

令和8年3月号《第286号》

リーフレット 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：6,583人 (+38)
女性/3,374 (-21) 男性/3,209 (+17)
- ・世帯数：2,773 (+68) 世帯 (R8.1 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」～

3月のボランティア喫茶&ミニ健康まつり



毎月ボランティアさんにご協力をいただき、誰でも気軽に立ち寄れ、お茶をしながら楽しいひと時を過ごしていただく「ボランティア喫茶」とコラボして、今年も『ミニ健康まつり』を同時開催します。参加費・申込は不要です。ぜひお越しください！

＊日 時：3月10日(火) 午前10時～12時

＊会 場：八雲公民館 2階 星上山

目久美さんの「R-1ドリンク」
試飲や参加賞もあります！



＜喫茶メニュー＞

- ◇コーヒー、紅茶
のいずれかとお菓子付
200円。

お菓子は
“きむら新月堂”さんの
大判焼きです♪

＜大好評！ミニ健康まつり＞

『あなたの身体は今、何歳?!健康チェック～』

- ◇AGES～体内の老化物質量を測定～(NEW!) ◇ベジチェック
- ◇握力 ◇足指力 ◇骨密度 など、いろいろな測定が楽しく体験
できます♪推進隊員がサポートしますので、ぜひお気軽にお立ち寄り
ください!(参加費無料) ☆協力：明治安田生命・目久美・市社協☆



《松江市交通政策課からのお知らせ》

＊まつえのるーと 運賃改定のお知らせ＊

令和8年4月1日(水)より

(現行)

(改定後)

200円 → 300円【八雲町内】

※忌部エリアへは 300円→400円



日頃より、AI デマンドバス「まつえのるーと」ご利用いただきありがとうございます。
これまで、1 乗車 200 円の運賃を維持しておりましたが、近年の物価高騰が続く状況下において、運行経費についても増額傾向が続いております。

将来にわたって運行を維持するため、上記のとおり運賃を改定いたします。
利用者のみなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

＊朝・夕の定時定路線運行について＊

定時定路線運行(予約不要)は、1 乗車 200 円を継続します。
夕方の便について、令和8年4月1日より時刻変更(15分繰り上げ)を行います。
リーフレットを八雲公民館、支所に備え付けてありますのでご確認ください。

【お問い合わせ先 松江市交通政策課(0852)55-5661】

健康づくり/ルネィックウォーキング

*日にち：**3月26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インドアモルック)

※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、軽食会します♪
【参加費：一人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



Let's! バランスボール

バランスボールエクササイズは、身体に負担が少なく、誰でも楽しくできるところが魅力的な運動です。

バランスボールに座ってストレッチや音楽に合わせてぼんぼん弾んで有酸素運動を行い、身体と心をスッキリと軽くなる心地良さをぜひ体感してみませんか？

ご参加おまちしております！

◆日時 **3月20日(金・祝)** 10時～11時30分

◆場所 八雲公民館 1階 みつばつつじ(和室)

◆講師 バランスボールインストラクター 須山 美季 さん

◆定員 10名程度

◆申込み 3月13日(金)までに八雲公民館へ。

※動きやすい服装でお越しください。

※おこさんと一緒大歓迎です。託児スタッフもいます♪

◆参加費 300円

かわいいスイーツでホットと
ティータイムもあります♪



【主催：八雲公民館 体育部】

松江市民憲章かるた中央大会に出場しました!

1月24日(土)、松江市民憲章かるた中央大会が総合体育館サブアリーナで開催されました。12月の予選会で選ばれた八雲小1～6年生7名が代表として出場し、個人戦と団体戦に挑みました。

他地区の小学生との対戦は緊張しましたが、一生懸命がんばってくれました。総合結果は、松江市内19地区中**9位**の成績でした!



祝! 高学年個人3位
八幡 もも さん



第11回八雲寿大学 閉講式

今年度最後の講義は、大好評の「和菓子教室」です。寿大学生のみなさんの頑張った1年間を美味しい和菓子とお茶で振り返りたいと思います。

ご参加お待ちしております!

