

和田公民館だより 令和6年4月

わだつみ

☎:28-8396 FAX:28-8346

E-mail wadaco@chukai.ne.jp



令和6年度の主な公民館行事予定

- ☆町民運動会 5月19日(日)
- ☆納涼盆踊り大会 8月15日(木)
- ☆敬老福祉大会 9月20日(金)
- ☆芸能大会 10月6日(日)
- ☆公民館祭 10月27日(日)

令和6年度 スポーツ大会日程

- ◎ウォーキング大会 4月29日(月・昭和の日)
- ◎グラウンド・ゴルフ大会(自治会対抗、総務・企画部担当) 6月9日(日) 和田小グラウンド
- ◎ソフトボール大会(分団対抗) 6月30日(日) 和田小グラウンド
- ◎バドミントン大会(分団対抗) 11月10日(日) 美保体育館
- ◎ポッチャ大会(自治会対抗) 12月8日(日) 和田小体育館



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ください。

和田町人口動向 (R6.2.29 現在)

男:1,175(+4) 女:1,275(-3) 計:2,450(+1)
世帯数 1,156 (+5)

4月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
4	木	社会福祉協議会理事会 10:00~ 在宅福祉員会総会 13:30~ 体育部会・運動会実行委員会 19:30~
5	金	各部会(教養部・体育部以外) 19:30~
8	月	社会福祉協議会総会 19:30~ 人権教育推進協議会 運営協議会総会
9	火	保健師の「出張!なんでも健康相談」 9:30~11:30
10	水	教養部会 19:30~
14	日	マツ守り隊 8:00~(於:和田浜旧キャンプ場)
15	月	リモート運動体験 10:30~12:00 犬の登録と狂犬病予防注射 15:15~15:30
16	火	こいのぼり揚げ 9:30 雨天順延
21	日	米子市一斉清掃 8:00~ 雨天決行
28	日	マツ守り隊 8:00~(於:和田小学校灘)
29	月	ウォーキング大会

令和6年度 わだつみ塾開講のご案内

わだつみ塾が5月から開講します。詳細は別紙「わだつみ塾開講のご案内」をご覧ください。受講に際しては申込書を公民館にご提出ください。講座は1回だけでもご参加いただけますが、塾生として皆勤賞・精勤賞を目指して開講式から1年間楽しく学びませんか。ご参加お待ちしております!

開講式・第1回音楽講座 「チューバで奏でる名曲の数々」

と き: 5月14日(火) 13:30~15:00
と ころ: 和田公民館
講 師: チューバ演奏者 鈴木博志氏
ピアノ演奏者 鈴木ちづみ氏



青谷であおーや♪

~第2回わだつみ塾 現地学習~ 「青谷上寺地遺跡、龍の彫刻神崎神社」

青谷かみじち史跡公園が3月24日にオープン♪
今年の干支龍の彫刻で有名な神社も参拝します。

と き: 5月28日(火) 8:50~16:00
行き先: 青谷上寺地遺跡と神崎神社
費 用: 2,300円(バス代、昼食代、青谷遺跡入館料)
締 切: 5月14日(火)
定 員: 35名

※歩きやすい靴と服装でご参加ください。
※代金を添えて申し込んでください。
申し込みチラシは公民館に置いてます。



公民館でフレイル予防!!

どなたでも、気軽に参加していただける健康体操・リモート運動などのメニューを準備しています。スケジュールは別紙の通りです。是非ご参加下さい。



米子市春季一斉清掃

日時: 4月21日(日)午前8時~(雨天決行)
※ご協力よろしくお願いします。



第5回和田地区ウォーキング大会

日 時: 令和6年4月29日(月・昭和の日)
9時 和田公民館集合
※中止の場合は放送します。
コース: 米子空港・サントピア公園往復(7キロ)
持ち物: 飲食は各自で持参してください。
締 切: 4月22日(月)

お申し込みは公民館(28-8396)まで電話またはEメールでお申し込みください。(住所、氏名、電話番号をお知らせください。)
主 催: 和田公民館
共 催: 自治連合会、和田町ケア会議、保健推進員会



令和6年度の自治会長さん、よろしくお願いします。

1区	澤口 康治	6区	岩田 昇
2区	吉田 力	7区	松本 博美
3区	岩田 輝男	8区	山崎 雅道
4区	田邊 忠雄	9区	井田 正人
5区	矢倉 豊	11区	川部 利範

和田の駐在さんが異動になりました 4月1日付



西原剛さんが米子署に異動になりました。今までありがとうございました。

今春の人事異動で和田駐在所を離任し、米子警察署内で勤務することになりました。和田町の皆様には公私ともに大変お世話になり本当に感謝しております。4年間本当にありがとうございました。

和田駐在所
巡査長 西原 剛

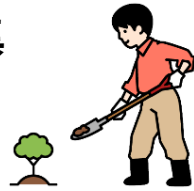


境港警察署より門脇宏喜さんが着任されます。よろしくお願いします。

～種えて・育てて・守ろう 和田の松～

和田町マツ守り隊 ボランティア募集

小学生の皆さんと一緒に松林の再生に取り組んでいます。4月から11月まで毎月活動していますのでご参加をお待ちしています。お問い合わせは和田公民館（28-8396）まで



