

令和7年5月号《第276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：6,552人（-40）

女性/3,353（-22） 男性/3,199（-18）

・世帯数：2,725（+31）世帯（R7.3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」～

歴史探訪の旅

～酒蔵めぐり&筆の里工房見学～

公民館文化部より視察研修のご案内です。

今年は酒処で有名な東広島市西条を訪れ、ガイドによる“西条酒蔵めぐり”散策や、熊野町の“筆の里工房”の見学などを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6日（金） ◇集合時刻：午前8時

◇集合場所：八雲構造改善センター駐車場 ◇募集人員：35名

◇行き先：広島県東広島市西条他 【西条酒蔵、熊野町筆の里工房】

◇行程：八雲構造改善センター駐車場（8:00 出発）→道の駅世羅（休憩）
→西条酒蔵めぐり～ガイドによる散策&見学～&昼食『美酒鍋』

（11:30～12:10/～13:00）

→熊野筆の里工房見学（13:50～14:40）→道の駅世羅（休憩）

→八雲構造改善センター駐車場（18:00 頃到着予定）

◇参加費：お一人 5,000円（当日おつりがないうご用意をお願いします。）

◇申込み：5月9日（金）12時までに八雲公民館へ。【TEL54-2478 fax54-1238】



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21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



※申込みは、先着順ではありません。

※一度にお申込みいただける人数は3名までです。

※定員を超えた場合は抽選し、結果は後日書面にて
申込者へご連絡いたします。

※申込時に食物アレルギー有無をお伺いします。

着任のごあいさつ

この度の人事異動により、4月から八雲公民館で勤務させていただくことになりました。この八雲町がますます良いまちになるような地域づくりをめざし事業に取り組んでいきます。至らない点も多々あるかと思いますが、「明るく元気よく」をモットーに頑張ります！

皆さま、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。

富永 綾

令和7年度八雲寿大学開講!

八雲寿大学では、令和7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1回>

- ◇日時: 5月29日(木) 14:00~15:30
- ◇内容: 開講式&“演芸披露~歌と踊り~”・茶話会
- ◇ゲスト: ボランティアグループ「うたっこ童子」の皆さん
- ◇場所: 八雲公民館 2階 星上山
- ◇参加費: 300円
- ◇申込: 5月23日(金)までに八雲公民館(担当:山野)へ。

5月のボランティア喫茶

*日時: 5月13日(火)
午前10時~11時30分

*会場: 八雲公民館

*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

*「健康&福祉相談コーナー」も開設!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)♪

健康づくり/ルディックウォーキング

- ◆日にち: 5月22日(木)
- ◆集合場所: 志多備神社駐車場
- ◆コース: 八雲町まち歩きマップ~桑並コース~
- ◆集合時間: 午前9時30分
(雨天時は八雲公民館内でインドアモルック)
- ◆申込み: 初めて参加される方は、5月19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

八雲ゆう遊こいのぼり

★開催日時: 5月4日(日)10時~15時★
【巨大フーラーが八雲に登場!】
~開催場所: 日吉ふれあい会館~

他にも…
『パトカーに乗れるコーナー』
~来場者には交通安全グッズをプレゼント♪~
【協力: 八雲駐在所・八雲地区交安協】
『ミニ健康チェックコーナー』
~握力など気軽にできる測定が体験できます♪
【協力: 八雲地区健康まつえ21推進隊】

※日吉親水公園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)



八雲体育協会からのお知らせ

第59回八雲きゅうぎ大会

- *日にち: 6月1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: グラウンド・ゴルフ(※雨天時:室内ペタンク)

第49回八雲町民体育大会

- *日にち: 10月12日(日)
- *会場: 八雲構造改善センター山村広場
- *競技: 協議中

第37回スポーツフェスティバル

- *日にち: 令和8年2月15日(日)
- *会場: 八雲構造改善センター多目的ホール
- *競技: インドアモルック

【詳細は随時公民館だより等でお知らせします。】

“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)♪

5月は15日(木)です!



