

令和8年1月号《第284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：6,585人(+12)
- 女性/3,372(±0) 男性/3,213(+12)
- ・世帯数：2,768(+68) 世帯 (R7.11 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」～



## 初春のお慶びを申し上げます

旧年中は、公民館運営や活動に格別なご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます  
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします  
本年もよろしくお願ひいたします

令和八年 元旦

八雲公民館運営協議会 会長 森山 信雄

八雲公民館 館長 糸原 公夫 職員一同



## 健康講座&第10回八雲寿大学 開催!

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたまれた『笑いヨガ』をご存知ですか? ストレス発散、免疫力アップに効果があります。また、介護予防や運動機能向上などさまざまな面にも効果がみられ、日に日に認知度を高めています。この機会に、楽しく学んでみませんか。

ご参加お待ちしております!

◇日時：令和8年1月20日(火) 10:00～11:30

◇内容：第1部 「初笑いで新年スタート!～笑いヨガ～」  
講師 だんだん笑笑クラブ 森 ミノル 様

第2部 「食生活改善推進員さんのミニ食育講座」  
※おススメレシピ紹介&あったか～い試食

◇場所：八雲公民館 2階 星上山

◇申込：1月16日(金)までに八雲公民館へ

◇主催：八雲地区健康まつえ21推進隊

共催：八雲地区社会福祉協議会・八雲公民館

参加費  
100円



## 1月のボランティア喫茶

\*日時：1月13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、抹茶のいずれかとお菓子付

今年もよろしくお願ひいたします!

\*「健康&福祉相談コーナー」を開催!八雲地区担当の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)



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 石倉 一志	54-0206	秋家、秋奥
2 坂本 洋吉	090-4803-6901	【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 瀬戸 亮児	54-2246	サニーハイツ15～22班	15 藤田 尚	54-0123	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、メソッドサンパティーク、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 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	18 勝部 朗	54-1689	畦石、草谷、しいの実 平原ニュータウン
9 清水 和人	54-0256	別下、別中、別上、星上団地	19 稲田 仁美	54-0628	町内全域(主任児童委員)
10 西越 正春	54-1628	藤原、西奥	20 林 智恵子	54-2481	町内全域(主任児童委員)

(敬称略) 任期：令和7年12月1日～令和10年11月30日

民生委員・児童委員が  
改選になりました

# 令和7年度人権標語優秀作品

八雲地域人権教育推進協議会と八雲公民館運営協議会人権教育部では、人権尊重のまちづくりをめざし、人権を尊重する意識の高揚を図るため、今年度も人権標語を募集しました。審査の結果、下記の優秀作品が選ばれましたので、ご紹介します。

## \*最優秀賞

「八雲の風にのせ 優しい言葉 届けよう」 八雲中 一年 大村 優乃

*最優秀賞		*優良賞	
「ちがうって すてきと気づく その心」	八雲中 三年 石原 璃空	「たくさんの やくもスマイル 咲かせよう」	八雲中 三年 村上 さゆり
「ちがいきそ みんなをつなぐ たからもの」	八雲中 二年 秋原 結衣	「その笑顔 みんなで守る 八雲町」	八雲中 二年 竹田 楓汰
「見直そう 一人ひとりの 当たり前」	八雲小 六年 長島 加奈	「守ろうよ みんなとわたしの 明るい笑顔」	八雲中 一年 福岡 虹夏
「だいすきな 八雲の笑顔 いつまでも」	八雲小 五年 金坂 朔拓	「つなげよう 自分がもらった やさしさを」	八雲小 六年 川上 蒼太
「こっちみて スマートフォンより ぼくのかお」	八雲小 三年 岩佐 七翔	「自分から 友達の笑顔 守ろうよ」	八雲小 六年 溝口 六花
「聞かせてよ きみの心の そのこえを」	八雲小 三年 永江 葉	「整えよう まずは自分の 心から」	八雲小 六年 桑谷 侑良
「ぼくもいい？ いてあげようよ ありがとう」	八雲小 一年 平井 翔斗	「かたを組み 優しい笑顔で あゆみよる」	八雲小 五年 稲若 璃萌
「八雲の学生サポーター 地域活性の芽生えあれ」	一般 佐藤 貴代子	「笑顔さく 八雲の町で 手をつなごう」	八雲小 五年 秋原 彩乃
		「つくろうよ みんなのえがおがあるみらい」	八雲小 二年 石川 果歩

## 八雲町自治会連合会結成70周年記念事業

### 「八雲舞台芸術の祭典」

ご来場ありがとうございました！



11月30日(日)、アルパホールにて素晴らしいパフォーマンスを披露していただきました♪

## 開運祈願！&新年会 健康づくりノルディックウォーキング in 熊野神社

- ◆日にち：1月22日(木)
- ◆集合場所：熊野大社駐車場
- ◆集合時間：午前10時30分  
(※悪天候時は中止)

- ◆参加費：不要
- ◆第1部【ウォーキング】  
☆熊野コース
- ◆第2部【昼食交流会(昼食代は各自負担)】  
☆ゆうあい熊野館～お食事処くまの～

※ウォーキングのみの参加OK。  
※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。

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

## モクモク食堂OPEN!

◇日時：1月31日(土) OPEN / 11:30 CLOSE / 13:00

◇メニュー：カレーライス&ミニサラダ

◇場所：八雲公民館 1階 みつばつつじ&ロビー

◇食事代：子ども200円・大人300円 (※限定30食)

