



5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 関 連 行 事
1	金	からだ元気塾、大正琴向日葵、囲碁クラブ、民謡同好会、空手教室		周藤彌兵衛顕彰会理事会、移動図書
2	土	マウスの会、意宇の風		
3	日	意宇の風		
4	月		休館日	
5	火			
6	水	四季彩会		
7	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ、清吟堂吟友会、ふれあい3B、英語、レイフラワー八雲		
8	金	ソーイング、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		交安協理事会
9	土	マウスの会、意宇の風		給食サービス
10	日	意宇の風、八雲書道		
11	月	大正琴秋桜、陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくもこども広場
12	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話		ボランティア喫茶
13	水	四季彩会、どんぐり習字		公運協幹事会、狂犬病予防注射 てらこや八雲
14	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ、3B体操、英語、ふれあい3B体操		春の花いっぱい運動
15	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		青少年育成の会常任委員会、 移動図書
16	土	マウスの会、キヤノンフォトクラブ、意宇の風		
17	日	意宇の風		八雲ゆう遊こいのぼりイベント
18	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
19	火	陶芸、英語		寿大学、公運協総会
20	水	有子のストレッチ教室		地区社協理事会、てらこや八雲
21	木	絵手紙、いきいきエアロビ、3B体操、英語、ヨーガセラピー、レイフラワー八雲		ゴーヤの苗配布、てらこや八雲
22	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		自治連理事会
23	土	マウスの会、意宇の風		
24	日	意宇の風、八雲書道	松江市 PTA 連合会総会	給食サービス
25	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくもこども広場
26	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話		
27	水	どんぐり習字		てらこや八雲、給食サービス、
28	木	ToiToiToi、いきいきエアロビ、英語、3B体操、清吟堂吟友会、ふれあい3B体操		ノルディックウォーキング、 てらこや八雲
29	金	からだ元気塾、生命の貯蓄体操、民謡同好会、空手教室		
30	土		松江市保育研究会総会	
31	日	ToiToiToi、意宇の風		

～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。



※4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 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

令和8年5月号《第288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：6,560人 (+8)
女性/3,362 (+9) 男性/3,198 (-1)
- ・世帯数：2,786 (+61) 世帯 (R7.3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」～

着任のごあいさつ

館長 林 和博

この度、ご縁がありまして八雲公民館の館長となりました 林 和博（はやし かずひろ）です。今までいろいろなところで、地域のみなさまには大変お世話になっており、ありがとうございます。

公民館長になることが決まったとき、町外の知り合いからも「八雲は地域活動や公民館活動が盛んで元気なところだね。がんばってね。」と声かけされました。教員30年、社会教育行政10年の経験をいかし、学びや交流を大切にしながら、地域のみなさまにご恩返しができると思っています。みなさまとお会いできることを楽しみにしています。よろしくお願いいたします。



主事 狩野 友紀

この度の人事異動で川津公民館よりまいりました 狩野 友紀（かのう ゆき）と申します。地域の皆さまとの出会いを大切に、一緒に笑顔で活動できることを楽しみにしております。

至らない点多々あるかと思いますが、色々とお教えいただきながら、地域に溶け込んでいければと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

主事 秋庭 晃平

この度、新規採用として4月1日付で八雲公民館に配属となりました 秋庭 晃平（あきば こうへい）と申します。配属され1か月足らずですが、八雲の皆さまの温かさ、また地域活動への熱心さを肌で感じ充実した毎日を送っています。地域の皆さまを少しでも支えられるよう精一杯努めますので、皆様よろしくお願いいたします。

ゴーヤの苗 配布します！

日々、深刻さを増している環境問題。
室内温度を下げるのに効果的な「緑のカーテン」を作って、みんなで地球環境を守る取り組みをしてみませんか？

◆日時：5月21日（木）
午後 2 時 ～

◆場所：八雲公民館玄関前

◆先着 90名様（お1人4本）
※なくなり次第終了します。

◆共催：八雲地区市民憲章推進協議会
八雲公民館市民憲章推進部



5月の ボランティア喫茶

*日時：5月12日（火）

午前10時～11時30分

*会場：八雲公民館

*料金：お一人 200円

<メニュー>

コーヒ-、紅茶、抹茶のいずれかとお菓子付



*「健康&福祉相談コーナー」も開設！八雲地区担当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）♪



健康づくり/ルネィックウォーキング

◆日にち：5月28日(木)

◆集合場所：八雲公民館

◆コース：日吉親水公園の“こいのぼり”をめざします！

◆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)

◆参加費：100円(茶話会代)

