

令和7年3月号《第274号》

# リフレッシュ だよ!



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：6,545人 (-71)  
女性/3,353 (-33) 男性/3,192 (-38)
- ・世帯数：2,705 (+8) 世帯 (R7.1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」～

## 3月のボランティア喫茶&ミニ健康まつり



毎月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く「ボランティア喫茶」とコラボして、今年も『ミニ健康まつり』を同時開催します。参加費・申込は不要です。ぜひお越しください!



\*日 時：3月11日(火) 午前10時～12時

\*会 場：八雲公民館 2階 星上山

目久美の「R-1ド  
リンク」試飲や参  
加賞もあります!

### <喫茶メニュー>

◇コーヒー、紅茶、抹茶  
のいずれかとお菓子付

200円。

お菓子は  
“きむら新月堂”さんの  
大判焼きです♪

### <大好評!ミニ健康まつり>

『あなたの身体は今、何歳?!健康チェック～』

- ◇ベジチェック (NEW!) ◇血管年齢 (NEW!)
- ◇握力 ◇足指力 ◇骨密度 など、いろいろな測定が楽しく体験できます♪推進隊員がサポートしますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください!(参加費無料)



## 第12回八雲寿大学 閉講式

今年度最後の講義は、学生の皆さんへのご褒美企画です。安来節をはじめとした郷土民謡、尺八演奏、そして皆様ご存じのあの曲も?!楽しいひと時をお楽しみください。

ご参加お待ちしております。

♪日 時：3月28日(金)  
10:30～12:00

♪内 容：第1部 演芸～民謡・尺八など～  
第2部 茶話会&修了証書授与

♪ゲスト：民謡ユニット「なじみ」  
～ななこ/じろう/みさこ  
親子3名による音楽グループ～

♪場所：八雲公民館

♪参加費：500円(お茶代他)

♪申込：3月17日(月)までに



ひろげよう市民の輪!

## 第3回やくもまめなか エンタメショー

♪日時 3月2日(日)

14:00開演

【13:30開場】

♪場所

八雲アルバホール

♪マルシェ開催!

～キッチンカー・豚まん・大判焼き  
・唐揚げ・パン など～

♪主催・問合せ先

やくもまめなかエンタメショー実行委員会

【八雲公民館：Tel54-2478】



チケット  
残りわずかです!!

## 健康づくり/ルディックウォーキング

\*日にち：**3月27日**（木）

\*集合場所：八雲公民館

\*集合時間：午前**9時30分**

（雨天時は八雲公民館内で体操等）

\*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、茶話会します♪  
【参加費：一人100円】



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



## 癒しのひと時～アロマヨガ～

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リラックスできる“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 **3月15日**（土）

10時～11時30分



◆場所 八雲公民館 1階 みつばつつじ

◆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

◆申込み 3月13日（木）までに八雲公民館まで。**※お子さんと一緒大歓迎です！**

◆参加費 300円



ヨガのあとは、かわいいスイーツでホットティータイムもあります♪

【主催：八雲公民館 体育部】

## 松江市市民憲章かるた中央大会に出場しました！

1月25日（土）、松江市市民憲章かるた中央大会が総合体育館サブアリーナで開催されました。12月の予選会で選ばれた八雲小1～5年生7名が代表として出場し、個人戦と団体戦に挑みました。

他地区の小学生との対戦は緊張していましたが、一生懸命がんばってくれました！



結果は、松江市内19地区中**7位**の好成績でした！  
（※八雲公民館 HP にも写真をアップしています）

## 【日吉ふれあい会館 再開のお知らせ】

休館していました「日吉ふれあい会館」を2月1日から利用を開始しました。以前は無料でしたが、利用料、冷暖房費を頂きます（詳細は下記の表をご覧ください）。

予約や利用についてのお問い合わせは、

**\*一般社団法人やくも日吉\***  
電話 090-7134-8551（森山）

へお願いします。

使用料金 冷暖房費について(使用に応じて1時間100円徴収します。)

部屋名	9時～17時		17時～21時	
	時間	料金	時間	料金
1階会議室	1時間	200円	1時間	250円
1階ロビー	1時間	200円	1時間	250円
2階大広間 2間	1時間	300円	1時間	400円
2階大広間 1間	1時間	200円	1時間	250円

## 【八雲公民館からのお知らせ】

3月3日（月）は事業振替休日のため、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。

## ご寄付御礼

＜香典返し・玉串料＞（2月19日現在）

- ・中島 康弘 様 （サニーハイツ）
- ・清水 蒸治 様 （別上）
- ・松崎 暁一 様 （星上団地）

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



**\*地域のつながりを活かした健康づくりをしましょう\***

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「地域での健康づくりの推進」について紹介します。

地域には世代を超えた交流の場や健康に関する情報発信や行事、集まりなどがあります。このような機会を増やしていくことが健康づくりにつながります。地域とのつながりが豊かな人は、様々な人々と交流する機会や社会活動に参加するきっかけがあることから、健康状態がよいとされています。また、孤食や閉じこ