令和7年度
まあまるうむ

主催: 八雲地区母子保健推進員
共催: 八雲地区社会福祉協議会、八雲公民館体育部

開催日時: 毎月第3水曜日開催
5月15日 9月19日
9月15日 11月20日
1月15日 3月19日

会場: 八雲地区母子保健推進員
どんぐり館(八雲公民館2階)

参加費: 15,000円(11,000円)
母子保健推進員(要予約)

申し込み: 5月15日(木)まで
申し込み先: 八雲公民館体育部

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 *

高血圧は、脳梗塞や心臓病など生命にかかわる病気を引き起こす主な原因となっています。高血圧は自覚症状がなく進行していきます。定期的に血圧を測り、記録をし自分の血圧を把握しておきましょう。

成人の家庭血圧は 135/85mmHg 以上で高血圧です。高い値が続くときはかかりつけ医で相談しましょう。高血圧を予防するためには、減塩や野菜をしっかりと食べることが大切です。食品の塩分量を見て購入する、麺類の汁は残す、調味料はかけずに「つける」、漬物など塩分の多い食品は食べ過ぎないようにするなど普段の食事を少し工夫してみましょう。野菜には体内の塩分を出す働きがあります。1日に小鉢5皿を目安に野菜を食べましょう。

自分の体や生活習慣を振り返り、まずはできそうなことからチャレンジしてみませんか。

問合せ先：八雲支所市民生活課 TEL 55-5766 (保健師 安達・川島)

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24日(火)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9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：令和7年5月1日(木)～5月31日(土)】

* 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」

ご寄付御礼

< 香典返し・玉串料 > (4月23日現在)

・浦枡 秀子 様 (大明団地)

・石倉 功 様 (桑中)

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)

* AI デマンドバス(八雲・忌部)からのお知らせ *

【運賃について】

大人 200円 ⇒ 忌部エリアへ 300円

小児 (小学生以上高校生まで)

100円 ⇒ 忌部エリアへ 150円

幼児 (1歳以上6歳まで/未就学児：乗客1名につき1名迄)

無料 ※その他詳細はホームページでも確認できます。

～利用状況～

○令和7年2月：440人

○令和7年3月：529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

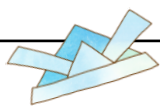


“紙芝居アーティスト よしと”さんから新作紙芝居を寄贈していただきました♪

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
5月2日(金)	10:50～11:30	14:10～14:50	15:00～15:30
5月16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。





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 事
1	木	ソーイング教室、いきいきエアロビ、レイフラワー八雲 ヨーガセラピー、英語		周藤彌兵衛顕彰会理事会
2	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		移動図書
3	土	マウスの会、意宇の風		
4	日	意宇の風		八雲ゆう遊こいのぼりイベント
5	月	大正琴秋桜、英語	休館日	
6	火	英語、3B		
7	水	スポーツウェルネス吹矢、四季彩会、ちびっこ空手道		
8	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ ふれあい3B、英語		
9	金	からだ元気塾、八雲書道、民謡同好会、空手教室		交安協理事会
10	土	マウスの会、意宇の風		給食サービス
11	日	意宇の風、八雲書道		
12	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくもこども広場
13	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話、3B		ボランティア喫茶 青少協常任委員会
14	水	有子のストレッチ教室、ちびっこ空手道、どんぐり習字		春の花いっぱい運動
15	木	絵手紙、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		
16	金	大正琴向日葵、からだ元気塾、生命の貯蓄体操 囲碁クラブ、民謡同好会、空手教室		狂犬病予防注射 移動図書
17	土	マウスの会、キャノンフォトクラブ、意宇の風		のびのびやくもっ子体験教室 「陶芸きょうしつ」
18	日	意宇の風、八雲書道		
19	月	陶芸、大正琴秋桜、英語、小西珠算教室	休館日	やくもこども広場
20	火	陶芸、英語、3B		
21	水	スポーツウェルネス吹矢、ちびっこ空手道		ゴーヤの苗配布 てらこや八雲
22	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 てらこや八雲
23	金	からだ元気塾、生命の貯蓄体操、八雲書道 民謡同好会、空手教室		自治連理事会
24	土	マウスの会	松江市 PTA 連合会総会	給食サービス
25	日	意宇の風		
26	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくもこども広場 第1回運協
27	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話、3B		地区社協理事会
28	水	どんぐり習字、ちびっこ空手道		給食サービス、てらこや八雲
29	木	いきいきエアロビ、英語		てらこや八雲
30	金	からだ元気塾、生命の貯蓄体操、民謡同好会、空手教室		
31	土		松江市保育研究会総会	

～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22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