

令和8年10月号《第293号》

リフレッシュ 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：6,549人（-13）
女性／3,348（-18） 男性／3,201（+5）

～公民館 スローガン「やさしさと元気をつくるまちづくり」～

第57回

八雲ふれあい文化祭

◇開催日 令和8年10月24日（土）～25日（日）

◇会場 八雲公民館・アルバホール 他

◇内容 ・作品展示 ・模擬店 ・即売会 ・学習発表会
・ふるさとかるたとり大会 ・苗木の無料配布
などなど

※詳細は今月の全戸配布チラシをご覧ください!!

【駐車場について】

24日（土）は八雲公民館に停めることができます。
25日（日）は、やくも幼保園・八雲小学校前庭・
八雲中学校中庭です。

水燈路手作り行燈コンテスト

受賞おめでとうございます!

＊優秀賞（ジュニアの部）

岩佐 七翔さん

＊なかよし賞（親子で合作の部）

角 颯真さん

夏休みにこどもたちが頑張って
描いた作品を文化祭会場に展示
します。
ぜひご覧ください♪



「八雲ふれあい文化祭スタンプラ
リー」や「やくも食育フェア」、
「松江市文化財課企画展」も同時
開催します！お楽しみに♪



ひろげよう 市民の輪!

まめなかエンタメショー

◇とき：令和8年11月29日（日）

開場 13：00 開演 13：30～

◇ところ：八雲アルバホール

◇入場料：2,000円

チケット購入の方は、
八雲公民館事務室へ♪

※9月28日（月）9：30より
八雲町民先行販売します!

一般販売は10月19日（月）から開始いたします。

【第1部】

・開星中学・開星高校チアリー
ディング部 STARS
・こども落語～松江算数活塾落語教室

【第2部】“プロ歌手による歌謡ショー”

・小川 たける（♪さつまの花魁 他）
・佳山 明生（♪氷雨 他）



☆☆☆やくもマルシェ、お楽しみ抽選会も同時開催
☆☆☆

寄せ植え教室のご案内

秋になり過ごしやすく、ガーデニングにも良い季節になりました。

今回は秋らしい寄せ植えを体験してみます。

上手に育てるコツや お手入れの仕方など聞いてガーデニングを楽しみましょう♪
作品は文化祭にも展示していただけると嬉しいです。ご参加お待ちしております!

○日時：10月21日（水）10：00～12：00

○場所：八雲公民館 しいの実

○講師：HANABUMON さん

○参加費：2,500円 ○定員：15名

○持ち物：汚れてもいい服かエプロン

○申込み：10月9日（金）までに八雲公民館へ。

【予告：11月11日に「魚のさばき方教室」を開催します。
参加受付は10/28からです。詳しくは11月号をご覧ください】

ボランティア喫茶からのお知らせ

～ 10月はお休みです ～

☆次回：11月10日(火)☆
ご来店お待ちしております！



9月ボランティア喫茶で実施いたしました熊本地震災害義援金は皆様のご協力のおかげで、
9,300 円もの募金が集まりました。
全額を令和8年熊本地震義援金として熊本県が指定する銀行へ振込いたしました。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



10月の寿大学はお休みです

今回は11月18日(水)10:00～
城下町の歴史について楽しく学びたいと思います。
みなさまお楽しみに♪

「人権標語」大募集！

人権尊重のまちづくりをめざし、広く八雲町民の方々から標語を募集することにより、人権を尊重する意識の高揚を図る目的で毎年行っております。

今年のテーマは「子どもの人権」です。たくさんのご応募お待ちしております。

◆締切り：10月30日(金) 必着

◆問合せ：八雲公民館(電話 54-2478)

※詳しくは、今月配布されます

『人権標語大募集！』のチラシ

をご覧ください。



【主催：八雲地域人権教育推進協議会 八雲公民館人権教育】

「自筆証書遺言書保管制度」 ～法務局 大事な遺言書 預かります～

自筆証書遺言書保管制度は、自筆で作成された遺言書を法務局で保管する制度です。

この制度は、自宅で保管されることの多かった自筆証書遺言書の紛失・改ざん、相続人に発見されないおそれなどの問題点を解消しており、「安心」「簡単・安価」「親切」という特色があります。

近年、「終活」が浸透しつつありますが、ご自身の財産をご家族や大切な方へ確実に託す方法の一つとして、是非、



松江地方方法務局ホームページ

問合せ先 松江地方方法務局供託課

10月 健康づくり/ルネィックウォーキング



*日にち：10月29日(木)

*集合場所：八雲公民館駐車場

*集合時間：午前9時30分

(雨天時は八雲公民館でインドアモルック)

※初めて参加される方は、10月23日(金)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。

ウォーキングのあとは、楽しく茶話会しています♪【参加費：一人200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

フードバンクしまね

「冬休みあったか元気便」
～ご協力をお願い～

冬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(賞味期限は2027年1月以降のもの)。

11月20日(金)までに八雲公民館の窓口付近にある回収ボックスへ入れてください。

皆様のご協力お願いいたします！

ご寄付御礼

<香典返し・玉串料>(9月19日現在)

