

和田公民館だより 令和8年10月

わだつみ



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

和田町人口動向 (R8.8.31 現在)

男:1,140 (+1) 女:1,243 (+4) 計:2,383 (+5)
世帯数 1,165 (-1)



和田公民館
ホームページ



和田公民館
公式Instagram

10月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
4	日	よなごグリーン大作戦! (一斉清掃) 8:00~
6	火	保健師の「出張! なんでも健康相談」9:30~11:30
10	土	芸能大会 13:30~16:30 頃 会場:和田小学校
11	日	マツ守り隊 8:00~(和田浜旧キャンプ場) 文化部参加
14	水	美化活動 花植え・剪定作業 9:00~11:00
19	月	第8回わだつみ塾 歴史講座 13:30~15:00
20	火	ちょっこしやってみらいや 10:30~12:00
22	木	米子市フレイル予防「ゆめだん」10:00~11:00
25	日	公民館祭 10:00~15:00
26	月	振替休館日
29	木	リモート運動 10:30~12:00
11/13	金	第9回わだつみ塾 教養講座 13:30~15:00
15	日	町民バドミントン大会 9:00~13:00

休館日のお知らせ

10月26日(月)は、公民館祭の振替休館日です。公民館を使われる方は事前に鍵を借りにきてください。

和田芸能大会のご案内

地域の皆さん・同好会の方々のすばらしい演技をお楽しみに。

日 時:10月10日(土)13:30~16:30 頃
場 所:和田小学校体育館
☆プログラムは当日配布します。



第8回 わだつみ塾 歴史講座

「続・和田の神社~神社と人々の暮らし~」

日 時:10月19日(月)13:30~15:00
場 所:和田公民館
講 師:米子神社巡り倶楽部
代表 石原 慎吾 氏



和田公民館祭のご案内

日 時:10月25日(日)10:00~15:00
場 所:和田公民館

楽しい企画をたくさんご用意して皆さまの
ご来場をお待ちしています。

☆詳細は別紙をご覧ください。

※お買い物には小銭をご用意下さい



米子市フレイル予防アクティブ講座「ゆめダン」
~音楽に合わせて体を動かします。ダンスの経験がない方でも簡単に始められますので是非ご参加ください~

日 時:10月22日(木)10:00~11:00
場 所:和田公民館 持ち物:上靴、飲み物
定 員:30名程度 申込み:和田公民館28-8001
講 師:YURU'Q 合同会社 佐々木 啓太 氏

町民バドミントン大会(分団対抗)のご案内

日 時:11月15日(日)9:00~
場 所:美保体育館

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。



第6回 わだつみ塾 健康講座

「带状疱疹~発症予防と治療について~」

9月2日(水) 鳥取大学医学部附属病院 皮膚科医学部
内講師 江原由布子氏を講師としてお迎えし、健康講座を
開催しました。带状疱疹の症例をたくさん用意していただ
き、詳しく説明していただきました。質問もたくさんあり、
予防と早期治療に結びつけていただけたらと思います。



体育部からのお願い

今年も公民館祭で美味しい芋煮を作ります♪
ご家庭にある野菜(里芋、大根、人参、ネギ、
白菜など)で提供していただけるものがありましたら、
公民館(28-8396)までご連絡ください。ご協力
よろしくお願いします!



和田地区食生活改善推進員会からのお願い

今年も公民館祭で行うフリーマーケットに出品する品物を募
集しています。ご家庭では不要でも他の家庭では必要な物
かもしれません(^o^)是非公民館にお持ち下さい。

☆お願い☆未使用品、汚れのないもの

締切日:10月19日(月)



