

令和8年6月号《第289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：6,559人（+4）  
女性/3,362（+4） 男性/3,197（±0）  
・世帯数：2,791（+61）世帯（R8.4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」～

## 歴史探訪の旅in三瓶

主催：八雲公民館文化部

大山隠岐国立公園に指定されている「三瓶山（さんべさん）」。その歴史や魅力について楽しく学びたいと思います。みなさんお誘いあわせ、ご参加ください。

- ◇開催日：7月15日（水） ◇集合時刻：午前8時20分
- ◇集合場所：八雲構造改善センター駐車場 ◇募集人員：30名
- ◇行き先：島根県大田市方面 【縄文の森ミュージアム・三瓶自然館サヒメル他】
- ◇行程：八雲構造改善センター駐車場（8：30出発）→縄文の森ミュージアム（10：00～10：30）  
→三瓶自然館サヒメル（10：45～12：00）→昼食「そば付き天ぷら定食」  
→三瓶高原ブルーベリー農園（13：20～14：00）→石見ワイナリー（14：10～14：50）  
→たたらば壱番地/休憩→八雲構造改善センター駐車場（17：00到着予定）
- ◇参加費：お一人 3,000円（当日おつりがいらぬようご用意をお願いします。）
- ◇申込み：7月1日（水）12時までに八雲公民館へ。【TEL54-2478 fax54-1238】

※申込みは、先着順ではありません。※一度にお申込みいただける人数は3名までです。

※定員を超えた場合は抽選し、結果は後日書面にて申込者へご連絡いたします。

※申込時に年齢と食物アレルギー有無をお伺いします。

## こんにちは 民生委員・児童委員です。



～生活上の心配ごと、困りごとをご相談ください。相談内容の秘密は守ります。～

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 青木にしが丘	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	畦石室、草谷、しいの実 平原ニュータウン
9 清水 和人	54-0803	引下、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



## 健康づくりノルディックウォーキング

◆日にち：6月25日(木)

◆集合場所：八雲公民館

◆集合時間：午前9時30分

(悪天候時は公民館で体操など)

◆参加費：一人200円(茶話会代等)

※初めて参加される方は、6月22日(月)までに八雲公民館へお申し込みください。

※専用ポールをお持ちでない方にはポールを貸し出します。(別途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

## 第2回八雲寿大学 ～防災&防犯・交通安全教室～

「自分は騙されない！」そう考えている方も多いのではないのでしょうか？松江市内でも特殊詐欺の被害に遭われる方が増えています。今回はトラブルや被害にあわないための知識を分かりやすく教えていただきます。

梅雨の時期にもなりますね。防犯への意識を高め、八雲を安心安全なまちにしていきましょう！

ぜひお気軽にご参加ください！

◇日時：6月16日(火)  
10:00～11:30

◇講師：八雲 駐在所 井塚様、原田様

◇参加費：200円(茶話会代)

◇場所：八雲公民館 2階 星上山

◇申込み：6月12日(金)までに  
八雲公民館 (54-2478) へ。

<八雲公民館文化部主催>

## “手作りパン”づくり

\*日時 7月18日(土)10:00～13:00

\*場所 八雲公民館 1階 調理室

\*講師 長谷川みつ江様

\*受講料 500円(当日持参ください。)

\*持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

\*募集定員 12名(定員になり次第締め切ります。)

7/1(水)までに八雲公民館へお申し込みください。

## 6月 ボランティア喫茶のお知らせ

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り、お茶をしながら楽しいひと時を過ごしていただけます。申し込みは不要です。みなさまのご来場をおまちしております♪

\*日時：6月9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> コーヒー、紅茶、抹茶のいずれか  
お菓子付

\*同会場にて、「健康・福祉相談コーナー」開設します！  
お気軽にご利用ください♪



### \*特別公演\*

紙芝居「紙のかみさま」を上演します。みなさまお楽しみに♪



## 交通安全&健康推進の PR活動を行いました！



5月17日(日)、ホットランドやくも・駐車場にて開催された「謎解きウォークラリー」のイベントに八雲地区交通安全協会のブースを設け、交通安全の啓発 PR 活動を実施しました。来場者へ啓発グッズを手渡し、安全安心な八雲町になるよう協力を呼びかけました。