もりなどを防ぐことが健康寿命を延ばすこととなります。八雲地区においても、ノルディックウォーキング、健康講座、八雲寿大学、なごやか寄り合いなど様々な機会があります。3月11日(火)には「**ポランティア喫茶&ミニ健康まつり**」も開催されます。

みんなで楽しみながら健康づくりをしましょう。健康まつえ21推進隊の活動に興味のある方は、公民館または支所保健師にお尋ねください。

【問合せ先】八雲支所市民生活課 TEL55-5766  
(保健師 川島・内田)

## 「第36回八雲スポーツフェスティバル」結果報告

2月16日(日)「八雲スポーツフェスティバル」を開催しました。11支部22チーム約180名が参加し、今年は新競技として「**インドアモルック**」で競い合いました。小学生から参加可能となり、子どもから大人まで、スポーツを通して楽しく交流することができました。また、八雲中学校の生徒も運営サポーターとして大活躍でした!

ご協力いただきました皆さま、本当にありがとうございました!!

**\*優勝 熊上Aチーム    \*準優勝 熊中Aチーム    \*第3位 西本郷1Aチーム**



祝!優勝



中学生サポーターに感謝!

## \*AI デマンドバス(八雲・忌部)からのお知らせ\*

### 【よくある質問 Q&A】

本人が予約できない場合、家族等が代わって予約できますか?

⇒可能です。例) 親の名前で子どもが代理予約する。

### ~利用状況~

○令和6年12月:490人

○令和7年 1月:397人



ホームページ  
はこちら!



### お問い合わせ先

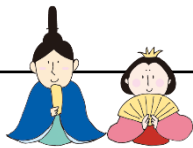
・八雲地区公共交通利用促進協議会(八雲公民館内) 電話 54-2478  
・松江市交通政策課 電話 55-5661 ・いやタクシー 電話52-2081

## 公民館図書室よりお知らせ

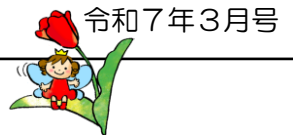
移動図書館日程	やくも子育て支援センター	八雲公民館	旧日吉ふれあい会館
3月7日(金)	10:50~11:30	14:10~14:50	15:00~15:30
3月21日(金)	10:50~11:30	14:10~14:50	15:50~16:20

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。





# 3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
1	土	マウスの会、意宇の風		給食サービス
2	日	♪♪第3回やくもまめなかエンタメショー♪♪		
3	月	大正琴秋桜、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
4	火	陶芸、英語、3B		
5	水	四季彩会、どんぐり習字、ちびっこ空手道		社協スタッフ会 てらこや八雲
6	木	囲碁クラブ、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		
7	金	からだ元気塾、大正琴向日葵、八雲書道 生命の貯蓄体操、民謡同好会、空手教室		移動図書
8	土	マウスの会、八雲書道、意宇の風		ファミリーサークル
9	日	意宇の風	スカイバンド	
10	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくも子ども広場
11	火	陶芸、英語、手話サークル、3B		ボランティア喫茶&ミニ健康まつり
12	水	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
13	木	いきいきエアロビ、ふれあい3B レイフラワー八雲、英語		
14	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		運協幹事会
15	土	マウスの会、意宇の風、キャノンフォトクラブ		癒しのひと時～アロマヨガ～ 給食サービス
16	日	意宇の風		のびのびやくもっ子体験教室 「はなもちづくり」
17	月	大正琴秋桜、陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくも子ども広場
18	火	大正琴ふれんど、陶芸、英語、3B		なごやか寄り合い情報交換会
19	水	ちびっこ空手道		定例館長会 運協
20	木	ヨーガセラピー、英語	松江工業高校演劇	
21	金	からだ元気塾、大正琴向日葵、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		地区社協理事会、自治連理事会 移動図書、学校施設開放運営委員会
22	土	マウスの会、意宇の風		
23	日	意宇の風、八雲書道		
24	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	
25	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話サークル、3B		
26	水	どんぐり習字、ちびっこ空手道		
27	木	ToiToiToi、絵手紙サークル、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
28	金	からだ元気塾、生命の貯蓄体操、民謡同好会、空手教室		八雲寿大学「開講式」
29	土	マウスの会、意宇の風		
30	日	意宇の風		
31	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	

## ～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。



※2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