動
ご協力をお願いいたします！



ピンバッジ (1個：500円)



クオカード (1枚：1,000円)

ご希望の方は八雲公民館事務室まで！！

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。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】
- ◆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
- ◆参加費 300円【主催：八雲公民館 体育部】



しめ縄アート教室

好評につき、今年も開催します！今回はしめ縄を2巻する作品に挑戦できます。自分で編んで、素敵な飾りをつけてみませんか。初めての方や親子で参加もできます。ご参加お待ちしております。

☆日時：12月7日(土)
9時30分～11時30分

☆会場：八雲公民館 2階 星上山

☆講師：リリカサロン

畑岡 律香さん

☆参加費：2,500円

☆定員：20名(定員になり次第締切ります)

☆持ち物：お持ち帰り用の袋

☆申込み：11月27日(水)までに
八雲公民館へ。

☆主催：八雲公民館 文化部



お知らせ

*第25回子どもと若者を育てる八雲地域のつどい

～地域みんなが応援隊 YELL～

◇日時：11月30日(土)

13時30分～

◇場所：八雲中学校体育館

◇内容：地域課題解決

カードゲーム ほか

※参加ご希望の方は、八雲公民館まで。

※詳細は全戸配布チラシをご覧ください。



第30回八雲町交通安全推進大会

◇日時：12月5日(木) 18時30分～

◇場所：八雲アルパホール

※詳細は来月のリフレッシュだよりでお伝えします。



ご寄付御礼

<香典返し・玉串料>(10月21日現在)

- ・石原 光泰 様 (市西)
- ・石倉 一夫 様 (向畑)
- ・石倉 始 様 (大石)

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)



八雲支所からのお知らせ



* 八雲公民館

「乳がん・子宮がん検診」*

◇日時：11月21日(木)
13時30分～15時30分
◇場所：八雲公民館
◇持ってくるもの：がん検診はがき
必要な料金
※乳がん検診は予約制となっています。
(10月1日予約開始)

* 運動習慣を身につけましょう *

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「運動習慣づくりの推進」について紹介します。松江市では生活の移動手段が車中心の方が多く、身体活動量が減少しやすい環境にあります。運動習慣を持つことは生活機能の維持・向上や、生活習慣病の発症予防及び重症となることを防ぐ効果があります。介護認定の原因の一つである「骨折」を防ぐためにも運動などで筋肉量を保ち転ばないようにしていきましょう。

八雲地区健康まつえ21推進隊では、毎月第4木曜日にノルディックウォーキングを行っています。ポールを使って歩くので全身の筋肉を使います。奮ってご参加ください!

【問合せ先】八雲支所市民生活課

TEL 55-5766 (保健師 川島・内田)

高齢者の交通事故防止運動

* 期間：11月11日(月)～11月20日(水) *

【運動の重点】

- ① 高齢歩行者の安全確保
- ② 横断歩行者の保護と早めのライト点灯
- ③ 高齢運転者の交通事故防止



【八雲地区 交通安全協会・交通安全対策協議会】

【第39回市民体育祭】

地区対抗大運動会 開催!

10月6日(日)、8年ぶりに開催されました。八雲体育協会は、Aグループ6位/15地区中という好成績を収めました!選手・役員の皆様、ご協力ありがとうございました!



♡フードバンクしまね「冬休みあったか元気便」

～ご協力をお願い～

冬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。11月20日(水)までに八雲公民館の窓口付近にある回収ボックスへ入れてください。皆様のご協力お願いいたします!

【八雲公民館から事務室閉室のお知らせ】

11月25日(月)は代休のため、事務室を閉室します。ご迷惑おかけしますがよろしくお願いいたします。

☆NEW☆ モクモク食堂OPEN!

1日限定でモクモク食堂をオープンします!秋の味覚を味わえる手作りランチをご用意しています。みんなでいただきます♪

◇日時:11月16日(土) OPEN / 11:30 CLOSE / 13:30

◇メニュー:・鶏ごんぼごはん ・みそ汁 ・かぼちゃと肉団子の甘酢あんかけ

◇場所:八雲公民館 1階 みつばつつじ&ロビー

◇食事代:一人300円 ※八雲小学校・八雲中学校にもチラシを配布しております。

◇申込み:11月11日(月)までに八雲公民館へ。【主催/共催:八雲公民館福祉部/八雲青少年育成の会】



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	旧日吉ふれあい会館
11月1日(金)	10:50~11:30	14:10~14:50	15:00~15:30
11月15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。





11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 関 連 事
1	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	八雲中学校合唱祭	健康ノルディックウォーキング in 大山
2	土	マウスの会、意宇の風		文化財保護協会視察研修（出雲市） アロマで癒しのひと時（平原会館）
3	日	意宇の風		
4	月	英語	休館日	
5	火	陶芸、英語、3B		
6	水	四季彩会、ちびっこ空手道、どんぐり習字		てらこや八雲
7	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		
8	金	からだ元気塾、八雲書道、民謡同好会、空手教室		秋の花いっぱい運動
9	土	マウスの会、意宇の風、どんぐり習字		給食サービス
10	日	意宇の風、八雲書道	昭和歌謡会	
11	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくも子ども広場
12	火	陶芸、大正琴ふれんど、手話サークル 英語、3B		ボランティア喫茶
13	水	四季彩会、ちびっこ空手道、どんぐり習字		てらこや八雲 八雲寿大学「課外授業」in 飯南町
14	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ ふれあい3B、英語		
15	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		ハイドロカルチャー教室
16	土	マウスの会、意宇の風、キャノンフォトクラブ どんぐり習字		親子ふれあい講習会&のびのび モクモク食堂
17	日	意宇の風	幼稚園こども園 PTA	
18	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	料理教室、やくも子ども広場
19	火	陶芸、英語、3B		自治連防災視察、地区社協スタッフ会
20	水	四季彩会、ちびっこ空手道、どんぐり習字		てらこや八雲
21	木	絵手紙サークル、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		乳がん・子宮がん検診
22	金			自治連理事会
23	土	♪♪♪松南ブロック市民学習発表会♪♪♪		
24	日	意宇の風、八雲書道		
25	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	事務室閉室 やくも子ども広場
26	火	陶芸、英語、手話サークル、3B		
27	水	四季彩会、ちびっこ空手道、どんぐり習字		給食サービス、てらこや八雲 福祉推進員民生児童委員連携会議
28	木	ToiToiToi、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
29	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		
30	土	マウスの会、意宇の風、どんぐり習字		第25回子どもと若者を育てる 八雲地域のつどい（旧八雲住民大会）

～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。



※10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 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