

令和7年6月号《第277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：6,555人（+3）  
女性/3,358（+5） 男性/3,197（-2）
- ・世帯数：2,730（+5）世帯（R7.4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2回八雲寿大学

買い物や支払いに便利な“電子マネー”“クレジットカード”。

でも、気軽さゆえに危険もひそんでいます。今回、トラブルや被害にあわないための知識を分かりやすく教えていただきます。

梅雨の時期にもなりますね。災害への備えなど、この機会に改めて学び直しをしましょう。ぜひお気軽にご参加ください！

**\*日 時** 6月23日（月） 10：00～11：30

**\*内 容** 第1部 防犯講座「電子マネー使用上の注意」

**\*講師** NPO 法人消費者ネットしまね

NPO 法人リーガルネットワークしまね

事務局担当理事 司法書士 根来川 弘充さん

第2部 防災講座「災害から身を守るための心得」&茶話会

**\*場 所** 八雲公民館 2階 星上山 **\*参加費** 一人200円

**\*申込み** 6月16日（月）までに八雲公民館へ。



## こんにちは 民生委員・児童委員です。



～生活上の心配ごと、困りごとをご相談ください。相談内容の秘密は守ります。～

氏 名	電話番号	担 当 地 区	氏 名	電話番号	担 当 地 区
1 竹田 治雄	54-0282	【意宇川西側】 日吉団地、西日吉、つるぎ団地	11 秋原 和恵	54-0727	秋家、秋奥
2 井上 愛子	54-2667	【意宇川東側】切通団地、日吉、新日吉 つるぎニュータウン、第2つるぎニュータウン	12 石倉 文夫	54-0685	桑上、桑中、桑下
3 山根 和幸	54-1492	【意宇川東側】 東日吉、田園ひよし	13 木村 敏子	54-1323	大石、太田、松廻団地 大石団地、熊野ハイツ
4 有富 務	54-1994	サニーハイツ1～14班	14 石原 元雄	54-1131	森脇、矢谷、稲葉
5 今津 武英	54-2335	サニーハイツ15～22班	15 乗原 公夫	54-1592	上宮内、下宮内、岩室、菅野
6 稲田 宗	54-0625	大日、元田、青木、早田、青木団地 青木にじが丘	16 松森 正喜	54-0538	須谷、市場
7 引野 卓爾	54-1895	川向、市東、市西、安田、川原、旧中電社 宅、岩坂ハイツ1・2、フォレストタウン 東岩坂、メゾンドサンパティーク、 中山ハイツ、エレガントアパートメント、 フリーデだんだん	17 勝部 朗	54-1689	畦石、草谷、しいの実 平原ニュータウン
			18 吉長 裕教	54-0020	中組、向畑、奥殿畑
8 糸原 成子	54-1181	大明団地、旭団地、宮谷グリーンタウン 東大明	19 稲田 仁美	54-0628	町内全域（主任児童委員）
9 清水 和人	54-0256	別下、別中、別上、星上団地	20 林 智恵子	54-2481	町内全域（主任児童委員）
10 西越 正春	54-1628	藤原、西奥			

（令和7年4月1日現在）

## 健康づくりノルディックウォーキング

◆日にち：**6月26日**（木）

◆集合場所：**かやぶき交流館 駐車場**  
（八雲町平原 261 Tel.54-2332）

◆集合時間：午前**9時30分**

◆コース：八雲町まち歩きマップ



～劇場の遊歩道（平原コース）～

&かやぶき交流館で茶話会♪

（悪天候時はかやぶき交流館で体操など）



◆参加費：一人**300円**（茶話会代等）

※初めて参加される方は、**6月23日**（月）までに八雲公民館へお申し込みください。

※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、別途**200円**必要になります。



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  
八雲地区社会福祉協議会  
八雲公民館体育部



## 6月のボランティア喫茶

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り、お茶をしながら楽しいひと時を過ごしていただけます。

参加は自由です。

ご来場おまちしております♪

\*日時：**6月10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



\*同会場にて、「健康・福祉相談コーナー」開設します！  
お気軽にご利用ください♪



♡♡♡ 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（パスタ、ラーメン等）、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。

（受付時間：9時～17時）

\*皆様のご協力お願いいたします！\*

## 交通安全&健康のPR活動を行いました！

5月4日（日）、日吉ふれあい会館にて開催された「巨大プラレールが八雲に登場！」のイベントに八雲地区交通安全協会のブースを設け、交通安全の啓発 PR 活動を実施しました。来場者へ夜光反射材グッズなどを手渡しし、安全安心な八雲町になるよう協力を呼びかけました。