*日時：3月25日(水)

10:00～12:00

*内容：第1部 和菓子(3種)づくり教室

【講師：彩雲堂 和菓子職人 狩野 郁雄さん】

第2部 茶話会&修了証書授与

*場所：八雲公民館 2階 星上山

*持ち物：手拭きタオル

*参加費：600円(材料代他)

*申込み：3月16日(月)までに

八雲公民館(Tel:54-2478)へ。



ご寄付御礼

<香典返し・玉串料>(2月19日現在)

- ・喜田 耕作 様 (稲 葉)
- ・田部 祐介 様 (市 場)

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)



八雲支所からのお知らせ

* 3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です *



腎臓は、血液をろ過して余分な水分や不必要なものを体外に排出することで体内環境を維持する重要な役割を担っています。また、血圧をコントロールする、骨を健康に保つ働きなども持っています。

慢性腎臓病(CKD)は腎臓の働きが徐々に低下していく様々な腎臓病のことです。日本腎臓学会の調査によると、成人の5人に1人が慢性腎臓病(CKD)とされています。初期は自覚症状がほとんどないことから、むくみ、だるさなどの症状が出た時には病状が進んでいる可能性があります。定期的に健診等で血液検査や尿検査を行い、早期発見に努めましょう。また、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病は慢性腎臓病(CKD)のリスクを高めます。まずは生活習慣の見直しを行ってみませんか。

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

「第37回八雲スポーツフェスティバル」結果報告

2月15日(日)「八雲スポーツフェスティバル」を開催しました。10支部19チーム約180名が参加し、「インドアモルック」で競い合いました。応援で足を運んでくださった方も多く、小学生のこどもから大人まで、スポーツを通して楽しく交流することができました。



また、八雲中学校の生徒も運営サポーターとして大活躍でした!

ご協力いただきました体協役員、地域の皆さま、本当にありがとうございました!!

*優勝 東本郷1B チーム *準優勝 サニーハイツ A チーム *第3位 西本郷2B チーム



祝!優勝



中学生サポーターに感謝!

AI デマンドバス(八雲・忌部)からのお知らせ

【3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。

- * 3月17日(火) 12:00 (卒業式前準備のため)
- 14:00 (卒業式前準備のため)
- * 3月18日(水) 12:00 (卒業式のため)
- * 3月23日(月) 12:00 (3時間授業のため)
- * 3月24日(火) 12:00 (修了式のため)



ホームページ
はこちら!



~利用状況~

- 令和7年12月:783人
- 令和8年 1月:618人

お問合せ先

- ・八雲地区公共交通利用促進協議会:電話 54-2478 (八雲公民館内)
- ・松江市交通政策課:電話 55-5661
- ・いやタクシー:電話52-2081

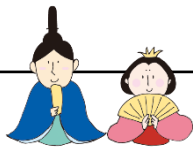


公民館図書室よりお知らせ

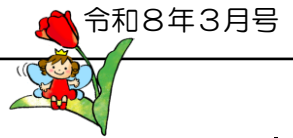
移動図書館日程	やくも子育て支援センター	八雲公民館	日吉ふれあい会館
3月6日(金)	10:50~11:30	14:10~14:50	15:00~15:30

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。





3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 開 連 行 事
1	日	意宇の風		福祉推進員・民生児童委員連携会議
2	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
3	火	陶芸、英語		
4	水	四季彩会		てらこや八雲
5	木	ソーイング教室、いきいきエアロビ、3B 体操 レイフラワー八雲、英語		松南ブロック館長・主任会 てらこや八雲
6	金	囲碁クラブ、大正琴向日葵、生命の貯蓄体操 八雲書道、民謡同好会、空手教室、からだ元気塾、		移動図書
7	土	マウスの会、意宇の風		ファミリーサークル
8	日	意宇の風、八雲書道		のびのびやくもっ子体験教室 「はなもちづくり」
9	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくもこども広場
10	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語		ボランティア喫茶&ミニ健康まつり
11	水	四季彩会、どんぐり習字		てらこや八雲
12	木	いきいきエアロビ、ヨーガセラピー、3B 体操 ふれあい3B 体操、英語		てらこや八雲 なごやか寄合い連絡会
13	金	ToiToiToi、からだ元気塾、生命の貯蓄体操 民謡同好会、空手教室		
14	土	マウスの会、意宇の風、清吟堂吟友会		給食サービス
15	日	意宇の風	八雲スカイバンド コンサート♪	
16	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
17	火	陶芸、英語		高齢者クラブスポーツ交流会
18	水	有子のストレッチ教室		給食サービス 連協幹事会
19	木	絵手紙サークル、いきいきエアロビ、ヨーガセラピー 3B 体操、レイフラワー八雲、英語		学校施設開放運営委員会
20	金	八雲書道、空手教室		体育部事業 「Let's! バランスボール」
21	土	マウスの会、意宇の風、キャノンフォトクラブ		
22	日	意宇の風、八雲書道	復興支援イベント	
23	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	地区社協理事会
24	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語		第3回連協
25	水	どんぐり習字		八雲寿大学「閉講式&和菓子教室」
26	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ、3B 体操 ふれあい3B 体操、英語		ノルディックウォーキング 青少協企画運営協議会
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		
28	土	マウスの会、清吟堂吟友会、意宇の風		
29	日	意宇の風		
30	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	
31	火	陶芸、英語		

～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。



※2月17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