

11月の行事予定 都合により変更になる場合があります。

日	曜	行事予定	公民館・工芸館使用予定	日	曜	行事予定	公民館・工芸館使用予定
1	金		からだ元気塾、珠算教室	16	土	市民学習発表会	ヨーガ教室
2	土		ヨーガ教室	17	日	八東地区防災訓練 町民ソフトバレーボール大会	
3	日	文化の日		18	月	子ども広場	レクダンスぼたん
4	月	振替休日	レクダンスぼたん	19	火		ローラーピラティス
5	火		ローラーピラティス	20	水	ヘルシー料理教室 健康診断報告会	行政相談 リズムダンス、ピラティス
6	水		まごころ会、リズムダンス ピラティス、波入陶芸、八東走ろう会	21	木	社協スタッフ会	スイートピー、3B 体操 清吟なかうみ
7	木		スイートピー、3B 体操、清吟なかうみ 美保基地意見交換会打合せ会	22	金		からだ元気塾、珠算教室
8	金	八東学園クラブ 活動島芝翫節	大正琴、レイフラワー からだ元気塾、珠算教室	23	土	勤労感謝の日	
9	土			24	日		シルバー人材センター
10	日	健康ウォーキング		25	月	子ども広場	乳がん検診、新婦人の会 レクダンスぼたん
11	月	子ども広場	レクダンスぼたん、新婦人の会	26	火	社協常任理事会	
12	火	読み語り 福祉推・民児協合同会	中央書道、八東陶芸	27	水	子育てカフェ 健康講座「ラジオ体操」	ピラティス
13	水	わいわいサロン	子宮がん検診、まごころ会 ピラティス	28	木		スイートピー
14	木	健康講座	清吟なかうみ、スイートピー、大正琴	29	金		からだ元気塾
15	金	島弁保存会	からだ元気塾、珠算教室	30	土		レイフラワー

八東支所から11月のお知らせ

◆わいわいサロン・子育て教室◆

13日(水)	10:00~11:30	八東公民館
--------	-------------	-------

◆子育てカフェ◆

27日(水)	10:00~11:30	八東公民館
--------	-------------	-------

◆けんしん◆

13日(水)	子宮がん検診(予約不要)	9:00~9:45	八東公民館
25日(月)	乳がん検診(予約した方のみ)	9:00~11:00	八東公民館

◆し尿収集◆

13日(水)	八東町全地区
--------	--------



秋のクリーンやつか 御礼

10月20日(日)秋のクリーンやつかを実施したところ、各地区ではたくさんの方にご協力いただきました。また、10月15日(火)には大塚山公園やその周辺を新生園のみなさんに清掃活動をしていただき、とてもきれいになりました。ありがとうございました。

# 八東公民館だより 11月号

令和6年11月 第206号 発行:松江市八東公民館

[松江市八東町波入 2060 TEL0852-76-3663 FAX0852-76-3669]

人口 3,683人(前月比-2)  
世帯数 1,729世帯(前月比+6)  
【9月末現在】

子どもは宝・ふるさと宝

ホームページ更新中  
QRコードを読み取って  
アクセスしてください



## ヘルシー料理教室

簡単で美味しくできる料理に挑戦してみませんか?  
初心者の方でも大丈夫!お気軽にご参加ください。

日時 11月20日(水)10:00~13:00

場所 八東公民館 調理室

講師 管理栄養士 みさかまり さん

参加費 500円

定員 12名

申込 11/13(水)までに八東公民館(TEL76-3663)

又はQRコードでお申し込み下さい。



~~メニュー~~

- ・雑穀入りごはん
- ・鮭のクリームソースかけ
- ・じゃこ炒め
- ・おろしりんごの酢の物
- ・具たくさん豚汁
- そして別腹に
- ・柿ムース



## にんじん学校 水引づくり講座

お正月の縁起物にぴったりの水引を作ります。

お誘いあわせてご参加ください。

日時 12月10日(火) 14:00~15:30

会場 1階 会議室

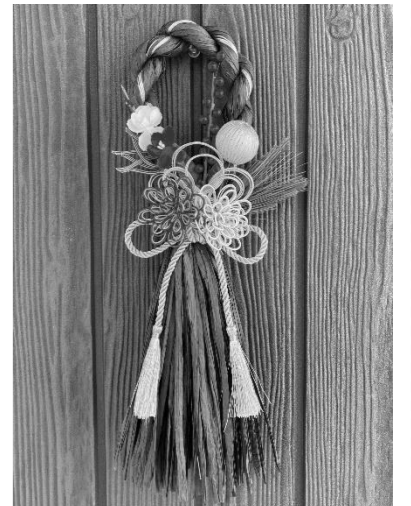
講師 やまなかやすこ さん

参加費 1,500円

定員 15名

申込 11/25(月)までに八東公民館(TEL76-3663)

