

令和8年7月号《第290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：6,553人(+11)
女性/3,357(+3) 男性/3,196(+8)
- ・世帯数：2,792(+67) 世帯(R8.5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」～

ふれあい文化祭

新規参加者

募集

※新たに作品展示・ステージ発表・模擬店に参加をご希望の方は7月10日(金)までに公民館へご連絡ください。皆様のご参加をお待ちしております♪
※第1回実行委員会は7月13日(月)に開催します。

◇開催日 令和8年10月24日(土)～

あなたの“力作や日頃の練習の成果”をぜひこの機会に！

25日(日)

◇会場 八雲公民館・アルバホールなど

◇内容 作品展示・学習発表会・模擬店など
(発表会・模擬店は25日(日)開催です)

「青少年育成と社会を明るくする運動」 研修会開催!

▷日時：7月11日(土)

14:00～16:00

▷会場：八雲公民館 2階 星上山



※どなたでも参加できます。

(託児あり)

※中学生の思いや願いを聞いてみましょう!詳細は、今月配布しておりますチラシをご覧ください。

第3回八雲寿大学

例年大好評!旬の野菜を美味しく食べるために、育て方からお店で買う時の選び方まで、“目からウロコ”の野菜の育て方・選び方講座の『パート3』を企画しました!そして今回も、八雲地区食生活改善推進員さんの『夏野菜を使った手作りランチ』をご用意します♪
ご参加お待ちしております!

◇日時：7月21日(火) 10:00～12:30

◇内容：「生活の知恵講座 ～私も野菜作り名人! 楽しく、手間いらずで、大収穫! & 食育ランチ～」

◇講師：八雲公民館運営協議会 福祉部
稲田 宗さん

◇場所：八雲公民館 2階 星上山

◇参加費：500円

◇申込み：7月15日(水)までに八雲公民館へ

＜八雲公民館文化部主催＞

～小泉八雲の著書からひも解く～

『日本の面影』から

朝ドラでは「日本滞在記」と紹介されていましたが『日本の面影』からお話いただけます。

○日時：8月10日(月)

10時～11時30分

○講師：一般社団法人 八雲会

参事 福間 滋 さん

○会場：八雲公民館 2階 星上山

○参加費：不要

○申込み：8月4日(火)12時までに、八雲公民館へ。



八雲が愛した日本の面影を著書からわかりやすく解説いただけます。ぜひご参加ください。

八雲体育協会

第60回八雲きゅうぎ大会

6月7日(日)、八雲構造改善センター多目的ホールにて「ドッジボール大会」を行いました。

支部合同チームを含め、10チームが楽しく交流しながら、時には真剣勝負で競技されました。

ご参加いただきました各支部選手・応援の皆様、体協役員の皆様、本当にありがとうございました!

<結果発表>

- ☆優勝 西本郷第2支部
- 2位 東本郷第2支部
- 3位 (Aリンク)熊上支部
(Bリンク)サニーハイツ支部



文化財保護協会からのお知らせ

かたりべ42号ができました。

公民館事務室にて1冊300円で頒布しています。

お気軽にお問合せください。



目次	
秋の研修に参加して	サニーハイツ 福田佐夜子
安達棟月と管子句会の人々	元田 福田忠徳
昭和の私と岩室について	岩室 白鹿喜久
終戦前後 歌で辿る記憶	岩室 白鹿力生
亡き戦友への手紙	森脇 恩田恒夫
太平洋戦争を知らない私が考えること	大石 須山紀夫
<参考>	
勝利の日まで	大石 須山和子
令和7年度八雲町文化財保護協会事業報告	
あとがき	

ボランティア喫茶

*日時: 7月14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: 200円(飲み物&お菓子)

*メニュー: コーヒー、紅茶、抹茶

のいずれかとお菓子付

健康福祉相談コーナー開設しています!



健康づくりルディックウォーキング

◆日にち: 7月23日(木)

◆集合場所: 八雲公民館

◆集合時間: 午前8時30分

(雨天時は八雲公民館内でインドアモルック♪)

いつもより
1時間早く
スタート!

ウォーキングのあとは、冷たい飲み物でクールダウンしましょう♪
【参加費: 一人100円】

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

夏の交通事故防止運動

【期間: 7月13日(月)~22日(水)】

~①っかりと②もるルールで③がう安全~

【運動の重点】

- ① こどもと高齢者の交通事故防止
- ② 前方注意や安全確認の徹底等基本的な安全運転の励行
- ③ 飲酒運転の根絶
- ④ 自転車利用時のヘルメット着用をはじめとする被害軽減対策の徹底

夏の交通事故防止運動の期間中です。
一人ひとりが交通ルールの遵守と、正しいマナーを
実践しましょう。

【八雲地区交通安全協会・八雲地区交通安全対策協議会】

「まあまるうむ」 のご案内



○日時：7月16日（木）

10時～11時

○場所：八雲公民館

※前日までに要予約です。

【Tel：54-2478】



八雲支所からのお知らせ



* 集団健診について *

7月17日（金）に八雲公民館で実施する集団健診にお申込みいただいている方は、当日の受付時間をご確認いただき、受診券等忘れ物のないようにお出かけください。

* 熱中症に注意しましょう *

暑い日々が続き、熱中症の危険性が高まっています。熱中症の予防には「暑さを避けること」と「こまめに休憩・水分をとること」が大切です。屋内や夜でも熱中症は発生しているため、注意しましょう。