✿花植え・剪定作業協力のお願い✿

10月14日(水)9:00~

公民館前庭の花植え・剪定作業を行います。
お手伝いしていただける方はご協力よろしく
お願いします。

☆子育てサークル どれみふぁくらぶ 10月の活動のお知らせ☆
10月13日(火) 10:30～ 崎津公民館
♪お問い合わせは和田公民館まで(28-8396)まで



あなたのまちの保健師だよ

こんにちは。保健師の山野です。

最近“免疫力”という言葉をよく耳にします。フレイル予防の一環として、感染症予防のために、带状疱疹予防のために…。そもそも免疫力とは、自分自身の体を守る力のことで、免疫力が低下することで多くの病気にかかりやすくなります。また、免疫力は体温と深い関係があり、体温が1℃下がると免疫力は大幅に低下すると言われています。そこで今回は、免疫力を高めるための方法についてご紹介します。

一つ目：食事で免疫力を高める

1日3食、主食・主菜・副菜を意識した食事をとりつつ、タンパク質をしっかり摂ることが大切です。大きな切り身の魚が難しければ、しらすやちくわを、牛乳が飲みにくいようであればチーズやヨーグルトといった具合に、好みに合わせながらタンパク質を摂る工夫をしていきましょう。また、タンパク質と同じくらい大事なものが、緑黄色野菜やビタミンA,C,Eといったものを多く含む抗酸化作用のある食材を摂ることです。これらはうなぎやレバー、サツマイモ、かぼちゃなどに多く含まれています。秋の味覚ですね。

二つ目：運動で免疫力を高める

からだを動かす運動をすることで、血液のめぐりがよくなって体温と代謝が上がると免疫力が高まります。しっかり身体を動かすのはちょっと…という場合はストレッチやヨガでもリラックス効果からストレスホルモンの分泌を減少させ免疫力を高めます。

三つ目：よく寝てよく笑う

睡眠は、日中の蓄積された疲労を回復させウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。また、楽しく笑うことによって体内の免疫細胞の一つであるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)を活性化させることができ、免疫力の向上が期待できます。こどもの頃に比べて最近声を出して笑うことが少なくなったな…と感じたらつくり笑いからでもOKなので、笑顔をつくる表情筋から幸せホルモンのセロトニンの分泌を促していきましょう。

フレイル予防教室(栄養講座)のお知らせ 要予約

とみす医科歯科クリニックの安達栄養士からシニア世代に大切な栄養についてお話しします。

簡単な調理と試食もあります。 みんなでフレイルをスマイルに！

- 日 時 11月24日(火) 午前10:00～11:30
- 場 所 和田公民館調理室
- 対 象 どなたでも(定員24名)
- 申し込み 11月16日(月)までに和田公民館(28-8396)にお申込みください
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 問合せ 米子市健康対策課 23-5454

和田っ子ニュース

夢・チャレンジ・協力「未来を創る和田っ子」の育成
のぞみの松 たえぬきの砂 思いやりの海



米子市立和田小学校
校長 太田 敦弘

2学期はじまる

8月28日(金)は、第2学期の始業式でした。長い夏休みが終わって、久しぶり子どもたちの元気な声が、学校に響き渡りました。

始業式では、各学年の子どもたちが2学期に頑張りたいことを発表しました。「みんなのリーダーになりたい」「漢字を覚える」「運動会の倒立ができるように頑張る」「元気で笑顔でいる」など、2学期になりたい自分を想像し、夢をもってチャレンジしていこうという意欲を感じました。

2学期は大きな行事があり、一回りも二回りも成長する時期です。2学期も「わだっこ」をよろしくお願いします。



1年生、2年生、合同学級会

1年生と2年生が、合同学級会をしました。議題は、「1、2年生でやりたいことを決めよう」です。1年生と2年生がもっと仲よくなるためにどんなことができるかを、当事者全員で相談しました。他の学年との交流を計画する話し合いであっても、学級会は一般的には一つの学級だけで話し合いますが、人数が少ない和田小ならではの取組として、交流する学年全員で話し合いをしました。

話し合いの結果、虫取りや図工を一緒にしたり、給食を一緒に食べたりすることなどに決まりました。