◆申込み：初めて参加される方は、5月25日(月)までに八雲公民館へ。

※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円必要です。



主催：八雲地区健康まつえ21推進隊
共催：八雲支所市民生活課、八雲地区社会福祉協議会
八雲公民館体育部

令和8年度八雲寿大学開講！

八雲寿大学では、令和8年度受講生を募集中！
八雲町内にお住まいの方なら、どなたでも受講いただけます。学びやスポーツなど、さまざまなテーマを毎月企画します。

ぜひお気軽にご参加ください！



<第1回 開校式>

◇日時：5月19日(火) 10:00~11:30

◇内容：“歌と出雲弁と踊り”&茶話会

◇ゲスト：八雲民謡同好会の皆さん

◇場所：八雲公民館 2階 星上山

◇参加費：300円

◇申込み：5月14日(木)までに八雲公民館へ。

八雲体育協会からのお知らせ

第60回八雲きゅうぎ大会

*日にち 6月7日(日)

*会場 八雲構造改善センター山村広場

*競技 ソフトボール

(※雨天時：ドッジボール)



第40回地区対抗大運動会

*日にち 10月4日(日)

*会場 松江市営陸上競技場

第38回スポーツフェスティバル

*日にち 令和9年2月21日(日)

*会場 八雲構造改善センター多目的ホール

*競技 インドアモルック

【詳細は随時公民館だより等でお知らせします。】

「自転車マナーアップ運動」

【運動期間：令和8年5月1日(金)~5月31日(日)】

自転車安全五原則を守りましょう

1. 車道が原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先。
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認。
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用



八雲ゆう遊こいのぼり

★開催日時：5月17日(日)10時~14時★

「謎解きウォークラリー」

~開催場所：ホットランドやくも・駐車場~

他にも…

『パトカーに乗れるコーナー』

~来場者には交通安全グッズをプレゼント♪~

【協力：八雲駐在所・八雲地区交安協】

『ミニ健康チェックコーナー』

~握力など気軽にできる測定が体験できます♪~

【協力：八雲地区健康まつえ21推進隊】

※ほかにもステージイベントや飲食店出店もあります！

【問合せ先】 八雲ゆう人会

石原 (Tel.090-4898-6372)



ご寄付御礼

<香典返し・玉串料> (4月21日現在)

・萩原 茂 様 (日吉団地)

・藤原 タズ子 様 (日吉台サニーハイツ)

・亀山 英嗣 様 (日吉団地)

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



* 5月17日は「高血圧の日」です *

高血圧は、脳梗塞や心臓病など生命にかかわる病気を引き起こす主な原因となっています。高血圧は自覚症状がなく進行していきます。定期的に血圧を測り記録をし、自分の血圧を把握しておきましょう。

成人の家庭血圧は135/85mmhg以上で高血圧です。高い値が続くときはかかりつけ医で相談しましょう。高血圧を予防するためには、減塩や野菜をしっかり食べることが大切です。食品の塩分量を見て購入する、麺類の汁は残す、調味料はかけずに「つける」など普段の食事を少し工夫してみましょう。野菜には体内の塩分を出しやすくする働きをもつカリウムが豊富に含まれています。1日に小鉢5皿を目安に野菜を食べましょう。自分の体や生活習慣を振り返り、できそうなことからチャレンジしてみませんか。

問合せ先：八雲支所市民生活課 Tel.55-5766(保健師 安達・川島)

♡ フードバンクしまね

「夏休みあったか元気便」より
～ご協力のお願～

夏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。

■期間：6月19日(金)まで

■対象品：お菓子、レトルト食品、
乾麺、インスタント食品など

※賞味期限は9月もの。

■回収先：八雲公民館の窓口付近に設置

“まあまるうむ”のご案内

赤ちゃんとそのご家族が気軽に集える場として、八雲地区母子保健推進員が年6回、八雲公民館で開催しています!

ぜひお気軽にご利用ください(要予約)♪

5月は21日(木)です!

AI デマンドバス(八雲・忌部)からのお知らせ

ゴールデンウィークの運転のお知らせ
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。

路線名	4月		5月					
	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	水	木	金	土	日	月	火	水
熊野線・平原線・秋吉線・別所線	運休	○	○	運休	運休	運休	運休	運休
まつえのーと	運休	○	○	運休	運休	運休	運休	運休

○印・・・・・・平日ダイヤで運行します。
運休・・・・・・全便運休します。

お問い合わせ先
有限会社いやタクシー ☎52-2378
松江市交通政策課 ☎55-5370

～利用状況～

- 令和8年3月:575人
- 令和8年4月:632人

ホームページはこちら!



お問い合わせ先

- ・松江市交通政策課 電話 55-5661
- ・いやタクシー 電話52-2081
- ・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

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	旧日吉ふれあい会館
5月1日(金)	10:50~11:30	14:10~14:50	15:00~15:30
5月15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。