～熱中症予防のポイント～

- ・のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給を行いましょう。
- ・気温や湿度、部屋の温度を気をつけましょう。
- ・エアコン等で室温をこまめに調節しましょう。
- ・暑い日や、体調の悪い日は無理をしないようにしましょう。



また、なんとなく体調が悪いといった状態も熱中症の初期症状の可能性がります。体調に異変を感じたらすぐに周囲に知らせ、涼しい場所で水分補給をし、体を休めましょう。症状がよくなる場合は医療機関の受診も必要です。

問い合わせ先：八雲支所市民生活課 Tel 55-5766 (保健師 川島・安達)

八雲地区フレイル測定会のお知らせ

日時：8月18日（火）9時30分～11時30分

場所：八雲公民館 星上山1.2

内容：握力測定、立ち上がりテストなど
（血管年齢測定等もできます。）

※歯科衛生士、理学療法士などのお話もあります。

申込先：7月24日（金）までに八雲公民館へ

定員：30名 参加費：無料



フレイルとは筋力、認知機能が低下した状態をいいます。あなたも自分の状態を知っていつまでも元気で過ごしましょう♪ご参加お待ちしております。

ご寄付御礼

＜香典返し・玉串料＞

（6月18日現在）

- ・小早川 豊様（川原）
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）

* AI デマンドバス(八雲・忌部)からののお知らせ *

【7月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。

* 7月16日（木）12:00（3時間授業のため）

* 7月17日（金）12:00（終業式のため）

～利用状況～

○令和8年4月:721人

○令和8年5月:651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

- ★貸出：平日9～17時
- ★貸出期間：2週間
- ぜひご利用ください♪

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
7月3日(金)	10:50～11:30	14:10～14:50	15:00～15:30
7月17日(金)	10:50～11:30	14:10～14:50	15:50～16:20

移動図書館でも市立図書の貸出と返却ができます。また借りたい本の予約もできます。

7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	水	四季彩会		てらこや八雲
2	木	レイフラワー八雲、いきいきエアロビ ヨーガセラピー、英語		てらこや八雲
3	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
4	土	マウスの会、意宇の風		ファミリーサークル
5	日	意宇の風		
6	月	陶芸、英語、小西珠算教室、大正琴秋桜	休館日	やくもこども広場
7	火	ソーイング教室、陶芸、英語		
8	水	四季彩会、どんぐり習字		てらこや八雲
9	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ、3B体操 ふれあい3B、英語		てらこや八雲
10	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		
11	土	マウスの会、八雲書道、清吟堂吟遊友会八雲意宇支部 意宇の風		青少年育成と社会を明るくする運動 研修会、給食サービス
12	日	意宇の風		
13	月	陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	やくもこども広場 ふれあい文化祭実行委員会
14	火	陶芸、英語、手話、大正琴ふれんど		ボランティア喫茶
15	水			社協スタッフ会
16	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ、3B体操 レイフラワー八雲、英語		まあまるうむ
17	金	空手教室		集団健診、移動図書
18	土	マウスの会、キャノンフォトクラブ		文化部料理教室
19	日	意宇の風		
20	月	英語		のびのびやくもっ子 「あんどんづくり」
21	火	陶芸、英語		八雲寿大学 八雲あんしんネットワーク会議
22	水	有子のストレッチ教室、どんぐり習字		てらこや八雲、自治連理事会
23	木	ToiiToiToi、いきいきエアロビ、3B ふれあい3B、英語		てらこや八雲 ノルディックウォーキング
24	金	からだ元気塾、大正琴向日葵、生命の貯蓄体操 八雲書道、囲碁クラブ、空手教室、民謡同好会		
25	土	マウスの会、絵手紙サークル、八雲書道 清吟堂吟遊友会八雲意宇支部		給食サービス
26	日			
27	月	大正琴秋桜、陶芸、英語、小西珠算教室	八雲中学校吹奏楽部	八雲複合施設避火避難訓練 (PM)
28	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話	八雲中学校吹奏楽部	のびのびやくもっ子「大山 森の国」
29	水	どんぐり習字	八雲中学校吹奏楽部	八雲子育てネットワーク会議
30	木	いきいきエアロビ、3B、英語	八雲中学校吹奏楽部	てらこや八雲
31	金	からだ元気塾、生命の貯蓄体操、民謡同好会、空手	八雲中学校吹奏楽部	てらこや八雲

7月2日(木)は終日、事務室を閉室いたします。ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします。

7月10日(金)の午後から事務室を閉室いたします。ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします。

7月27日(月)の午後に避難訓練を行います。ご来館の皆様はご協力ください。

～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。



※6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