

令和7年10月号《第281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：6,562人（-11）
女性/3,366（-4） 男性/3,196（-7）
- ・世帯数：2,740（+46）世帯（R7.8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56回

八雲ふれあい文化祭

- ◇開催日 令和7年10月18日(土)～19日(日)
- ◇会場 八雲公民館・アルバホール 他
- ◇内容 ・作品展示 ・模擬店 ・即売会 ・学習発表会
・フリーマーケット ・ふるさとかるたとり大会
などなど

※詳細は全戸配布チラシをご覧ください!!

【駐車場について】

18日(土)は八雲公民館に停めてください。
19日(日)は、やくも幼保園・八雲小学校前庭のみ
です。※八雲中学校には駐車できません。

水燈路手作り行燈コンテスト 受賞おめでとうございます!

- *松江観光協会賞(中学生の部)
戸藤 花音さん
 - *優秀賞(ジュニアの部)
高尾 駿三朗さん
- 夏休みに子どもたちが頑張って描いた作品を文化祭会場に展示します。ぜひご覧ください♪

「やくも食育フェア」「松江市文化財課企画展」も同時開催します!

ハンドメイド教室のご案内

お家にある何気ない物でも、ちょっとアレンジすると
素敵なインテリアに変身できたらいいですね♪

今回は、カーペットなどのお掃除に大活躍の“ココロ
ロクリーナー”に布などを貼って「見せるインテリア」と
して作ってみませんか。ご参加お待ちしております!

- 日時：10月10日(金)10時～11時30分
- 講師：福間 都子さん
- 参加費：500円
- 定員：15名
- 持ち物：工作用ハサミ
- 申込み：10月7日(火)
までに八雲公民館へ。



“秋バテ解消クッキング♪”

夏の疲れが残って、なんだか体がたるい…そんな“秋バテ”を感じていませんか？

旬の食材を使った秋バテ対策おススメレシピ
をご紹介します♪

ご参加おまちしております。

- ◆日時：10月30日(木)10時～13時
- ◆会場：八雲公民館 1階 調理室
- ◆参加費：500円
- ◆秋バテ解消メニュー
*あずきとさつまいものごはん
*玉ねぎ焼売
*セロリのきんぴら
*きのこのポタージュ
*りんごのコンポートゼリー
- ◆講師：みさか よりえ 先生
- ◆申込締切：10月24日(金)までに八雲公民館へ
- ◆定員：12名(定員になり次第締め切ります)



10月のボランティア喫茶はお休みです

☆次回：11月11日(火)☆

ご来店お待ちしております!



10月 健康づくり/ルネィックウォーキング

*日にち：10月23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でインドアモルック)

※初めて参加される方は、10月17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、楽しく茶話会
しています♪【参加費：一人100円】



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、八雲地区社協
八雲公民館体育部

「人権標語」大募集!

人権尊重のまちづくりをめざし、広く八雲町民の
方々から標語を募集することにより、人権を尊重す
る意識の高揚を図る目的で毎年行っております。

今年もたくさんのご応募お待ちしております。

◆締切り：10月31日(金) 必着

◆問合せ：八雲公民館(電話 54-2478)

※詳しくは、今月配布されます

『人権標語大募集!』のチラシ

をご覧ください。



【主催：八雲地域人権教育推進協議会 八雲公民館人権教育部】

ご寄付御礼

<香典返し・玉串料>(9月19日現在)

- ・門脇 武史 様 (中組)
- ・岩田 伊知郎 様 (須谷)
- ・森山 賢治 様 (日吉団地)
- ・小笹 昭海 様 (大明団地)

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)



第6回八雲寿大学

スポーツの秋です!

10月は毎回大好評の栢野さんをお招きして、椅子
に座りながら簡単にできる体操や、ワイワイ楽しくレク
リエーションをします。ぜひお気軽にご参加ください。

◇日時：10月27日(月)10:00~11:30

◇内容：「笑ってスッキリ!体操レクリエーション」
&茶話会

◇講師：島根県レクリエーション協会

インストラクター 栢野 和美さん

◇場所：八雲公民館 2階 星上山

◇参加費：200円

※動きやすい服装でお越しください。

◇申込み：受講を希望される方は、
10月21日(火)までに八雲公民館へ。



松江市公民館職員

採用試験について(お知らせ)

令和8年4月に採用する松江市公民館職員の採用
試験を、10月26日(日)に行います。

申込受付期間は10月10日(金)までです。

試験についての詳しい内容は、松江市ホームペ
ージか、各公民館に掲示している募集要項をご覧
ください。また、公民館の仕事内容を紹介したり
フレットも掲載しておりますので、あわせてご
覧ください。

◇問合せ先 松江市生涯学習課 55-5289

◀松江のおモシロ・ヒト・コト・モノに出会えます!▶

フードバンクしまね

「冬休みあったか元気便」

〜ご協力のお願い〜

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(賞味期限は2026年2月以降のもの)。

11月17日(月)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!



