

令和7年12月号《第283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：6,582人(+9)
女性/3,370(-2) 男性/3,212(+11)
- ・世帯数：2,760(+60) 世帯 (R7.10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。



＊令和7年度八雲地域人権教育推進協議会「人権教育講演会」
＊12月八雲寿大学(第8回)
＊八雲地区社協人権研修会
を共催で開催します。
ぜひお誘いあわせて
ご参加ください!
【申込み不要】

第31回八雲町交通安全推進大会

＊日時：12月4日(木) 午後7時～8時

【開場：午後6時30分】

＊会場：八雲アルパホール

＊内容：交通安全講話

交通安全啓発DVD上映
大抽選会



※交通安全母の会の皆さんによる

『喫茶コーナー(無料)』もあります！

＊主催：八雲地区交通安全協会

＊後援：松江警察署

八雲地区交通安全対策協議会

松江地区安全運転管理者協会八雲町分会



参加費
申込み
不要！

安心安全な
八雲町をめざしましょう！

フラワーアレンジメント教室

今年もいよいよ押し迫ってまいりましたね。

新年を彩るお正月らしい華やかな花材を使って、
長く楽しめる素敵なアレンジメントを飾ってみませ
んか？ぜひお誘いあわせご参加ください！

☆日時：12月26日(金)

10時～11時30分

☆会場：八雲公民館 2階 星上山

☆講師：藤原 純子氏

☆参加費：3,000円

☆定員：20名

☆持ち物：花切りバサミ

(お持ちでない場合は工作用でも可)

☆申込み：12月8日(月)から受付開始します。

(※定員になり次第締切ります。)

☆主催：八雲公民館文化部

※前回の
作品→



【正月しめ飾り収集専用かごの設置について】 ※問合せ先：リサイクル都市推進課 (Tel.55-5279)

◇設置場所：八雲複合施設(八雲公民館駐車場内)、日吉ふれあい会館

◇設置期間：12月26日(金)～令和8年1月7日(水)

◇お願い：必ずしもやせるごみ指定袋に入れて、1月7日(水)の8時30分までに出してください。

もやせるごみ指定袋に入れて、収集日に各自治会のごみ集積所へ出していただくことも可能です。

健康づくり/ルネィックウォーキング

◆日にち：**12月25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）

※初めて参加される方は、**12月19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



ウォーキング後は、クリスマス会
& 忘年会しまーす☆
【参加費300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

<第77回 歳末たすけあい>

松江市民 余芸大会

◆日時 12月20日（土）

開場：正午

開演：午後1時

◆ところ 島根県民会館
大ホール

◆入場料 前売 1,800円
/当日 2,000円

※公民館にチラシあります。



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！



クリアファイル（1枚：200円以上）

↑ご希望の方は八雲公民館事務室まで♪

ピンバッジ（1個：500円以上）



年末の交通事故防止運動

期間：12月8日（月）～12月17日（水）

【運動の重点】

- ① 飲酒運転の根絶
- ② 高齢者の交通事故防止
- ③ 夕暮れ時から夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
- ④ 冬道の交通事故防止



八雲地区交通安全協会
八雲地区交通安全対策協議会



12月のボランティア喫茶

*日時：12月9日（火）

午前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、抹茶のいずれかとお菓子付



10時30分頃より

「健福マジッククラブ」の皆さん
による、楽しい“マジックショー”を
ご披露いただきます♪
ぜひお誘い合わせて
お出かけください！



第56回八雲ふれあい文化祭 ご来場ありがとうございました！

10月18日（土）～19日（日）、第56回八雲ふれあい文化祭を開催しました。

2日間、展示・学習発表会・模擬店に多くのご来場をいただき、連日大変賑わいました。また、実行委員の皆様には会議や前日当日のスタッフとしてお世話になりました。

ご協力ありがとうございました！！

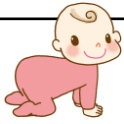


八雲中サポーターが頑張ってくれました！



やくも地域ふるさとかるた大会！





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。
市報松江でご確認ください。予約は不要です。
出かけやすい会場にお出かけください。

- ◆八雲どんぐり館では、12月18日(木) 10:00~11:30に行きます。
- ◆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



12月はイベントごとが多く、年末の忙しさや年始の準備などにより、体調を崩しやすい時期です。そこで、今回はセルフケアのひとつ、腹式呼吸についてお伝えします。ご存知の通り、リラックス効果も期待できますので、隙間時間に取り組んでみてください。

<腹式呼吸の方法>

- *背筋を伸ばし、鼻からゆっくり、息を吸い込む。
- *おへその下に空気を溜めていくイメージで、お腹をふくらます。
- *吐くときは口からゆっくり、からだの中の悪いものをすべて出し切るイメージで。
- *吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐く。
- *1日5回程度からはじめ、慣れたら10~20回を目安に、無理なく続ける。



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

八雲公民館からのお知らせ

~年末大掃除大作戦! in 八雲公民館~
いつも公民館を大切に使用いただきありがとうございます。
下記の日程で主に公民館の各お部屋の大掃除を行います。
皆さまのご協力をよろしくお願いいたします!