・三島 イヨコ 様(草谷)

・藤原 あゆみ 様(矢谷)

謹んで故人のご冥福をお祈りいたします。

寄付をいただき、ありがとうございました。

八雲地区社会福祉協議会(八雲公民館内)

【八雲公民館からのお知らせ】

・10月15日(木)、16日(金)の午前中は公民館研究集会参加のため事務室を閉室します。

・10月26日(月)は文化祭振替休日取得のため、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。

・「憩いの部屋」に新聞をおいてあります。
ご自由にご覧ください。



＜松江のオモシロ・ヒト・コト・モノに出会えます！＞

令和9年4月に採用する松江市公民館職員を募集中です。要項は公民館にも置いてあります。詳しいことは松江市のHPをご覧ください。ご応募お待ちしております。



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。

10月は八雲地区と竹矢地区の合同開催です。今回は、ベジチェックコーナーもあります。

◆八雲公民館で10月15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。



* 野菜の摂取で病気を予防 *

(1日350gの野菜を習慣に🍅)

- ★ 野菜をしっかり摂ることは、さまざまな病気の予防に役立つことが科学的に示されています。国内外の研究によると、野菜を多く摂取することで、心血管疾患や脳卒中などの循環器疾患の発症や死亡リスクが低下することが明らかにされています。
- ★ また、糖尿病予防の観点からも、緑黄色野菜や根菜類の摂取が2型糖尿病の発症リスクを抑えることも報告されています。
- ★ 1回の食事で野菜を主材料とした料理を1皿以上取り入れ、1日5~6皿を目安に摂取することを心がけましょう。

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



八雲体育協会からのお知らせ



第40回松江市民体育祭

「地区対抗大運動会」

☆日時：10月4日(日) ※予備日なし
9:00~12:30

☆場所：STG 松江縁スタジアム
(松江市陸上競技場)

ぜひ会場で八雲の選手を応援してください♪

第56回市民体育祭

「松江市バレーボール大会」

八雲体協バレー部

Aグループ 男子 1位🌟🌟

Aグループ 女子 3位

おめでとうございます!!!!



* AI デマンドバス(八雲・忌部)からののお知らせ *

AI デマンドバスがスタートして、2年が経ちました。ご利用いただいている皆様、いつもありがとうございます。まだ乗車したことのない方は、ぜひ一度利用してみませんか。ご予約お待ちしております！

～利用状況～

○令和8年7月:591人

○令和8年8月:488人

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



ホームページ
はこちら!



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
10月 2日(金)	10:50~11:30	14:10~14:50	15:00~15:30
10月 16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。



10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	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		てらこや八雲
2	金	からだ元気塾、大正琴向日葵、八雲書道、生命の貯蓄体操 囲碁クラブ、民謡同好会、空手教室		
3	土	マウスの会		
4	日			第 40 回市民体育祭 松江市「地区対抗大運動会」
5	月	陶芸、大正琴秋桜、英語、小西珠算教室	休館日	こども広場
6	火	陶芸、英語		
7	水	スポーツウェルネス吹矢、四季彩会		てらこや八雲
8	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
9	金	ソーイング教室、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		
10	土	マウスの会、意宇の風、清吟堂吟友会、 みんなで踊りを楽しむ会		給食サービス
11	日	意宇の風、八雲書道	歌謡祭	
12	月	英語	休館日	
13	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、手話サークル		※ボランティア喫茶はお休みです。
14	水	どんぐり習字		てらこや八雲
15	木	いきいきエアロビ、レイフラワー八雲、3B 体操、 英語		事務室閉室（公民館研究集会参加の ため）、てらこや八雲
16	金	絵手紙、からだ元気塾、大正琴向日葵、八雲書道、 生命の貯蓄体操、囲碁クラブ、民謡同好会、空手教室		AM 事務室閉室（公民館研究集会参 加のため）
17	土	キャノンフォトクラブ、意宇の風		ファミリーサークル
18	日	八雲書道		福祉推進員・民生児童委員連携会議
19	月	大正琴秋桜、陶芸、英語、小西珠算教室	休館日	こども広場
20	火	陶芸、大正琴ふれんど、英語、3B		
21	水			文化部主催「寄せ植え教室」
22	木		八雲ふれあい文化祭 発表会リハーサル	八雲ふれあい文化祭準備
23	金			八雲ふれあい文化祭準備
24	土	***第57回 八雲ふれあい文化祭***		給食サービス
25	日			
26	月	陶芸、英語、小西珠算教室		事務室閉室（文化祭振替）
27	火	陶芸、英語、手話サークル		
28	水	ヨーガセラピー、スポーツウェルネス吹矢、どんぐり習字		給食サービス、てらこや八雲
29	木	ヨーガセラピー、いきいきエアロビ、3B 体操、英語		てらこや八雲 ノルディックウォーキング
30	金	からだ元気塾、生命の貯蓄体操、民謡同好会、空手教室		
31	土	マウスの会、意宇の風、清吟堂吟遊会		

～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だより、
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。



※9月19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、詳細は各団体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