◇申込み：1月23日(金)までに八雲公民館へ。【主催/共催：八雲公民館福祉部/八雲青少年育成の会】

AM はインドアモルックをします！(小中学校・幼稚園・保育園にチラシ配布します♪)





# 八雲支所からのお知らせ



## \* 入浴中の事故に気をつけましょう \*

寒い脱衣所で冷えた体が湯船につかり急激に温まることで、血管が広がり血圧が下がりやすくなります。急に血圧が下がると転倒する、意識を失い湯船で溺れるなどといった事故につながる可能性がありますので、しっかり対策をしながら安全に入浴しましょう。

### —入浴中の事故を防ぐポイント—

- \* 暖房をつけたり湯船のふたを開けておくなどして、脱衣所や浴室を暖めておく。
- \* 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする。
- \* 手すりや浴槽のへりなどを使い、ゆっくり立ち上がる
- \* 食後すぐ、飲酒した後、体調不良時の入浴は避ける
- \* 入浴することを家族に伝えておく

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

## ご寄付御礼

＜香典返し・玉串料＞

(12月22日現在)

- ・坂本 泰子 様 (上宮内)
- ・長廻 知恵子 様 (宮谷グリーンタウン)
- ・石倉 和明 様 (大石)

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)

## << 令和8年度の住民税(市県民税)申告相談受付のお知らせ >>

令和8年度(令和7年分)の住民税(市県民税)申告相談受付を下記のとおり実施します。申告が必要な人は受付期間中にお出かけください。

### ◆市県民税申告相談受付日程◆

八雲公民館 2階 星上山		くにびきメッセ	
受付日	対象地区	受付日	対象地区
2月17日(火)	日吉	2月16日(月)～3月16日(月) ※土曜日、日曜日、祝日等の休日は除きますが、3月1日(日)は、受付・相談を行います。	地区指定はありません
2月18日(水)	平原・熊野		
2月19日(木)	西岩坂・熊野		
2月20日(金)	東岩坂		

\*八雲公民館の受付時間は 午前9時30分～11時 午後1時～3時 となります。

\*くにびきメッセの受付時間は 午前9時～11時 午後1時～4時 となります。

お問い合わせ：松江市役所市民税課 Tel.55-5151・松江税務署 Tel.21-7711(確定申告についてのお問い合わせ)

## \*AI デマンドバス(八雲・忌部)からのお知らせ\*

12月30日(火)～令和8年1月4日(日)の期間は、**運休**となります。ご不便をおかけいたしますがご理解いただきますようお願いいたします。※コミュニティバス(定時定路線:スクールバス)も同様。

### 【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。

\*R8.1月8日(木) 12:00 (始業式のため)

### ～利用状況～

- 令和7年10月:693人
- 令和7年11月:603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
1月9日(金)	10:50～11:30	14:10～14:50	15:00～15:30
1月23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。





# 1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	休館日	休館日	事務室閉室
2	金	休館日	休館日	事務室閉室
3	土	休館日	休館日	事務室閉室
4	日	休館日	休館日	事務室閉室
5	月	休館日	休館日	事務室閉室
6	火	休館日	休館日	事務室閉室
7	水			
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、囲碁クラブ、生命の貯蓄体操 民謡同好会、空手教室		社協スタッフ会 移動図書
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	英語	休館日	
13	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語		ボランティア喫茶
14	水	どんぐり習字		てらこや八雲 連協幹事会
15	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ、レイフラワー八雲		てらこや八雲
16	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		自治連理事会
17	土	マウスの会、意宇の風、キャノンフォトクラブ 清吟堂吟友会		ファミリーサークル
18	日	意宇の風		青少協リーダー研修
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 第2回連協
20	火	陶芸、英語		健康講座&八雲寿大学
21	水			てらこや八雲
22	木	ToiToiToi、ヨーガセラピー、いきいきエアロビ ふれあい3B、絵手紙サークル		てらこや八雲 ノルディックウォーキング
23	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		移動図書
24	土	マウスの会、意宇の風		給食サービス 松江市民憲章かるた中央大会
25	日	意宇の風、八雲書道		
26	月	陶芸、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
27	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語		
28	水	どんぐり習字		給食サービス
29	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ、レイフラワー八雲		
30	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、空手教室		
31	土	マウスの会、意宇の風、清吟堂吟友会		青少年ふれあい講習会&のびのび モクモク食堂

**【正月しめ飾り収集専用かごの設置】**  
 ◇設置場所：八雲公民館駐車場内  
 日吉ふれあい会館  
 ◇設置期間：令和8年1月7日(水)まで  
 ※必ずもやせのごみ指定袋に入れ、1月7日  
 (水)の8時30分までに出してください。



**～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。

**御礼 ～年末大掃除大作戦！ in 八雲公民館～**  
 12月11日(木)、各部屋の椅子やテーブル、窓拭きなど館内をピカ  
 ピカにさせていただきました。  
 多くの皆様にご参加いただき、  
 本当にありがとうございました！

