

令和7年11月号《第282号》



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

リフレッシュ だよリ

＜八雲町の人口と世帯数 ※（ ）内は前年同月比＞

・人口：6,579人(+2)

女性/3,372(-1) 男性/3,207(+3)

・世帯数：2,750(+52) 世帯 (R7.9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」～

八雲町自治会連合会結成20周年記念事業 開催！

八雲 舞台芸術の祭典

～これまでの八雲に感謝！
これからの八雲に心おどる！～



日時 令和7年11月30日(日) 13:30～16:00 (13:00 開場 13:30開演)

会場 八雲アルバホール

駐車場 八雲公民館・やくも幼保園・八雲小学校前庭

※詳細は、今月の全戸配布チラシをご覧ください。
皆様のお越しをお待ちしております！！

* 入場無料ですが、**入場券**が必要です *

入場券のお渡しは10月31日(金)10時より
八雲公民館にて開始します♪(※お一人様2枚まで)

★主催：八雲町自治会連合会 ★共催：T・オアシス an オーケストラ・八雲公民館 ★後援：松江市



ボランティア喫茶

○日時：11月11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、抹茶いづれかとお菓子付

*会場内に、「健康&福祉相談コーナー」を開設！
八雲地区担当の保健師と市社協の職員の方々に
来ていただきます。

お気軽にご利用ください♪(無料)



第18回 松南ブロック市民学習発表会

◆日時 11月22日(土)9時20分～12時40分

◆場所 八雲アルバホール

八雲地区からは…

*八雲民謡同好会

*レイフラワー八雲アルバホール教室

*意字の風

が出演されます！

※詳細は、今月の全戸配布チラシをご覧ください♪



11月 健康/ルネイックウォーキング

- *日にち：11月27日(木)
- *集合場所：**日吉ふれあい会館駐車場**
- *集合時間：午前9時30分
(雨天時は日吉ふれあい会館でインドアモルックをします。)
- *参加費：一人200円(茶話会代)
- ※初めて参加される方は、**11月21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はポール貸し出し代200円が必要になります。



主催：八雲地区健康まつえ21推進隊
八雲公民館体育部



八雲寿大学「歴史講座」

朝ドラ“ばけばけ”観ていますか？コミカルな場面も多く、これからの展開が楽しみです。

昨年大好評いただいた、三成先生の講座を今年も企画します！今回は、著書『小泉セツとハーンの世界』(8月発刊)に込められた先生の想いや、人文学について学べる機会です。ご参加お待ちしております♪

□日時：11月25日(火)10時～11時30分

□会場：八雲公民館 2階 星上山

□講師：島根県立大学松江キャンパス
人間文化学部地域文化学科
准教授 三成 清香先生

「ともに生きること

～『小泉セツとハーンの世界』誕生の話～



□参加費：200円

□申込締切：**11月20日(木)までに**八雲公民館へ。

～第49回 八雲町民体育大会 開催しました!～

10月12日(日) 快晴の空の下、スポーツを通し楽しく交流する大会を開催することができました!

<結果報告>

- 優勝 熊下支部
- 第2位 東本郷第2支部
- 第3位 西本郷第2支部
- 第4位 秋桑支部
- 第5位 西本郷第1支部
- 第6位 平原支部
- 第7位 ザーハイツ支部
- 第8位 東本郷第1支部
- 第9位 別所支部
- 第10位 熊中支部



八雲ならではの競技!?
「軽トラゼロヨン押し」



選手・役員の皆様、ご協力ありがとうございました!
八雲体育協会



令和7年度 赤い羽根共同募金運動

ご協力をお願いいたします!

*しまねっこコラボのグッズ募金
をご希望の方は
八雲公民館事務室まで*



クリアファイル (1枚: 200円以上)



ピンバッジ (1個: 500円以上)

第31回八雲町交通安全推進大会

◇日時：12月4日(木)19時～(開場:18時30分～)

◇場所：八雲アルバホール

※詳細は来月のリフレッシュだよりでお伝えします。

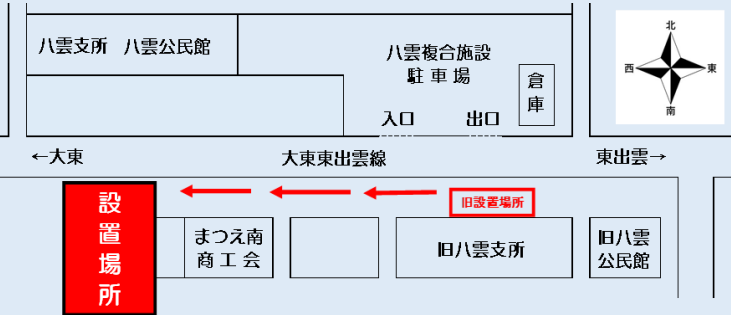


松江市からのお知らせ

八雲複合施設前の、

- ・リサイクルステーション
- ・蛍光管ボックス の設置場所です。

※令和6年9月27日に移設しましたが、あらためてお知らせします。
【お問い合わせ先：松江市リサイクル都市推進課(55-5678)】





八雲支所からのお知らせ



*** 11月14日は世界糖尿病デーです ***

糖尿病は、世界の成人のおよそ10人に1人が抱える病気です。日本でも約1000万人の方が糖尿病を強く疑われる状態であり、糖尿病対策は重要であるといえます。11月14日は糖尿病治療に重要なインスリンを発見したバンティング博士の誕生日にちなみ、世界糖尿病デーに指定しています。