パッチワーク同好会さんから座布団を寄贈していただきました。図書室で使わせていただきます。ありがとうございました。



こいのぼりをご寄付いただきありがとうございました。

- 1区 坂田 尚駿 様
- 8区 安達 紀人 様



子育てサークル どれみふあくらぶ♪

※4月10日（水）10:30～

和田公民館

※4月17日（水）10:30～ 合同サークル

弓ヶ浜支援センター

日時、場所の詳細、お問い合わせは
和田公民館（28-8396）まで



あなたのまちの保健師だよ

こんにちは。保健師の林です。今年度もよろしくお祈いします。

朝晩の寒暖差が激しくなる4月は、自律神経が乱れやすい時期。また、冬の間室内でぬくぬくと過ごしていた身体が春になって急に活動的になると、そのギャップから疲労感を感じやすくなります。また環境が変わることにより起こりやすい人間関係の悩みやプレッシャーによる精神的なストレス、不規則な生活や不安感などが自律神経の乱れに繋がり、身体は様々な危険信号を発します。特に不眠や便秘、感情がコントロールできないなどの症状が多くみられますが、対策として「体を動かすこと」に加えて「食事」と「おしゃべり」を意識されることをおすすめします。

自律神経は背骨、特に胸椎に沿って位置しています。そのため、自律神経を整えるには、「背骨」を動かし、背骨周辺の筋肉の柔軟性を高めることが大切です。特に筋肉は加齢とともに硬くなりやすいため、年齢を重ねてくると自律神経の動きが鈍くなり、疲労や肩こりなどの症状も比例して悪化するケースが見られます。予防のためにはストレッチなどで背骨を中心に全身の柔軟性を高めることや、血流アップにつながるウォーキングなどがおすすめです。

「食事」では、朝食と食物繊維を意識しましょう。朝食をとることで体温が上がり、体内時計も正常に機能するため自律神経を整えることができます。また、食物繊維はお通じの改善に役立つほか、腸の働きを促すことで幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が生成され、心のケアにも役立ちます。

次に「おしゃべり」ですが、まずは自分自身とおしゃべりをするのがおすすめです。元気な時の自分と今の自分を比べ、自分の心が今どういう状態なのか見つめてみましょう。それがわかったら、誰かと話して抱えている気持ちを吐き出してみてください。心の容量に空きができて、ほっと一息つけるのではないのでしょうか。この時期は特に、意識的に心と身体の緊張をほぐして、まずは自分自身を大切にしてくださいね。

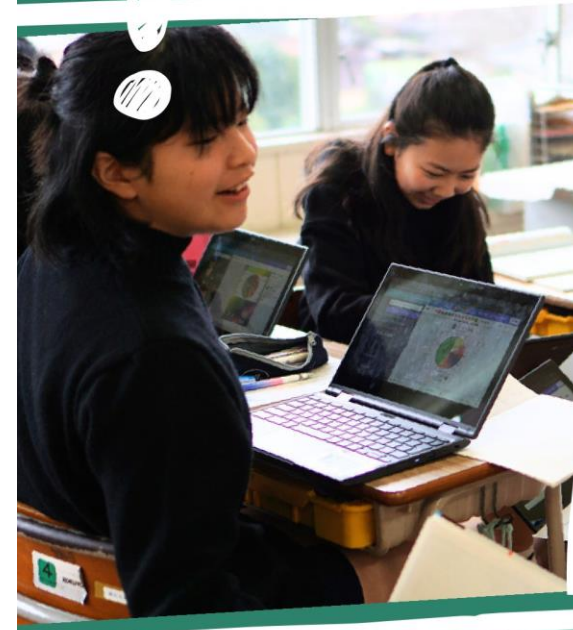


和田小NEWS

April
Editon

校長 福田哲周

This Month's Issue 1 協働的な学び



協働的な学びとは、児童同士が話合って学習していく中で答えを導き出し、課題を解決していく学習法です。協働的な学びは文部科学省によって推進されており、これからの教育に不可欠となっています。5年生の教室では、タブレット端末を使いながら、協働制作に取り組んでいました。5年生は、各々、個人のタブレット端末に向かっていますが、インターネット上のクラウドで繋がっていて、同じものを個人が分担して制作しています。お互いの制作状況をリアルタイムで共有しながら、いろいろ話し合って制作しています。制作している場所は、自分の席で制作している児童もいれば、隣り合っで制作している児童もいます。どこでも学べるクラウドの強みを最大限に生かしています。これからの学習は、場所も時間も同じである必要はありません。

This Month's Issue 2

ワクワクしている大人

この時期の6年生は、「卒業に向けて自分の将来を探ろう」という学習をしています。例年、将来なりたい職業をインターネットなどで調べる活動をしているのですが、実際に働いている方から話を聞くことの方が「6年生のためになるのでは？」と、和田地区で実際に働いている方々を中心に教室にお呼びし、6年生の前で「なろうと思ったきっかけ」や「やりがい」など話していただきました。話していただいたのは、「美保中の英語の先生」「和田駐在所の警察官」「和田保育園の副園長先生」「米子市出身で、東京で会社を営んでいる方」「6年生保護者（会社経営）」の5名です。例年の調べ学習では得られないワクワクしている大人の話聞き、未来へのイメージを広げ、少しでも「大人になるってワクワクするな」と考えてくれたらと思います。

