

和田公民館だより 令和6年1月

わだつみ

☎:28-8396 FAX:28-8346

E-mail wadaco@chukai.ne.jp



和田町人口動向 (R5.11.30 現在)

男:1,170(-2) 女:1,275(-5) 計:2,445 (-7)

世帯数 1,150 (-6)

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願いいたします

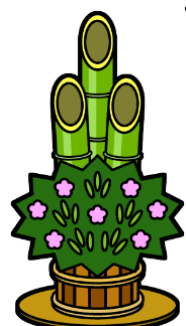
和田公民館

館長 西井 通

主任主事 船越 雅代

主事 道場 利恵

主事 坂田 雅美



1月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
4	木	仕事始め 新年のつどい 10:00~12:00
6	土	子ども書き初め教室 10:00~12:00
7	日	とんどさん
9	火	よな GO GO 体操 10:30~、20:00~
10	水	保健師の「出張!なんでも健康相談」 9:30~11:30

とんどさん 1月7日(日)

火渡し時間 ㊦和田 午後3時 ㊧和田 午後3時30分

㊨和田 午後4時30分

12月29日(金)から1月3日(水)まで
年末年始のため休館となります。公民館、体育館を利用される方は、事前に鍵を借りに来てください。

令和5年度わだつみ塾閉講

わだつみ塾の閉講式を行いました。今年度の表彰者は以下の皆さんです。
おめでとうございます。来年度も出席表彰目指してどんどん参加して下さい。
来年度も様々な分野の学習を取り入れていきたいと考えていますので引き続きよろしくお願いします。



【皆勤賞】24名

島澤 初代 様(1区)

安達ノブコ 様(2区)

安藤 嬢枝 様(3区)

米澤 美恵 様(3区)

米澤 都 様(3区)

末吉はるみ 様(3区)

末吉 孝正 様(3区)

安達勢津子 様(4区)

先灘 尚子 様(4区)

松原 京子 様(4区)

安酸千登世 様(4区)

田邊智恵子 様(4区)

半谷 晴美 様(6区)

角 君子 様(6区)

角 松子 様(7区)

松本 哲弘 様(7区)

松本寿美子 様(7区)

館上 昭子 様(7区)

安達 節子 様(8区)

石賀 敏子 様(8区)

井田 勇治 様(9区)

山根 博之 様(11区)

来海 英雄 様(11区)

足立 弘文 様(11区)

【精勤賞】8名

矢吹いづみ 様(3区)

増田 照子 様(4区)

岩田八千代 様(6区)

角 幸三郎 様(7区)

安達 卓雄 様(8区)

國頭 節子 様(8区)

大前 恭子 様(8区)

井田 昭子 様(8区)



「新年のつどい」のご案内

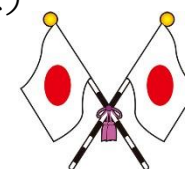
新しい年を皆様と共に祝いましょう。
お誘いあわせてお気軽にお出かけください。

と き：令和6年1月4日(木)

午前10時~

ところ：和田公民館

会 費：1,000円



~町民ボッチャ大会~



優勝 11区

和田小学校にて、CHAX 石丸さんをお迎えしてルール説明を受けた後、地区対抗のゲームを行い、楽しく盛り上がりました。優勝は11区、準優勝は4区でした。選手のみなさん、役員のみなさん、お疲れ様でした。

~~ わだつみ塾 ~~

《閉講式》一年を振り返って ~美空ひばりを聴きながら~

12月6日(水)美空ひばりファンの会トップコントリビューター三橋利幸さんを講師にお迎えし、美空ひばりを聴きながら一年を振り返りました。美空ひばりの代表曲が次々と流れ、懐かしい音楽に包まれながら今年度最後にふさわしい講座となりました。



学習講座「しめ縄作り」

12月19日(火)しめ縄作りを行いました。地域の皆さんでお互いにアドバイスしながら和気あいあいと作りました。



第32回米子市公民館ふれあい発表会

12月16日(土)17日(日)米子市文化ホールで、第32回米子市公民館ふれあい発表会が開催されました。和田公民館からは、舞台発表の部に「K-POPカバーダンス教室 YUMYUM」さんが出演され、クリスマスを彩るステージを披露されました。チームの皆さんの躍動感あふれるパフォーマンスは、会場におられる人々も引き込まれたと思います。当日の様子は、1月5日(金)~7日(日)9時半から11時半まで中海テレビ放送 パブリックアクセスチャンネル(121CH)で放送されます。