糖尿病は血中のブドウ糖（血糖）が高い状態が継続することで網膜症、神経障害、腎不全などの合併症を発症させる危険のある病気です。血糖値が高い状態が続いていても、自覚症状がないことが多いため、年に1回は健診を受診して自分の状態を把握しておきましょう。

また、糖尿病を予防するためにはバランスのとれた食事をとること、適度な運動をすること、ストレスをためないこと、**適正体重を維持すること**、禁煙や節煙をすることなどが大切です。できることから意識して生活してみませんか。

現在の身長と体重のバランスを確認してみましょう！

$$\text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}) = \text{BMI}$$

* 18.5未満:やせ 18.5~25未満:正常域 25.0以上:肥満

【問合せ先】八雲支所市民生活課

TEL 55-5766

(保健師 川島・安達)

フードバンクしまね「冬休みあったか元気便」

～ご協力をお願い～

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。

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。皆様のご協力をお願いいたします！

八雲青少協からのお知らせ

第26回子どもと若者を育てる八雲地域のつどい
～地域みんなが応援隊 YELL～

<テーマ>

“僕たち私たちは
人権について
考える権利がある！”

◇日時 12月6日(土)

13時～15時30分

◇場所 八雲中学校体育館

◇内容 ・八雲地域人推協人権標語表彰式
・松江東高校書道部パフォーマンス
・人権ワークショップ ほか

◇駐車場:八雲公民館、八雲中校庭、八雲小前庭

※詳細は全戸配布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

～利用状況～

○令和7年8月:559人

○令和7年9月:707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 |
|-----------|--------------|-------------|-------------|
| 11月7日(金) | 10:50~11:30 | 14:10~14:50 | 15:00~15:30 |
| 11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。





11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 館 行 事 |
|----|---|--|--|---|
| 1 | 土 | 第8回 松江*森の演劇祭~木育ひろば1日目~ 【数量限定! テイクアウトランチボックス販売あります♪】 | | |
| 2 | 日 | 第8回 松江*森の演劇祭~木育ひろば2日目~ | | |
| 3 | 月 | 第8回 松江*森の演劇祭~木育ひろば3日目~【臨時オープン! ボランティア喫茶 10時~12時/13時~15時】 | | |
| 4 | 火 | 陶芸、英語、3B | | |
| 5 | 水 | 四季彩会 | | てらこや八雲 |
| 6 | 木 | ソーイング教室、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 | | てらこや八雲 |
| 7 | 金 | 大正琴向日葵、からだ元気塾、八雲書道、命の貯蓄体操 囲碁クラブ、民謡同好会、空手教室 | | 秋の花いっぱい運動 松南ブロック市民学習発表会実行委員会 |
| 8 | 土 | マウスの会、意宇の風 | | 給食サービス |
| 9 | 日 | 意宇の風、八雲書道 | | |
| 10 | 月 | 陶芸、英語、小西珠算教室、清吟堂吟友会 | 休館日 | やくもこども広場 |
| 11 | 火 | 陶芸、大正琴ふれんど、英語、3B | | 文化財保護協会視察研修(市内) ボランティア喫茶 |
| 12 | 水 | どんぐり習字 | | てらこや八雲、調理ボランティア研修会 第47回全国公民館研究集会東京大会 |
| 13 | 木 | 絵手紙サークル、ヨーガセラピー、いきいきエアロビ ふれあい3B、英語 | | てらこや八雲 第47回全国公民館研究集会東京大会 |
| 14 | 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 | | |
| 15 | 土 | マウスの会、意宇の風、キャノンフォトクラブ | | ファミリーサークル |
| 16 | 日 | 意宇の風 | | |
| 17 | 月 | 大正琴秋桜、陶芸、英語、小西珠算教室 清吟堂吟友会 | 休館日 | やくもこども広場 |
| 18 | 火 | 陶芸、英語、3B | | |
| 19 | 水 | 有子のストレッチ教室 |  | てらこや八雲 |
| 20 | 木 | 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 | | てらこや八雲 地区社協スタッフ会 |
| 21 | 金 | | | 自治連理事会 |
| 22 | 土 | ♪♪♪ 松南ブロック市民学習発表会 ♪♪♪ | | |
| 23 | 日 | 意宇の風、八雲書道 | | |
| 24 | 月 | ママフリマ、英語 | 休館日 | のびのびやくもっ子体験教室 |
| 25 | 火 | 陶芸、大正琴ふれんど、英語、3B | | |
| 26 | 水 | どんぐり習字 | | 給食サービス、てらこや八雲 |
| 27 | 木 | いきいきエアロビ、ふれあい3B、英語 | | てらこや八雲 健康ノルディックウォーキング |
| 28 | 金 | ToiToiToi、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 | | |
| 29 | 土 | | 島根県PTA連合会 | |
| 30 | 日 | ☆☆☆八雲町自治会連合会結成20周年記念事業 「八雲舞台芸術の祭典」 ☆☆☆ | | |



~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。



※10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