また、健康まつえ21推進隊員は“ミニ健康チェック体験コーナー”を開設し、来場者に楽しく測定してもらい、特に若い世代へ健康の PR をすることができました！



# 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。

予約は**不要**です。お好きな時間にお出かけください。

- ◆八雲どんぐり館では、6月18日(木) 10:00~11:30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



まあまるうむチラシ  
~八雲公民館 HP→  
お知らせのページへ!~

## \*5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日~6月6日は

「禁煙週間」です!\*

たばこの煙には多くの化学物質や発がん性物質が含まれており、脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病などさまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因となります。さらに喫煙するだけでなく、周囲の方にも健康被害をもたらします。自分自身の健康のため、周囲の方の健康のために禁煙を始めてみませんか。

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性が高く、禁煙を続けていくことは簡単なことではありませんが、禁煙治療実施医療機関や薬局を活用することで比較的楽に禁煙をすることができ、自分一人で取り組むよりも成功率が高まります。また、松江市 HP には禁煙治療が受けられる医療機関マップを掲載していますので是非ご確認ください。

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 > (5月19日現在)

- ・渡部 三男 様 (東岩坂)
- ・石倉 澄枝 様 (西岩坂)
- ・三好 哲夫 様 (日吉)
- ・澤田 正夫 様 (日吉)

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)

### 使い捨てコンタクトレンズの空ケースを回収しています。

公民館窓口に回収ボックスを設置しています。集まった空ケースはリサイクル工場で再資源化され、その対価は日本アイババンク協会へ寄付されます。ご協力よろしくお願いいたします。  
松江南商工会女性部



## \*AI デマンドバス(八雲・忌部)からのお知らせ\*

### 【6月臨時便運行について】

八雲小学校の運動会が行われるため、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。

\*5月29日(金) 13:00 (運動会当日)

### ~利用状況~

○令和8年3月:649人

○令和8年4月:577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
6月5日(金)	10:50~11:30	14:10~14:50	15:00~15:30
6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できます。



## 6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 関 連 行 事
1	月	陶芸、大正琴秋桜、英語、小西珠算教室、八雲書道	休館日	やくもこども広場
2	火	陶芸、英語		
3	水	四季彩会		てらこや八雲、交安協代議員総会
4	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ レイフラワー八雲、3B体操、英語	高文連講習会	てらこや八雲、青少協総会
5	金	囲碁クラブ、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	高文連講習会	移動図書
6	土	**全館ワックスがけ** 意宇の風		
7	日	意宇の風、八雲書道		第60回八雲きゅうぎ大会
8	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくもこども広場
9	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話		ボランティア喫茶
10	水	四季彩会、どんぐり習字、エアロビ		てらこや八雲
11	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ、ふれあい3B 英語、3B体操		てらこや八雲、 八雲地区福祉推進委員囀状交付式
12	金	ソーイング教室、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		
13	土	マウスの会、意宇の風		給食サービス、ファミリーサークル
14	日	意宇の風		
15	月	小西珠算教室、英語教室、集団がん検診（午前）	休館日	やくもこども広場
16	火	陶芸、英語教室		八雲寿大学
17	水	有子のストレッチ教室、エアロビ		てらこや八雲
18	木	絵手紙、いきいきエアロビ、ヨーガセラピー レイフラワー八雲、英語、3B体操		てらこや八雲
19	金	大正琴向日葵、からだ元気塾、囲碁クラブ、 生命の貯蓄体操、民謡同好会、空手教室		移動図書
20	土	マウスの会、意宇の風、キャノンフォトクラブ		のびのびやくもっ子「そば打ち」
21	日	意宇の風、八雲書道		
22	月	陶芸、英語、小西珠算教室、大正琴秋桜、大腸がん回収日	休館日	やくもこども広場
23	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話		
24	水	どんぐり習字、エアロビ		給食サービス、てらこや八雲
25	木	ToiToiToi、いきいきエアロビ、 3B体操、ふれあい3B、英語		ノルディックウォーキング、 てらこや八雲
26	金	からだ元気塾、生命の貯蓄体操、民謡同好会、空手教室、 八雲書道		
27	土	マウスの会、意宇の風		給食サービス
28	日	意宇の風		
29	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくもこども広場
30	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。



※5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