

令和7年1月号《第272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 (-63)
女性/3,372(-21) 男性/3,201(-42)
- ・世帯数：2,700(+8) 世帯 (R6.10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」～



初春のお慶びを申し上げます

旧年中は、公民館運営や活動に格別なご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします
本年もよろしく願っています

令和七年 元旦

八雲公民館運営協議会 会長 森山 信雄

八雲公民館 館長 糸原 公夫 職員一同



第2回健康講座&第10回八雲青大学 開催!

お口のフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりを減少を招いたりすることから、お口の健康が全身の健康に深く関係します。

ぜひこの機会に、フレイルについて学んでみませんか。ご参加お待ちしております!

◇日時：令和7年1月30日(木) 14:00～15:30

◇内容：第1部 演題「低栄養とフレイルとお口のフレイル」

講師 野坂歯科医院 院長 野坂 裕 先生

第2部 『やってみよう!今日からできる予防法』

※推進隊員による“嚥下体操”や“美味しい試食”の体験 など

◇場所：八雲公民館 2階 星上山 ◇申込：1月24日(金)までに八雲公民館へ

◇主催：八雲地区健康まつえ21推進隊 共催：八雲地区社会福祉協議会・八雲公民館

参加費
不要



ひろげよう 市民の輪!

やくもまめなかエンタメショー

◇とき：令和7年3月2日(日) 開演14:00

◇ところ：八雲アルパホール

◇入場料：2,000円

チケット購入の方は、
八雲公民館事務室へ♪

※1月23日(木)より一般販売します!

【第1部】

・川津キッズチアリーディングクラブ SPARKLES

・G. M. C. クインティナ

【第2部】“プロ歌手による歌謡ショー”

・安倍 理津子 (♪愛のきずな 他)

・小川 たける (♪夢の破片 他)

※詳細は、今月の全戸配布チラシをご覧ください♪



1月のボランティア喫茶

*日時：1月14日(火) 10時～11時30分

*会場：八雲公民館 1階 憩いの部屋

*料金：お一人 200円

＜メニュー＞

コーヒー、紅茶、抹茶のいずれかとお菓子付

今年もよろしくお願いいたします!



*健康&福祉相談コーナーを開設!
八雲地区担当の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年度人権標語優秀作品

八雲地域人権教育推進協議会と八雲公民館運営協議会人権教育部では、人権尊重のまちづくりをめざし、人権を尊重する意識の高揚を図るため、今年度も人権標語を募集しました。

審査の結果、下記の優秀作品が選ばれましたので、ご紹介します。

*最優秀賞

「八雲町 みんなのえがおが 宝物」 八雲小 四年 大谷 蒼緒

作品名	学年	氏名
「小さな気づきを つないで広がれ！ 思いやりの輪」	八雲小 六年	大村 優乃
「手をつなぎ かがやく未来へ ふみ出そう」	八雲小 四年	吉田 野乃花
「あいさつは みんなをつなぐ まほうだよ」	八雲小 一年	藤田 湊
「大切に 誰の命も 同じ価値」	八雲中 三年	井谷 実華
「多様性 正しい知識で 幸せに」	八雲中 一年	渡辺 麻結
「人思う 花咲く町に 笑顔あり」	一般	山崎 幸春
*優良賞		
「見ないふり 絶対やめよう 勇気だせ」	八雲小 五年	川上 蒼太
「創ろうよ 全くいじめがない世界」	八雲小 五年	田邊 恭雅
「『してよ』より 『しよう』と言える やさしさを」	八雲小 二年	永江 葉
「ちがっても そのこのいいところ みつけよう」	八雲小 一年	安達 まこ
「勇気持ち 差しのべる手で 明るい未来」	八雲中 三年	石原 征次郎
「私と君 同じ人間 違いは個性」	八雲中 三年	佐貫 仁哉
「ぼくはなる ひとのきもちが わかる子に」	八雲中 二年	新谷 光生
「隣見て いつでも僕は そばにいる」	八雲中 二年	岩崎 彩花
「伝えよう されて嫌なこと つらいこと」	八雲中 一年	安達 鈴夏
「人の違い 輝く世界 自分色」	八雲中 一年	伊達山 寧々
「見た目で区別 やめませんか」	八雲中 一年	宇都宮 健汰
「おはようと 交わすあいさつ 心のビタミン」	一般	佐藤 貴代子

文化部主催

魚のさばき方教室

初心者向けの教室です。魚の鮮度の見分け方、万能包丁でできるお刺身や簡単な調理法を学びます。お気軽にご参加ください。

◇日時 1月21日(火)午後3時～5時

◇会場 八雲公民館 1階 調理室

◇講師 外谷 政和さん(八雲町在住)

◇参加費 500円

※作ったものは持ち帰ります。

◇定員 10名(定員になり次第締め切ります)

◇内容 魚は1人2尾ずつ用意します。

※その時期入荷できたものです。

◇持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル



開運祈願！&新年会 健康づくりノルディックウォーキング in 熊野神社

◆日にち：1月23日(木)

◆集合場所：熊野大社駐車場

◆集合時間：午前10時

(悪天候時は八雲公民館内で体操等)

◆参加費：不要

◆第1部【ウォーキング】

☆熊野コース

第2部【昼食交流会(昼食代は各自負担)】

☆ゆうあい熊野館～お食事処くまの～

※ウォーキングのみの参加OK。

※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、八雲公民館福祉部
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

