

令和8年2月号《第285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：6,583人 (+10)

女性/3,374 (+2) 男性/3,209 (+8)

・世帯数：2,767 (+67) 世帯 (R7.12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」～

《《 文化部主催 》》

魚のさばき方教室



初心者向けの教室です。魚の鮮度の見分け方、万能包丁でできるお刺身や簡単な調理法を学びます。お気軽にご参加ください。

◇日時 2月4日(水)午後2時～4時

◇会場 八雲公民館 1階 調理室

◇講師 外谷 政和さん(八雲町在住)

◇参加費 500円 ※さばいた品は持ち帰ります。

◇定員 10名(定員になり次第締め切ります)

◇内容 魚の種類は、その時期入荷できたものです。

◇持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

定員まで
あと3名です!



2月のボランティア喫茶



*日時:2月10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

ご案内

*八雲公民館内に、

・「健康・福祉相談コーナー」

■八雲支所保健師・松江市社協職員

・「行政相談所コーナー」

■行政相談委員

を同時開設しております。

ぜひお気軽にご利用ください♪



～ お知らせ ～

【3月のボランティア喫茶&ミニ健康まつり】

*日時：3月10日(火) 10時～12時

*会場：八雲公民館 2階 星上山



昨年度も大好評いただきました「健康チェック体験」を開催します!

健康まつえ21推進隊員がサポートしますので、ぜひチャレンジしてください。

参加賞もあります♪詳細は、来月号のたよりでお知らせします。

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 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、メゾンドサンパティーク、中山ハイ イツ、エレガントアパートメント、フリー デだんたん	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	畦石室、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

【お詫び】1月号掲載の名簿に誤りがあり、
再度掲載させていただきます。

2月八雲寿大学のご案内

2/25
(水)

食べて知るフレイル予防

～管理栄養士が教える「たべるお弁当プロジェクト」～

場所: 八雲公民館 2階 星上山
 時間: 11時30分 ~ 13時 (※受付開始 11時15分~)
 内容: Step1/管理栄養士さんの講話



Step2/バランス御膳弁当を見て食べてみよう!
 参加費: お一人500円(※資料・お弁当代 他。温かいみそ汁付きです♪)
 申込み: 2月12日(木)までに八雲公民館へ
 ※八雲寿大学生さん以外でもご参加いただけます。



八雲地区市民憲章かるた大会を開催!

12月21日(日)『のびのびやくもっ子体験教室～クリスマス会&かるた大会～』にて、八雲地区予選会を行いました。

個人戦の結果は下記の通りです。上位の選手は、1月24日(土)に総合体育館で行われる「松江市市民憲章かるた中央大会」へ、八雲地区代表として出場します!

- <低学年>1位 八幡 莉梨さん 2位 堀尾 羽汰さん 3位 山根 空さん
- <中学年>1位 富永 瑛祐さん 2位 八幡 一護さん 3位 大村 颯志さん
- <高学年>1位 八幡 ももさん 2位 富永 結友さん 3位 堀尾 佳希さん



↑みんな真剣勝負!

↑参加者みんなでかるたリレー♪

↑ミニコンサート♪～サクソスの生演奏～

確定申告は

e-Tax で完了!



マイナンバーカードで自宅から!

▶国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から、スマホ等で申告書を作成し、マイナンバーカードでオンライン提出!

▶マイナポータル連携で、給与、年金のほか、控除証明書等のデータが自動入力!