【八雲公民館からのお知らせ】

10月20日(月)は文化祭振替休日取得のため、
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。



八雲支所からのお知らせ

乳幼児健康相談

市内各会場で、隔月で行っています。
予約不要です。好きな時間にお出かけください。

◆八雲どんぐり館では、10月16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。



栄養バランスのとれた食事を!

今回は『食』について、お菓子や間食の取り入れ方をお伝えします。

お菓子を含めた間食は、私たちの喜びや楽しみの一つです。しかし、摂取する量が多いと、過度な体重増加を及ぼしてしまふことがあります。

一日のお菓子や嗜好飲料の目安は、200kcalです。お菓子を多く食べすぎた時には、次の日のお菓子は少なめにするなど、ある程度の期間の中で調整すると良いです。お菓子の量を考え、乳製品や果物などと組み合わせて食べることで、エネルギー以外にもビタミンやミネラル等をとることができるようになります。

栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して死亡のリスクが低くなることが報告されています。

日頃から食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事「**バランス御膳**」を意識しましょう。



~松南ブロック公民館からのお知らせ~

令和7年度

松南ブロック市民学習発表会

11月22日(土) 9時30分~開催!

※詳細は来月号でお知らせします。

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

ハ雲体育協会からのお知らせ
第49回八雲町民体育大会
☆日時:10月12日(日)
9:00~12:00 ※予備日なし
☆場所:八雲山村広場(野球場)

ぜひ会場で選手を応援してください!
※詳細は回覧チラシをご覧ください。

AI デマンドバス(八雲・忌部)からのお知らせ

昨年の10月よりスタートして、1年が経ちます。ご利用いただいている皆様、いつもありがとうございます。まだ乗車したことのない方は、ぜひ一度利用してみませんか。ご予約お待ちしております!

~利用状況~

○令和7年7月:573人

○令和7年8月:559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	日吉ふれあい会館
10月3日(金)	10:50~11:30	14:10~14:50	15:00~15:30
10月17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。





10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	水	四季彩会		てらこや八雲	
2	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、特設人権相談所	
3	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、意宇の風		社協スタッフ会	
4	土	意宇の風、マウスの会		給食サービス	
5	日	意宇の風			
6	月	陶芸、大正琴秋桜、英語、小西珠算教室	休館日	こども広場	
7	火	陶芸、英語、3B			
8	水	有子のストレッチ教室、どんぐり習字		てらこや八雲	
9	木	絵手紙サークル、いきいきエアロビ、ヨーガセラピー ふれあい3B、英語		てらこや八雲	
10	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、意宇の風		文化部主催「手芸教室」	
11	土	マウスの会、意宇の風、キャノンフォトクラブ			
12	日	意宇の風、八雲書道		第49回八雲町民体育大会	
13	月	英語、清吟堂吟友会			
14	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話サークル、3B	たけかや保育園	※ボランティア喫茶はお休みです。	
15	水			八雲ふれあい文化祭準備	
16	木		八雲ふれあい文化祭 発表会リハーサル	八雲ふれあい文化祭準備	
17	金			八雲ふれあい文化祭準備	
18	土	***第56回 八雲ふれあい文化祭***			給食サービス
19	日				
20	月	陶芸、大正琴秋桜、英語、小西珠算教室	休館日	事務室閉室 こども広場	
21	火	陶芸、英語、3B		自治連理事会	
22	水	どんぐり習字		てらこや八雲	
23	木	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 てらこや八雲	
24	金	からだ元気塾、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、意宇の風			
25	土	マウスの会、意宇の風		ファミリーサークル	
26	日	意宇の風、八雲書道			
27	月	陶芸、英語、小西珠算教室、清吟堂吟友会	八雲中学校合唱祭 リハーサル	こども広場、八雲寿大学	
28	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、3B、手話サークル			
29	水			給食サービス、てらこや八雲 ノルディックウォーキング in 倉吉	
30	木	いきいきエアロビ、ヨーガセラピー レイフラワー八雲、英語		文化部主催「料理教室」 てらこや八雲	
31	金	大正琴向日葵、からだ元気塾、生命の貯蓄体操 民謡同好会、意宇の風、空手教室	八雲中学校吹合唱祭本番		

～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。



※9月19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