*日時:12月11日(木)9時~10時(申込み不要)
【※掃除用具はこちらにご用意しますが、不要になったタオルなどご持参いただけると助かります。】



ご寄付御礼

<香典返し・玉串料>(11月18日現在)

- ・安部 信一郎 様(別中)
- ・山崎 芳 様(安田)
- ・三好 淳 様(市西)
- ・吉田 浅子 様(日吉)

謹んで故人のご冥福をお祈りいたします。
八雲地区社会福祉協議会(八雲公民館内)

- *12月1日(月) 事業振替休日取得のため、事務室を閉室します。
- *12月27日(土)~令和8年1月6日(火)の期間は公民館を休館します。なお、事務室業務は1月7日(水)より行います。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



年末年始のコミュニティバス&AI デマンドバス(八雲・忌部)の運行について

【12月~R8.1月の臨時便運行について】
八雲小学校の下校時刻変更のため、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。
*12月24日(水) 12:00 (3時間授業のため)
*12月25日(木) 12:00 (終業式のため)
*R8.1月8日(木) 12:00 (始業式のため)

路線名	12月					1月			
	27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
熊野線・平原線・秋吉線・別所線	土	日	月	火	水	木	金	土	日
まつえのーと	運休	運休	○	運休	運休	運休	運休	運休	運休



ホームページ
はこちら!



お問い合わせ先 ※○印:平日ダイヤで運行 運休:全便運休
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

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
12月5日(金)	10:50~11:30	14:10~14:50	15:00~15:30
12月19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。





12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	月	大正琴秋桜、陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	事務室閉室 ※やくもこども広場お休み
2	火	陶芸、3B		松江市公民館職員研修
3	水	四季彩会、どんぐり習字		てらこや八雲
4	木	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		てらこや八雲 第31回八雲町交通安全推進大会
5	金	大正琴向日葵、生命の貯蓄体操、民謡同好会、空手教室 囲碁クラブ、からだ元気塾	青少協・社協・人推協・寿大学の合同研修会です！	給食サービス 第26回八雲地域のつどい
6	土			
7	日	意宇の風		松江城マラソン
8	月	陶芸、英語、小西珠算教室、清吟堂吟友会八雲	休館日	やくもこども広場
9	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、3B	八雲中学校吹奏楽部	ボランティア喫茶
10	水		八雲中学校吹奏楽部	給食サービス、てらこや八雲
11	木	いきいきエアロビ、ふれあい3B、英語	八雲中学校吹奏楽部	年末大掃除大作戦！in 八雲公民館 不法投棄監視パトロール、てらこや八雲
12	金	からだ元気塾、生命の貯蓄体操、民謡同好会、空手教室	八雲中学校吹奏楽部	八雲地区健康まつえ21会議
13	土	八雲書道、意宇の風、キャノンフォトクラブ	八雲中学校吹奏楽部	ファミリーサークル
14	日			
15	月	陶芸、大正琴秋桜、英語、小西珠算教室 有子のストレッチ教室	休館日	やくもこども広場 夜光反射調査（交安協）
16	火	陶芸、英語、3B		
17	水	どんぐり習字		
18	木	絵手紙サークル、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		
19	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		
20	土		八雲スカイバンド	給食サービス
21	日		G.M.C クインティナ	のびのびやくもっ子クリスマス会& かるたとり大会
22	月	陶芸、英語、小西珠算教室、清吟堂吟友会八雲	休館日	やくもこども広場
23	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、3B		
24	水			
25	木	ToiToiToi、いきいきエアロビ ヨーガセラピー、ふれあい3B、英語		
26	金	からだ元気塾、生命の貯蓄体操、民謡同好会、空手教室		フルディックウォーキング &クリスマス会
27	土	休館日	休館日	年末しめ縄等贈呈事業 事務室閉室
28	日	休館日	休館日	事務室閉室
29	月	休館日	休館日	事務室閉室
30	火	休館日	休館日	事務室閉室
31	水	休館日 ※R8.1月6日まで休館	休館日 ※R8.1月6日まで休館	事務室閉室 ※R8.1月6日まで閉室

～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。



※11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