

和田公民館だより 令和5年6月

わだつみ

☎:28-8396 FAX:28-8346
E-mail wadaco@chukai.ne.jp



和田公民館ホームページ QRコード
ホームページから最新の情報をご覧いただけます。

和田町人口動向 (R5.4.30 現在)

男:1,162(-5) 女:1,265(-3) 計:2,427(-8)
世帯数 1,138 (+1)

6月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
4	日	マツ守り隊 8:00～ (於:和田小学校灘)
7	水	保健師の「出張!なんでも健康相談」 9:30～11:30
7	水	第3回わだつみ塾 人権講座 13:30～
11	日	町民グラウンドゴルフ大会
13	火	よな GO GO 体操 10:30～、20:00～
15	木	美化活動・公民館前庭植栽 9:00～ (担当:女性部)
18	日	学習講座 eスポーツ体験会
18	日	マツ守り隊 8:00～ (於:和田浜旧キャンプ場)
21	水	第4回わだつみ塾 教養講座 13:30～
25	日	町民ソフトボール大会

わだつみ塾のご案内

第3回 人権講座

「拉致問題の早期解決を願って」

と き:6月7日(水) 13:30～

ところ:和田公民館

講 師:拉致被害者家族 松本 孟 氏(7区)

地元で起きた拉致事件について、みんなで学んでいきましょう。

第4回 教養講座 「宇宙と農業」

と き:6月21日(水) 13:30～

ところ:和田公民館

講 師:株式会社スペースシフト

米子衛星データ研究所 平野 明日香 氏

鳥取県って宇宙ビジネスの先進地域?!

身近なものにも宇宙からの情報が役立っています。

お待たせしました!いよいよスポーツ大会が始まります

町民グラウンドゴルフ大会(ワタナベ杯)

(自治会対抗)

4年ぶりに開催

と き:6月11日(日) 9:00～

ところ:和田小学校グラウンド(小雨決行)

参加希望の方は、各区の自治会長さん・総務企画部員さんにお問い合わせください。

町民ソフトボール大会(分団対抗)

雨天中止と
コロナ禍で
6年ぶりに
開催

と き:6月25日(日) 9:00～(雨天中止)

ところ:和田小学校グラウンド

参加希望の方は、各区の自治会長さん・体育部員さん
にお問い合わせください。

公民館前庭の剪定と花植え作業を行いますのでご協力
お願いします。

と き:6月15日(木) 午前9:00～ 少雨決行



5月16日付けで新しい職員が着任しました

さかた まさみ
坂田 雅美 主事

よろしくお願いいたします。

学習講座 eスポーツ体験会

高校生と一緒にeスポーツで脳活性!

日 時 6月18日(日) 13:30～15:30

場 所 和田公民館

定 員 10名(定員になり次第締め切ります)

参加費 無料

申込みは公民館まで

2024年に開催されるパリオリンピック・パラ
リンピックの新種目としても採用が検討されて
いるeスポーツ!米子南高eスポーツ部の皆さ
んに教えてもらいながら、太鼓の達人を体験し
てみましょう。

～絶景の城米子城散策と大広重展の 見学に行ってきました～

5月18日(木)熱中症が心配されるほど気温が上がる中、現地学習に行ってきました。米子城散策は、米子城写真人 岡雄一さんにガイドをしていただきVRを使いながら歴史や景色を楽しみました。午後は米子市美術館に移動し、学芸員の青戸さんのガイドで大広重展の素晴らしい作品を鑑賞してきました。



うたごえ喫茶わだ(カラオケ同好会)始めました!

♪懐かしいメロディーと一緒に歌いませんか♪

日時 毎月第2・4水曜日

10:00～11:30

場所 和田公民館

※興味のある方は公民館にお問合せ下さい。



こいのぼりをご寄贈いただき

ありがとうございました。

3区 黒見 幸正 様、 崎津 永井 様

☆どれみふぁくらぶ 6月の活動のおしらせ☆

- ①6月14日(水) 10:30～ 室内あそび(制作)
和田公民館
- ②6月21日(水) 10:30～ 合同サークル
弓浜支援センター コロナ5類移行を受けて復活です
お問い合わせは公民館(28-8396)まで