又はQRコードでお申し込み下さい。



## 松江市公民館 松東ブロック 市民学習発表会

日時 11月16日(土) 13:30~16:30 (12:50開場)  
場所 松江市川津公民館(松江市西川津町3405-5)  
内容 ・各公民館サークルのステージ発表 オープニング 川津ふる里太鼓  
八束からは レイフラワー八束 14:30~  
八束まごころ会 15:10~  
ra' bano zumbaサークル 15:50~ が出演予定です  
・模擬店 各地区の特産品販売  
「なかうみの郷 すずしろ」「大根島産直市」も出店されます!!  
お誘いあわせお出かけください。



## 健康講座「全身疾患と歯周病の関連について」

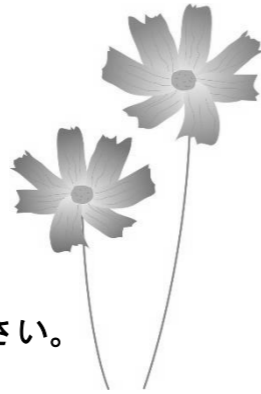
~お口の健康が、健康寿命につながるんです!~

日時 11月14日(木) 14:00~15:00  
場所 八束公民館 1階会議室  
講師 八束歯科クリニック 足立健次 先生  
申込み 八束公民館まで TEL 76-3663  
その他 参加者には歯ブラシをプレゼントします!



## わいわいサロン・子育て教室(乳幼児)

日時: 11月13日(水) 10:00~11:30  
場所: 八束公民館  
内容: 郷土料理づくり  
身体測定・子育て相談  
持ち物: エプロン、三角巾、マスク  
母子手帳、バスタオル(身体測定に使用します)  
※予約制です。参加希望の方は八束支所・保健師までご連絡ください。  
締切 11月8日(金) 電話: 55-5826



## 子育てカフェ

日時: 11月27日(水) 10:00~11:30  
場所: 八束公民館・和室  
持ってくるもの: 母子手帳、バスタオル  
お茶とお菓子を食ながらゆっくと交流しましょう。  
体重測定や育児相談もできます。  
問合せ先 TEL 55-5826 八束支所 保健師



## 健康まつえ21推進隊 健康講座

日時 11月27日(水) 14:00~15:30  
場所 八束公民館 1階会議室  
内容 正しいラジオ体操  
~元気で長生きできる体をめざして~  
講師 栢野和美 様  
申込 八束公民館(T E L 76-3663)へ連絡又は  
QRコードでお申し込み下さい。



## やつかっ子食堂食材の寄付御礼

やつかっ子食堂開催にあたり、食材(お米)を提供いただきました。ありがとうございました。  
・池田 均 様  
(やつかっ子食堂ボランティアスタッフより)

## 移動図書館 だんだん号

11月の巡回日  
6日(水) 14:00~14:40  
20日(水) 14:00~14:40

## 行政相談

日時 11月20日(水)13:00~15:00  
会場 八束公民館 団体事務室  
相談員 門脇 規道(波入)  
相談無料・秘密厳守・予約不要

## 赤い羽根共同募金



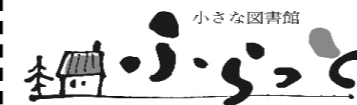
期間 10/1~12/31  
八束公民館で松江地区共同募金会オリジナルマスク募金やピンバッジ募金ができます。  
ご協力をお願いします。

## ご寄付の御礼

下記の方よりご寄付をいただきました。  
ご厚意に対し厚くお礼申しあげ、故人のご冥福をお祈りします。  
(香典返し)  
門脇由美子 様(亀尻) 曾田喜代枝 様(二子)  
門脇 憲 様(遅江) 竹谷 正明 様(入江)  
松本 新弘 様(入江) 萩原 康文 様(入江)

## 夜光反射材をつけよう!

これからの季節は夕暮れから夜、車の運転者から歩行者は非常に見えにくくなります。反射材をつけて、いち早くあなたの存在を運転者に知らせ交通事故防止に心がけましょう。



## あたらしい本の紹介

### 大人向け

心に効く美容 MEGUMI  
52ヘルツのクジラたち 町田そのこ  
傲慢と善良 辻村深月  
裏山の奇人 小松貴

### 子ども向け

ぼくは、ういている。 なかがわちひろ  
ひとりかもしれない 岩瀬成子  
せんそうがおわるまで、あと2分  
ジャック・ゴールドスティン  
マディバ・マジック 編)ネルソンマンデラ