

和田公民館だより 令和5年8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 (R5.6.30 現在)

男:1,169(+9) 女:1,269(+10) 計:2,438 (+19)  
世帯数 1,147 (+9)

## 8月のおもな行事予定

| 8月 | 曜日 | 行 事                                    |
|----|----|----------------------------------------|
| 2  | 水  | 保健師の「出張！なんでも健康相談」<br>9:30~11:30        |
| 8  | 火  | よな GO GO 体操 10:30~11:30<br>20:00~21:00 |
| 15 | 火  | 納涼盆踊り大会 19:00~21:00                    |
| 23 | 水  | 第6回わだつみ塾・家庭教育講座<br>13:30~15:00         |

## 公民館祭出店者募集

10月29日(日) 10:00~15:00 に開催する公民館祭に出店を希望される方は8月31日(木)までに公民館にご連絡下さい。

## 和田地区環境をよくする会からのお知らせ

川さらえ 9月10日(日) 8:00~  
雨天決行 ご協力よろしくお願いします。

## 和田町青空市場のお知らせ

開催日: 8月5日(土)・6日(日)  
8月12日(土)・13日(日)

※13日はお盆市 お花がたくさん出品されます

時 間: 朝8時~10時

売り切れ御免



## 納涼盆踊り大会のご案内

今年は5年ぶりにご先祖の供養と和田町民の交流の場として盆踊り大会を開催します。

皆様お誘いあわせてご来場ください。 ※詳細は別紙チラシをご覧ください。

と き: 8月15日(火) 子ども大会 午後6時30分~午後7時  
和田荒神太鼓 午後7時~  
盆踊り 午後7時20分~

ところ: 和田公民館前庭 (雨天中止)



当日浴衣の着付けを希望される方は8月8日までに公民館にお知らせください。ボランティアで着付けしてもらえます(10名程度)

## わだつみ塾のお知らせ

### 第6回 家庭教育講座「中学生の今」

日 時: 8月23日(水) 13:30~15:00

場 所: 和田公民館

講 師: 美保中学校校長 小谷 斉 氏



### 第7回 防災講座「地域防災を考える」

日 時: 9月6日(水) 13:30~15:00

場 所: 和田公民館

講 師: 地域振興課 坂本 航 氏

皆さまお誘いあわせておでかけください。



## 学習講座「スマホでフレイル予防」のお知らせ

日 時: 9月13日(水) 13:30~15:30

場 所: 和田公民館

講 師: 医療法人養和会 ドコモショップ米子店

定 員: 20名

フレイル講座 「病は気から、心の健康講座！」

スマホ教室 「動画を楽しもう！」

申し込み締め切り: 9月6日(水)



## 学習講座 救命救急講習

7月12日(水) 保健推進委員会と共催で、境港消防署弓ヶ浜出張所の救命救急士の方を講師にお迎えして、救命入門コースを開催しました。皆さん、実技にも積極的に取り組み、質問も相次ぎ、中身の濃い学習講座となりました。



## 子育てサークル どれみふぁくらぶ♪

※8月9日(水) 10:00~ 弓ヶ浜支援センター  
合同サークル水遊び

※8月28日(月) 10:30~ 和田公民館

親子ふれあい遊び

講師: 親子サークル mamar tocco 先生

首座り前の赤ちゃんもOK! 5年度生まれ大歓迎

お問い合わせは公民館(28-8396)まで



## ~わだつみ塾~

### 第4回 教養講座「宇宙とねぎ畑」

6月21日(水) 株式会社スペースシフト  
米子衛星データ研究所マネージャー平野明日香氏を講師にお迎えして「宇宙とねぎ畑」を開催しました。宇宙と農業の結びつきについて、分かりやすくお話を頂き有意義な講座となりました。



### 第5回 国際理解講座「多文化共生社会 自分に出来ること」

7月5日(水) 鳥取県多文化共生サポーター  
伊藤信広氏を講師にお迎えして「多文化共生社会 自分に出来ること」を開催しました。多文化への理解が深まり、自分に出来る事について考えるきっかけになりました。



## 忘れ物のお知らせ

ソフトボール大会の時に黒地に猫柄の日傘と、インナーグローブの忘れ物がありました。7月5日のわだつみ塾に黒いGAPのスニーカー(25cm)を履いてこられた方、公民館までご連絡下さい。(8月31日まで保管します)



## 和田小学校 PTA・親子除草作業ボランティアのお願い

日時 : 9月3日(日) 午前6時45分~8時30分頃

集合場所: 和田小学校運動場 東側水飲み場前

ご協力くださいますようお願い致します。

## おめでとうございます!

9区自治会長の井田正人さんが、鳥取県交通安全協会より自転車安全教育の普及向上の功績を表彰されました。



## 館報わだつみ(令和5年7月号)の訂正のお知らせ

4頁下段和田公民館部員名簿に誤りがありました。農芸部副部長は、米澤美恵さんではなく、安達卓是さんです。訂正してお詫びいたします。

## 令和6年度米子市二十歳を祝う会について

米子市では、令和6年米子市二十歳を祝う会を令和6年1月3日（水）に米子コンベンションセンターで開催するにあたり、二十歳を祝う会実行委員会スタッフと記念感想文を募集しています。

## ① 二十歳を祝う実行委員会スタッフの募集について

このたび二十歳を迎える方、二十歳を祝う会の企画運営を自分たちでやってみませんか？思い出に残る会にしたい方、やる気のある方、募集しています。

**○応募資格** 二十歳を祝う会対象者（平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方）

※実行委員会は原則平日夕方に行うこととしていますが、当日出席できない方は、Zoomでの参加もできます。

**○応募締切** 令和5年8月20日（金）

## ② 二十歳を祝う会記念感想文の募集について

タイトルは問いません。自由です。「夢や未来への希望」、「家族や友達とのかかわり」、「米子市民としての自覚」、などあなたの言葉で伝えてください。ご応募いただいた方には参加賞を、入賞の方には賞品をご用意しております。

