和田公民館だより　令和８年１１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：1,138（-2）　女：1,238（-5）　計：2,376（-7）
世帯数 1,165（±0）

和田公民館
ホームページ

WADAKO475

和田公民館
公式インスタグラム

１１月のおもな行事予定

日	曜日	行　　事
1	日	マツ守り隊　8:00～（和田小学校灘）
7	土	第８回和田町ウォーキング大会
１０	火	「保健師の出張！なんでも健康相談」9:30～11:30
１０	火	ちょっこしやってみらいや　10:30～12:00
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～
２４	火	フレイル予防・栄養講座　10:00～11:30
２５	水	和田地区小地域懇談会　13:30～15:00
２７	金	弓浜地区公民館連絡協議会研修会　午後

職員不在のお知らせ
11 月 27 日（金）は　弓浜地区公民館連絡協議会研修会のため午後から職員不在となります。公民館を使われる方は事前に鍵を借りに来てください。

✿剪定・花植え作業　ご協力ありがとうございました✿

１０月１４(水)自治会長さん・文化部さん・ボランティアのみなさんにご協力いただき、公民館前庭の剪定と花植え作業を行いました。おかげできれいな環境で公民館祭をむかえることができます。ありがとうございました。





第８回和田町ウォーキング大会



日　　時：１１月７日（土）8:20～15:30 ごろ
集合場所：和田公民館　受付　8:00～
行 き 先：花回廊
参加費用：４２０円（JR 境線往復料金）
　　９６０円（入園料）
昼　　食：持参または園内
　　※飲み物は各自で持参して下さい。
申込方法：１１月５日（木）までに公民館(28-8396)まで電話にてお申込み下さい。
主催：和田公民館　　共催：自治連合会・和田町ケア会議
※詳細は回覧チラシをご覧下さい。

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、各地区の自治会長さん・体育部員さんにお問い合わせ下さい。

第９回　わだつみ塾　教養講座

「生涯現役！体操がくれた元気と仲間」

日　時：11 月１３日（金）13:30～15:00
場　所：和田公民館
講　師：マスターズ体操女子２０２５
　　日本代表　生田　素子氏
　　寺澤ゆかり氏



和田地区小地域懇談会のご案内

日　時：１１月２５日（水）13:30～15:00
場　所：和田公民館
内　容：人権研修 DVD「親愛なる、あなたへ」の鑑賞
主　催：和田地区人権教育推進協議会
DVD 鑑賞の前に和田小６年生による人権劇を鑑賞します。
周囲の様々な人権について発表してくださいます。
※詳しくは回覧をご覧ください

和田地区敬老福祉大会

９月１７日(木)「ANA クラウンプラザホテル米子」にて、敬老大会を開催しました。多くの皆さまにご参加いただき、歌や踊りを楽しんでいただけました。久しぶりの再会を喜ばれる声も聞こえました。今後も皆さまのご健康とご長寿をお祈り申し上げます。





代表者謝辞　９区　大家 保さん

第７回　わだつみ塾　介護予防講座

「楽しく笑って脳と体の体操」

９月２９日(火)　養和病院メディカルフィットネスセンター「CHAX」の健康運動指導士　稲葉将也氏を講師としてお迎えし、介護予防講座を開催しまた。手と足を座ったままで動かしながら思うようにいかないことで大笑いをし、脳トレにもなり、とても楽しい時間でした。



芸能大会　開催しました！

１０月１０日（土）の芸能大会には、多くの皆さまにお越しいただき盛会裏に終了することができました。開催にあたってご協力いただいた皆様に心よりお礼申し上げます。







子育てサークル　どれみふぁくらぶ

☀11 月 10 日(火) 10:30～　大篠津公民館

親子で楽しく体を動かしましょう！！

あなたのまちの保健師だより

こんにちは。保健師の山野です。今回は 11 月 14 日の「世界糖尿病デー」にちなんで、糖尿病についてのお話です。

糖尿病とは

食べ物に含まれるブドウ糖が体内に取り込まれて、エネルギーとして利用する際にインスリンの作用が弱いとブドウ糖(血糖)を上手く利用できず血糖値が高値になります。このような状態が続くと様々な合併症を発症します。

糖尿病型 ▶
- ●血糖値(空腹時≧126mg/dL、随時≧200mg/dL、OGTT2時間≧200mg/dLのいずれか)
- ●HbA1c≧6.5%

糖尿病の合併症



糖尿病は、体質・社会環境など、さまざまな要因が係わる病気であり誰にでも起こり得るものです。

1型糖尿病

主に自己免疫等が原因となって、すい臓の細胞が壊れることで、インスリンがほとんど出なくなる糖尿病です。
不足したインスリンを補うため
インスリン療法が不可欠です。

2型糖尿病

生活習慣だけでなく遺伝的な要因や社会環境要因が複合的に関わりインスリンの働きが弱くなったり、インスリンが出にくくなったりする糖尿病です。
食事療法、運動療法や飲み薬、
場合によっては注射による治療を行います。

特定の機序、疾患によるもの・妊娠糖尿病

遺伝子異常、膵外分泌疾患、内分泌疾患、肝疾患、薬剤の影響などによる糖尿病や妊娠中に発見された糖代謝異常があります。

2 型糖尿病を予防するための４つのポイント

1、バランスの取れた食事

総エネルギーと脂肪の摂取量に注意！

2、適度な運動

おうちでできる簡単な運動を米子市のネギトレの中からご紹介します。

3、体重管理

健康的な体重を維持すること、特に腹部肥満を避けることが糖尿病予防につながります。

4、禁煙

喫煙はインスリン抵抗性を高めます。



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

秋季大運動会

10月３日（土）、秋季大運動会を開催いたしました。早朝からグラウンドの水抜きに追われた昨年とは打って変わり、今年は絶好の秋晴れに恵まれ、活気あふれる運動会となりました。

下学年（1～3 年生）の表現種目では、かわいらしさの中にきびきびとした動きが光り、素早い隊形移動も見事に決まっていました。一方、上学年（4～6 年生）の表現では組体操とダンスを取り入れ、繊細さとダイナミックさを兼ね備えた素晴らしい演技を披露してくれました。

児童会で考えた今年の運動会のテーマは、

和田っ子スマイル
～輝きすぎて　滅～

子どもたちは最後まで全力で、走り、投げ、表現していました。応援合戦では、６年生の応援団長を中心に、何日も前から構想を練って、協力して取り組みました。赤組、青組、白組がそれぞれ工夫して演技し、今年の応援大賞は青組が選ばれました。