【正月しめ飾り収集専用かごの設置について】

※問合せ先：リサイクル都市推進課 (Tel.55-5729)

◇設置場所：八雲複合施設(八雲公民館駐車場内) ・ 旧 日吉ふれあい会館

◇設置期間：12月26日(木)～令和7年1月6日(月)

◇お願い：必ずしもやせるごみ指定袋に入れて、1月6日(月)の8時30分までに出してください。

・もやせるごみ指定袋に入れて、収集日に各自治会のごみ集積所へ出していただくことも可能です。



八雲支所からのお知らせ



* 飲酒による健康障がいを予防しましょう *

アルコールは少量なら気持ちをリラックスさせたり会話を増やしたりする作用がありますが、過度な飲酒になるとがん、高血圧、心血管障がいなどのリスクを高めるといわれています。また、20歳未満の方や妊産婦については飲酒の影響が大きいことを知り、飲酒を防ぐことが大切です。

飲酒する際は、適切な飲酒量を心がけましょう。厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を男性では40g以上、女性では20g以上としています。

純アルコール20gに相当する酒量：日本酒1合（180ml）、ビール（5%）ロング缶1本（500ml）、焼酎（25度）、グラス1/2杯（100ml）、チューハイ（7%）缶1本（350ml）

年末年始は飲酒の機会が増える時期です。アルコールが体に及ぼす影響について理解し、お酒と上手につきあいましょう。

ご寄付御礼

< 香典返し・玉串料 >

(12月20日現在)

石倉 一夫 様 (秋 家)

須山 美玲 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)

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

<< 令和7年度の住民税(市県民税)申告相談受付のお知らせ >>

令和7年度(令和6年分)の住民税(市県民税)申告相談受付を下記のとおり実施します。申告が必要な人は受付期間中にお出かけください。

◆市県民税申告相談受付日程◆

八雲公民館 2階 星上山		くにびきメッセ	
受付日	対象地区	受付日	対象地区
2月18日(火)	日吉	2月17日(月)～3月17日(月) ※土曜日、日曜日、祝日等の休日は除きますが、2月25日(日)は、受付・相談を行います。	地区指定はありません
2月19日(水)	平原・熊野		
2月20日(木)	西岩坂・熊野		
2月21日(金)	東岩坂		

*八雲公民館の受付時間は 午前9時30分～11時 午後1時～3時 となります。

*くにびきメッセの受付時間は 午前9時～11時 午後1時～4時 となります。

お問い合わせ：松江市役所市民税課 Tel 55-5151・松江税務署 Tel 21-7711 (確定申告についてのお問い合わせ)

AI デマンドバス(八雲・忌部)からのお知らせ

12月28日(土)～令和7年1月5日(日)の期間は、**運休**となります。ご不便をおかけいたしますがご理解いただきますようお願いいたします。※コミュニティバス(定時定路線:スクールバス)も同様。

【よくある質問 Q&A】

“予約しようとしたら、希望時間より遅い時間の予約となった”のはなぜですか？⇒予約が混みあっている場合はご希望より遅い時間となる場合があります。ご了承ください。

～利用状況～

○令和6年10月:481人
○令和6年11月:492人



ホームページ
はこちら!



お問い合わせ先

・八雲地区公共交通利用促進協議会(八雲公民館内) 電話 54-2478
・松江市交通政策課 電話 55-5661 ・いやタクシー 電話52-2081

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
1月10日(金)	10:50～11:30	14:10～14:50	15:00～15:30
1月24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。





1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	水	休館日	休館日	事務室閉室
2	木	休館日	休館日	事務室閉室
3	金	休館日	休館日	事務室閉室
4	土	休館日	休館日	事務室閉室
5	日	休館日	休館日	事務室閉室
6	月	休館日	休館日	事務室閉室
7	火	陶芸		
8	水	ちびっこ空手道		
9	木	ソーイング教室、ヨーガセラピー、いきいきエアロビ ふれあい3B、英語		
10	金	からだ元気塾、八雲書道、囲碁クラブ、生命の貯蓄体操 民謡同好会、空手教室		移動図書
11	土	マウスの会、八雲書道、意宇の風		給食サービス
12	日		新春歌の祭典	
13	月	大正琴秋桜、英語、小西珠算教室	休館日	
14	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話サークル		ボランティア喫茶
15	水	どんぐり習字、ちびっこ空手道		てらこや八雲 体協第3事業委員会
16	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		
17	金	からだ元気塾、大正琴向日葵、生命の貯蓄体操 囲碁クラブ、民謡同好会、空手教室		
18	土	マウスの会、意宇の風、キャノンフォトクラブ		のびのびやくもっ子体験教室
19	日	意宇の風		青少協リーダー研修
20	月	陶芸、大正琴秋桜、英語、小西珠算教室	休館日	やくも子ども広場
21	火	陶芸、英語		魚のさばき方教室
22	水	ちびっこ空手道、どんぐり習字		サークル・利用団体代表者会、てらこや八雲 やくもまめなかエンタメショー実行委員会
23	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
24	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		移動図書
25	土	マウスの会、意宇の風		給食サービス 松江市民憲章かるた中央大会
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	やくも子ども広場
28	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話サークル		
29	水	どんぐり習字		給食サービス
30	木	いきいきエアロビ、英語		第2回健康講座&八雲寿大学
31	金	からだ元気塾、大正琴向日葵、生命の貯蓄体操 民謡同好会、空手教室		

～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。



※12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
 八雲地区社会福祉協議会 Tel.54-2770