**○応募資格** 米子市二十歳を祝う会対象者

（平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方）

**○字数** 400字詰め原稿用紙3枚程度まで

**○応募締切** 令和5年10月31日（火）必着

## ○応募方法

住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号を明記の上、郵送、FAX、Eメールでご応募ください。  
電話申込や、直接、生涯学習課窓口へお越しいただいても結構です。

お申込み・お問い合わせ先  
〒683-8686  
米子市加茂町1丁目番地 米子市役所  
4階

米子市教育委員会  
生涯学習課生涯学習担当

TEL（0859）23-5442  
FAX（0859）23-5568  
E-mail  
shogaku@city.yonago.lg.jp

## 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。今月は夏バテのお話です。暑い日が続く「だるい」「食欲がない」「やる気がでない」などのいわゆる夏バテ症状はありませんか？夏バテの要因は様々ですが主に室内外の温度差による自律神経の乱れ、脱水状態、胃腸が冷えることによる胃腸の乱れなどです。夏バテを予防するためには熱中症予防と同様、こまめに水分補給や休息をとることが大切です。その他、おすすめの予防ポイントを2つご紹介します。

## ① 夏でもしっかり湯船につかる

夏の入浴はシャワーで済ませがちですが、夏もしっかり湯船に浸かることが大切です。暑い時期は実感しにくいですが、体は冷房などで冷えています。ただし、40℃を超える熱い湯に浸かると交感神経が優位になり、寝つきにくくなってしまうため、38℃程度のぬるめの湯に浸かることをおすすめします。

## ② 身体をあたためる物を食べる

体を温めたり、消化吸収率の高い食材や調理法を選択しましょう。トマトやきゅうりなどの夏野菜は、暑い時期に体にこもった熱を逃がす作用をもつ優れたものですが、体が冷えすぎてしまうこともあります。食べるときは、火を通した温かい料理にしたり、体を温める効果のある天然塩をかけたりすると美味しく召し上がれます。調味料は、砂糖なら黒砂糖、酢なら黒酢、塩なら天然塩がオススメ。精製されていないものはビタミン、アミノ酸、ミネラルを豊富に含むため、代謝が上がり、体を温めてくれます。夏場は冷たいもの単品で1食終えてしまう方も多いのではないのでしょうか？暑い日でもそれに1品、身体をあたためる温かい汁物を追加されることをおすすめします。特に味噌汁は、野菜が自然とれ栄養のバランスがよくなるだけでなく、味噌やワカメなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクトドリンク。さらにアサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富で、弱った内臓を元気にしてくれます。



## 壮大な実験の結果は？

5年生が中国地方の最高峰の大山へ登山をしました。この行事は、美保中学校に進学する和田小、崎津小、大篠津小の3校合同行事です。バス代の節約もありますが、小学校のときに交流しておくことで、中学校進学後の児童の交流を円滑に進めるという目的もあります。上りは、博労座から大山寺、大神山神社を経由する行者コース。同行された登山ガイドさんのお話を聞くと、このコースは1000年前から今も続いているもので、神社でしっかり安全を祈願してから登ります。実際に歩いてみると大神山神社に着くまでが、かなり長く、大神山神社の階段を登るだけで息が上がります。6合目を過ぎ、木々の切れ目から見える景色は、登った達成感もあり、筆舌に尽くしがたいものでした。頂上にたどり着くと、ミッションがあります。和田小との鏡を使った通信です。5年児童も小さな鏡を持って登頂し、お互いに光らせ合うというもの。山頂にいる教員と電話で連絡を取り合い、お互いに光を反射させます。山頂では、鏡が小さいためや太陽が真上に上がっているためか、大山から反射した光は見えませんでした。和田小の校庭では、大きな姿見を使い、山頂めがけて光らせました。和田小からの光は大山山頂に届いていたようで、弓ヶ浜半島の真ん中あたり、和田小と思われる場所から光が見えた瞬間、和田小の5年生だけでなく、崎津小や大篠津小の児童からも歓声があがったそうです。



## 入学が楽しみになるように



来年度和田小学校に入学する保育園・幼稚園の年長さんと保護者の方をお迎えし、和田小学校オープンスクールを実施しました。オープンスクールは3年前から行われていますが、コロナ禍ということで、実施時期については各小学校に任せられていました。今年は、米子市一斉に同一日で行いました。近年、低学年での不登校や授業中に立ち歩く、話を聞かない、おしゃべりが多い、担任の指示通り行動しないなど、小1プロブレムの言葉に代表される小学1年生の入学直後の課題が問題となっています。そこで、このオープンスクールは、より早い段階で園児に小学校のことを知って

もらおうと企画されたものです。園児との交流活動は、5年生が中心となり、企画を考えていました。オープンスクールが始まる前、「3階を探検してみよう」と園児と手をつないで歩いている5年生の姿は、これまでの和田保育園との交流の経験が生きていると思いました。開校式が終わると、園児と保護者が別れ、園児は5年生との交流活動、小学校の先生による「学校ごっこ」がありました。保護者は、校長から学校紹介の後、初めて小学校に入学するにあたって保護者の不安も大きいことから、不安なことや悩み事を出し合う保護者と小学校PTA役員との座談会を取り入れました。今後、就学時健診や入学説明会を予定していますが、小学校の入学が待ち遠しいと思ってくれたらいいと思います。