お 礼

12月20日(水)の公民館大掃除には、多数の皆様にご協力いただき、隅々まできれいになりました。
避難訓練にもご参加いただきありがとうございました。



子育てサークル どれみふぁくらぶ♪



1月10日（水）10:30～
場所：和田公民館
1月17日（水）10:30～
場所：弓浜子育て支援センター
☆お問合せは☆
公民館（28-8396）まで。



12月14日（木）の活動に、サンタさんがやって来ました。クリスマスソングをみんなで歌ったり、トナカイさんが運んでくれたプレゼントをもらったり、一足早いクリスマス会を楽しみました！

和田地区自治連合会からのお知らせ 「ひとづくり・まちづくり奨励賞」決定！！

令和5年度の「ひとづくり・まちづくり奨励賞」は、『株式会社ハートライフ』さん『マックスバリュJU 米子高島屋店』さん『移動販売車 松田雄生』さんに決定しました。和田地区に貢献していただいた会社や個人の皆さまです。自治連合会はこれからも地域に貢献しておられる人々を応援していきます。

あなたのまちの保健師だより

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

唐突ですが、みなさんはぐっすり眠れていますか？今回は睡眠がテーマです。

人は一生のうち、約1／3の時間を眠って過ごすとされています。睡眠には体を休める役割だけではなく、脳の休養とメンテナンス、記憶の整理や定着、ホルモンバランスの調整、免疫力の向上など重要な役割があります。これだけ私たちの生活や健康に密着した睡眠を整えることは健康へのカギとも言えますね。質の高い眠りを得るためには、規則正しい生活を心がけることが何よりも大切です。

私たちの体の中には生命活動を営むための「体内時計」があり、朝になって光を浴びると体内時計がリセットされ、1日24時間のリズムに合わせてくれるようになっています。本来、この体内時計のリズムに合わせて規則正しい生活をしていれば、夜になると自然と睡眠の準備が整って質の高い眠りが得られます。“最近、ぐっすり眠れていないなあ”と感じている方は生活のリズムが乱れていたり、精神的なストレスが知らず知らずに溜まってきているかもしれません。そんなあなたにおすすめしたい快眠のためのポイントです。

■快眠を誘う生活習慣のポイント

- ① 1日3食の食事を規則正しくとる
- ② 寝る時間と起きる時間を毎日一定にする
- ③ 朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる
- ④ 長時間の昼寝はしない（20～30分以内）
- ⑤ 就寝の3時間くらい前に適度な運動を習慣にする（ストレッチやヨガなど）
- ⑥ 夜になったら照明は控えめに（暖色系がおすすめ）
- ⑦ 入浴は就寝2～3時間前に
- ⑧ 就寝直前の飲酒は避け、飲酒は就寝3～4時間前までに
- ⑨ 就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は控える
- ⑩ 就寝前はスマートフォンなどの画面を長時間見ない



和田小学校だより
和田小学校 校長 福田 哲周

はっきりとした声でみんなが主役に！

11月11日（土）に学習発表会（保護者鑑賞日）を行いました。児童の頑張る姿をたくさんの保護者や地域の方に見ていただきました。今年のスローガンは、「はっきりとした声でみんなが主役に！ ～あきらめずになかよくがんばろう～」でした。練習期間の中で、先生方の熱心な支援により、練習を重ねるにつれてだんだんと上手になっていく姿に子供たちの成長を感じました。

【金管クラブ「校歌」「きらきらぼし」「鉛の兵隊」】
少ない時間の

中で練習した
曲を披露しまし
た。



【しおかぜ・はまかぜ学級「どんぐりころろ」】
今年は、5

人で参加しま
した。初めてト
ーンチャイム
を演奏する児
童もいました。



【1年生「1年生につき」】

国語、算数、
音楽、体育。で
きることが、た
くさん増えまし
た。



【2年生「ビーバーの大かぞくイズ」】

お手製のビー
バーの仮面
を身に付け、劇
で使う小道具
も自分たちで
作りました。



【5年生「不思議な旅～出会い、友情、成長～」】

冒険の途中に、
いろいろな試練が
あります。試練を
与えた敵も味方に
しながら、冒険を
続けます。



【6年生「いわたくんちのおばあちゃん」】

絵本を原作に
した劇です。実
際の写真も載っ
ていて、本当に
あった話なん
だ…と改めて感
じました。



【3・4年生 合奏「プリンセス・メドレー」】

ディズニースタジオが設立されて100周年の年に相応しい曲です。9月からオーディションを重ねて、練習に取り組んでできました。今年は、コンベンションでの米子市合同音楽会もありました。