▶「確定申告書等作成コーナー」はこちら

確定申告会場をご利用される方へ

▶会場への入場には「入場整理券」が必要です。

▶入場整理券の配付方法は2通り。
 ①オンライン事前予約
 国税庁 LINE 公式アカウントを友だち追加してください。

②各会場で当日配付



友だち追加はこちら▼



松江税務署

国税庁

検索

<< 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	
受付日	対象地区
2月17日(火)	日吉
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

くにびきメッセ	
受付日	対象地区
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

*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。

【お問合せ: 松江市役所市民税課 TEL55-5151】

【確定申告についてのお問い合わせ先:

松江税務署 TEL21-7711】

コチラも便利です。



八雲支所からののお知らせ



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。予約不要ですので、出かけやすい会場へお出かけください。

(相談時間は 10:00~11:30 です)

◆八雲どんぐり館では2月19日(木)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



健康づくりルディックウォーキング

◆日 にち: 2月26日(木)

◆集合場所: 八雲公民館駐車場

◆集合時間: 午前 9 時 30 分

(悪天候時は八雲公民館内でインドアモルック)

◆参加費: 200円(茶話会代)

※初めて参加される方は、**2月24日(火)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。



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



飲酒による健康障がいを予防しましょう!

お酒の影響を受けやすい要因として、体内の水分量が減少している場合には、同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れることがあります。また、体質により分解できるアルコール量が少ない場合なども影響を受けやすいです。

自らの飲酒状況を把握し、飲酒前や飲酒中に食事をとる、飲酒の合間に水を飲む、1週間のうちに飲まない日を設ける、飲酒中や飲酒後の運動や入浴は避けるなど、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。詳しくは、厚生労働省ホームページから『みんなに知ってほしい飲酒のこと』でご確認できます。

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

ご寄付御礼

<香典返し・玉串料>(1月21日現在)

- ・ 小早川 賢二 様 (川原)
- ・ 三島 英子 様 (草谷)

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)

【八雲公民館からののお知らせ】

2月27日(金)午後より、松南ブロック公民館職員研修のため、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。

AI デマンドバス(八雲・忌部)からののお知らせ

【R8.2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。

*R8.2月5日(木) 13:00 (新入生説明会のため)



~利用状況~

○令和7年11月:603人

○令和7年12月:783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
2月6日(金)	10:50~11:30	14:10~14:50	15:00~15:30
2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。





2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	日	意宇の風		
2	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくもこども広場 八雲地区公共交通利用促進協議会会議
3	火	陶芸		
4	水	英語、どんぐり習字		てらこや八雲
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
6	金	大正琴向日葵、からだ元気塾、囲碁クラブ、八雲書道 民謡同好会、空手教室		移動図書
7	土	意宇の風、清吟堂吟友会	なの花保育園	給食サービス ファミリーサークル
8	日	意宇の風、八雲書道	衆議院議員解散総選挙	
9	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 地区社協スタッフ会
10	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語		ボランティア喫茶&健康福祉・行政 相談コーナー開設
11	水			文化財保護協会歴史講座
12	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ、英語	八雲中学校新入生説明会	子育てネットワーク会議
13	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		
14	土	意宇の風、清吟堂吟友会	なかよし保育園	
15	日	意宇の風ウィンターコンサート♪		第37回スポーツフェスティバル
16	月		休館日	
17	火	確定申告会場（日吉）		
18	水	確定申告会場（平原・熊野）		
19	木	確定申告会場（西岩坂・熊野）		
20	金	確定申告会場（東岩坂）		自治連理事会
21	土	意宇の風、清吟堂吟友会、キャノンフォトクラブ	錦新町保育園	給食サービス
22	日	意宇の風、八雲書道		
23	月	英語	休館日	青少協&市民憲章 &のびのびやくもっ子体験教室
24	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語		
25	水	有子のストレッチ教室、どんぐり習字		給食サービス、てらこや八雲 八雲寿大学
26	木	ToiToiToi、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		ノルディックウォーキング、消防設備点検 給食サービスボランティア連絡会、てらこや八雲
27	金	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		松南 B 公民館職員研修会 （※PM：事務室閉室）
28	土	意宇の風	運動公園前保育所 チャイルド	

衆議院議員解散総選挙 期日前投票

・公民館では、利用者様の落とし物や忘れ物をお預かりしています。お心当たりのある方は八雲公民館までご連絡ください。
2月27日までに取りに来られなかった物は処分させていただきます。
・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。



※1月21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 Tel54-2478 八雲アルバホール Tel54-2406
八雲地区社会福祉協議会 Tel54-2770