また、健康まつえ21推進隊員は“ミニ健康チェック体験コーナー”にて、楽しく測定してもらい特に若い世代へ健康のPRをすることができました！



交通安全に気を付けましょう！



# 八雲支所からのお知らせ



## \*わいわいサロン\*

(乳幼児健康相談)

市内各会場で、隔月で行っています。

予約は**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、6月19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



まあまるうむクラシ

~八雲公民館 HP→

教室・サークルのページへ!~

## \*6月4~10日は

### 「歯と口の健康習慣」です!\*

今回は歯周病についてお伝えします。

歯周病は糖尿病、早産・低体重児出産、肥満、血管の動脈硬化にも関与しています。歯周病予防は毎日の歯磨きが基本です。それに加え、日常生活の中では繊維の多い野菜、ビタミンA、C、Dの豊富な食べ物や野菜、果物を取り、栄養バランスのとれた食事をゆっくりよく噛むことが大切です。適度な運動などを取り入れてストレス解消を心掛け、休めるときはなるべくリラックスして過ごしましょう。歯周病を重篤化させないためには禁煙も必要です。

また、松江市 HP には歯・口腔健康づくりの推進として歯科と口腔けんしんについて掲載していますので是非ご確認ください。

問合せ先：八雲支所市民生活課 TEL 55-5766

( 保健師 川島・安達 )

## 「~法務局 大事な遺言書 預かります 自筆証書遺言書保管制度~」

ご自身で書いた遺言書を法務局で保管する制度です。大切な遺言書の紛失や改ざんを防止できますので、ご自身の財産をご家族へ確実に託す方法の一つとして自筆証書遺言を検討されるに当たって、ぜひ本制度をご利用ください。ご利用には事前予約及び手数料が必要です。

詳しくは松江地方法務局ホームページでご確認又は次の連絡先までお問い合わせください。



松江地方法務局ホームページのQRコード

【問合せ先 松江地方法務局供託課 TEL 0852-32-4240(直通)】



## \*AI デマンドバス(八雲・忌部)からのお知らせ\*

### 【6月臨時便運行について】

八雲小学校の運動会が行われるため、下記の時間帯は予約が取りにくい場合があります。ご承知おきください。

\*6月6日(金) 14:00 (運動会当日)

\*6月9日(月) 14:00 (運動会予備日)

### ~利用状況~

○令和7年3月:529人

○令和7年4月:632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



新しい本が入りました!

★貸出:平日9~17時

★貸出期間:2週間

ぜひご利用ください♪

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
6月6日(金)	10:50~11:30	14:10~14:50	15:00~15:30
6月20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。





# 6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	日	**全館ワックスかけ**		第59回八雲きゅうぎ大会
2	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
3	火	大正琴向日葵、陶芸、英語、3B		
4	水	スポーツウェルネス吹矢、四季彩会		てらこや八雲 青少協総会
5	木	ソーイング教室、いきいきエアロビ レイフラワー八雲、英語		てらこや八雲 交安協代議員総会
6	金	囲碁クラブ、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		文化部視察研修 in 広島 移動図書
7	土	八雲書道、マウスの会、意宇の風		給食サービス
8	日	意宇の風、八雲書道		
9	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくもこども広場
10	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話、3B		ボランティア喫茶
11	水	有子のストレッチ教室、どんぐり習字		てらこや八雲
12	木	ヨガセラピー、いきいきエアロビ、ふれあい3B 英語		てらこや八雲
13	金	からだ元気塾、生命の貯蓄体操、民謡同好会 八雲書道、空手教室		
14	土	マウスの会、意宇の風		ファミリーサークル
15	日	意宇の風		
16	月	陶芸、大正琴秋桜、小西珠算教室、集団がん検診(午後)	休館日	やくもこども広場 意宇川沿線地域災害対応連絡会議
17	火	陶芸、英語、3B		
18	水	スポーツウェルネス吹矢		てらこや八雲
19	木	絵手紙、いきいきエアロビ、ヨガセラピー レイフラワー八雲、英語		てらこや八雲
20	金	大正琴向日葵、からだ元気塾、囲碁クラブ、八雲書道 生命の貯蓄体操、民謡同好会、空手教室		移動図書、自治連理事会
21	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
22	日	意宇の風、八雲書道		
23	月	陶芸、英語、小西珠算教室、大腸がん回収日	休館日	八雲寿大学 やくもこども広場
24	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話、3B		
25	水	どんぐり習字		給食サービス、てらこや八雲
26	木	ToiToiToi、いきいきエアロビ、ヨガセラピー 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 八雲地区福祉推進委員囀状交付式
27	金	からだ元気塾、生命の貯蓄体操、民謡同好会、空手教室		
28	土	マウスの会、意宇の風		のびのびやくもっ子「笹巻づくり」
29	日	意宇の風		
30	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくもこども広場

## ～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。



※5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