現在8家庭で活動しています

あなたのまちの保健師だより

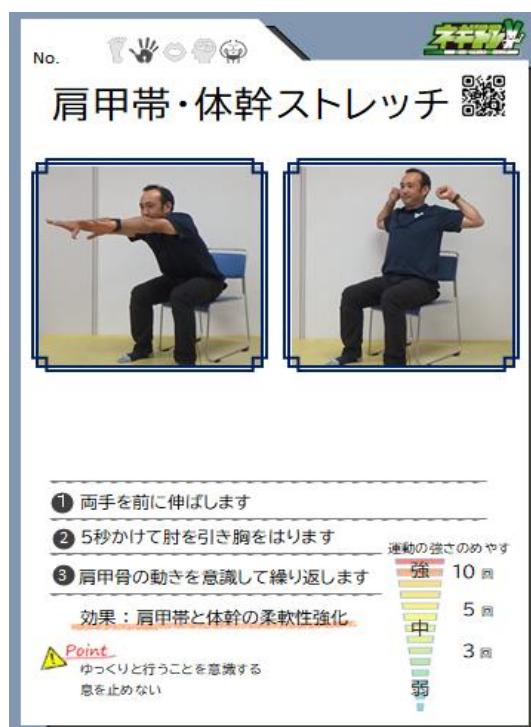
こんにちは。保健師の林です。

今回は梅雨時に起こりやすい頭痛、その中でも最も多い頭痛と言われる『緊張型頭痛』のお話をしようと思います。緊張型頭痛は頭の周囲が締め付けられるように痛くなるタイプの頭痛を起こします。頭の周囲だけでなく、首筋から肩、背中にかけて痛みを起こし、人によっては頭が重い、体がフワフワするようなめまいを感じるといった症状を起こす頭痛です。つらい症状が続いてスッキリしないため、心身への負担が大きい頭痛とも言われています。みなさんも一度は経験があるのではないのでしょうか？

長時間のパソコン作業や運転、何日も緊張が続く状態など、精神的なストレスや姿勢から頭から首筋、肩、背中にかけての筋肉に力が入り続けることで起こるとされています。また筋肉と心へのストレスが重なって頭痛が悪化するケースがよくあります。男性に比べ、女性の発症が1.5倍多いとされています。ストレスが発症に関わっているため社会的・家庭的な責任が重くなる世代の発症が最も多いとされていますが、スマートフォンの普及に伴い、小・中学生でも珍しくなくなりました。

緊張型頭痛の予防・改善は、生活習慣の見直しが基本です。まず、長時間の悪い姿勢を防ぐために正しい姿勢を意識する、作業中に意識的に休憩をとることが大切です。また、首や肩を冷やさないため、寒いと感じたら衣服を1枚羽織ったり、首にスカーフを巻いたりして調節をしたり、入浴の際もぬるめのお湯にゆっくりとつかり、首の周囲を温めることで血流が良くなり、筋肉の緊張をほぐすことが出来ます。

最後に米子市のネギトレから、肩周囲から体幹の筋肉をほぐすストレッチをご紹介します。頭痛だけでなく、肩こりの予防・改善にもつながりますので、気づいたときに実施してみてください。



和田小学校だより

和田小学校 校長 福田 哲周

頼もしさを感じたとき



前日まで肌寒い気温が続き、本当に4月なのかと疑っていましたが、すなはま遠足が行われた4月27日は、晴天の遠足日和でした。すなはま遠足は、和田小に古くからある行事で、和田町の豊かな自然「松」「砂」「海」に触れながら、地域の良さを味わいます。以前は、境港マリーナホテル付近まで歩いたようですが、近年は、1年生の体力と相談の上、大篠津公園をゴールにしています。また、縦割り班で活動を行うのは、この遠足が初めてです。6年生がグループのリーダーとなり、グループを引っ張っていくことができるのか等、6年生にとっては、かなりプレッシャーがかかります。校庭で縦割り班に並び、開会セレモニーを終えると、班ごとにスタートしました。R431の下松露道を抜け、砂浜にたどり着くと、波打ち際を歩きます。途中、川から海に流れ込む河口が幾つもあります。去年は河口が深すぎて、子どもの体では歩けないために、河口部分を避けて歩いていた。しかし、今年は、ジャブジャブと海の中を通り抜けることができました。これが、すなはま遠足の醍醐味です。6年生が、不安そうに1、2年生の手を持って、一緒に河口を渡っている姿には、6年生の優しさを感じることができました。大篠津公園に着くと、班ごとの写真撮影、そして、レクリエーションで楽しんだ後、待ち遠しいお弁当の時間、おやつの時間。昼食後に、班ごとで、事前に考えた遊びで、縦割り班で一緒に遊び、楽しい時間を過ごしました。すなはま遠足の中で、6年生が1年生と手をつないで歩いたり、1年生のランドナップを持ってあげる上級生の姿が見えたり、車道を通るときに、さりげなく車道側に動く6年生がいたり、1年生がトイレに行くとき一緒に6年生がついていたり、今年のすなはま遠足も、和田小のお兄さんお姉さんとしての上級生の頼もしい姿を見ることができました。



さあ、ここから ～アフターコロナオンライン集会～

5月8日に新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことに伴い、米子市の全ての小中学校がオンラインでつながり、YOUTUBEのライブ配信で、アフターコロナオンライン集会が開催されました。児童は集会の様子をそれぞれの教室で観ました。市内の後藤ヶ丘中学校をメイン会場とし、中学校・小学校の代表や米子市長、東京オリンピック ボクシング 金メダリストの入江さんの話、また、後藤ヶ丘中の吹奏楽部の演奏や後藤ヶ丘中生徒の合唱をバックに、各小中学校がアフターコロナに「やってみたいこと」を描いたものをスライドショーにして放映しました。和田小では、代表児童ではなく、全校児童が「やってみたいこと」を絵や文字で描いて、全校児童で撮影したものが流れました。今すぐに、コロナ禍の前の活動に戻すとはいきませんが、今後、状況を見ながら児童が集まるような「密」な活動を増やしていきたいと思っています。

