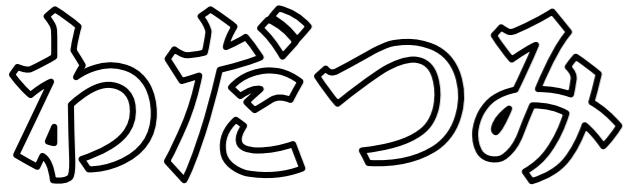


和田公民館だより 令和8年2月



TEL: 28-8396 FAX: 28-8346

E-mail wadaco@chukai.ne.jp



和田町人口動向 (R7.12.31 現在)

男:1,160(±0) 女:1,256(±0) 計:2,416(±0)
世帯数 1,173(+2)



インスタグラムはじめました!
最新の情報をご覧いただけます。



WADAKO475
和田公民館
公式インスタグラム

2月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
3	火	保健師の「出張!なんでも健康相談」9:30~11:30
10	火	ちょっとやってみらいや 10:30~12:00
16	月	リモート運動体験 10:30~12:00
16 ~ 3/7	月 ~ 金	ひなまつり展示 期間中の平日 9:00~16:30
20	金	おいしく食べて健康づくり 10:00~13:00



公民館事務室不在のお知らせ

2月18日(水)午後は、公民館研究集会のため、事務室は不在になります。

公民館は使用できますので、事前に鍵を借りに来てください。

ひなまつりのご案内

桃の節句に子どもの健やかな成長を願う行事です。
下記の日程で展示をします。是非ご来館ください。

日 時: 2月16日(月)~3月6日(金)
期間中の平日 9:00~16:30

場 所: 和田公民館 1階 和室



-和田地区青少年育成会-

冬休み子ども習字教室

青少年育成会主催の冬休み子ども習字教室が12月28日(日)行われ、学年ごとの課題に一生懸命取り組みました。集中して筆を運ぶ姿や真剣な表情が印象的でした。書道の楽しさや達成感を感じる貴重な時間となりました。



新年のつどいを開催しました

1月5日(月)新年のつどいを開催しました。3区自治会長岩田輝男様、8区自治会長山崎雅道様に「ひとづくり・まちづくり奨励賞」の表彰の後、各団体や自治会の代表者にご挨拶をいただきました。地域のつながりの温かさを感じるつどいになりました。



トンドさんが盛大に行われました

1月11日(日)今年一年の五穀豊穣と無病息災、家内安全を願い町内各地で古式ゆかしく、トンド行事が行われました。
長く続く伝統あるこの行事を、次の世代へ繋げていきたいものです。



～食生活改善推進員になりませんか～

養成講座受講生募集

食を通した健康づくりのボランティアとして、地域で活動する食生活改善推進員の養成講座を開講します。まずは、食に関するさまざまな知識を楽しく学んでみませんか。

【対象】講座修了後に推進員として地域の健康づくりの活動ができる方(年齢、性別は問いません)

【募集人数】若干名

【日 時】5/15、6/16、7/22、9/4、10/6、11/13
午前9時40分から午後1時30分
(5/15のみ午前9時30分~正午)

【内 容】・テーマにそった調理実習(減塩など)
・講義(健康づくり、食育、生活習慣病予防など)

【費 用】実習材料費(1回あたり400円程度)

【場 所】ふれあいの里

【申し込み】3月25日(水)までに

和田公民館(電話28-8396)へお申込みください。

料理教室を開催しました

1月17日(土)食生活改善推進員主催による料理教室を開催しました。

高齢期のフレイル予防を目的に、栄養バランスを考えた献立を調理し、日々の食生活に取り入れるポイントを学びました。



子育てサークルどれみふあくらぶ♪

※2月 1日(日)10:30~ 和田公民館

※2月13日(金)10:30~ 和田公民館(合同サークル)

☆お問い合わせは 和田公民館(28-8396)まで
どれみふあくらぶ♪は就園前のお子様と保護者の方の子
育てサークルです。おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎。
大人も子どもも一緒に遊んでリフレッシュしましょう!



公民館からのお願い

ペットボトルのキャップ回収は、
キャップはきれいに洗って乾か
したものしか回収されませんので、
お気をつけください。





こんにちは。保健師の吉川です。今月のテーマは「笑顔の源は毎日の健康から～運動のススメ～」です。

「忙しいから」「面倒くさいから」などの理由で運動を後回しにしていませんか？

毎日を健康的に過ごすためには、適切な運動習慣を身につけることが大切です。

■まずは今より1,000歩多く！

成人は1日あたりの目標歩数は、約8,000歩(高齢者は6,000歩)。



まずは今よりも1,000歩多く(約10分)歩くことをめざしましょう。

■座りっぱなしを避けよう！

テレビの前などに長時間座りっぱなしにならないよう、30分に1回は立ち上がり、からだを動かしましょう。

【おうちで簡単！片足上げ体操】



右足1分、左足1分を目標に。まずは15秒ずつから始めてみましょう！

まっすぐな姿勢を意識し、軸足に体重を乗せながら片足で立ちます。

転倒が不安な方は椅子の背もたれを持っておこないましょう。

★もっとやりたい方はコチラ！(おうちで簡単！フレイル予防体操) →



「おいしく食べて健康づくり教室」

テーマは「適塩」と「血圧」。適塩とは、自分の体に適した量の塩をとることです。

毎日の生活に無理なく取り入れられる健康づくりのヒントを楽しく学んでみませんか。



とき：2月20日（金）午前10時～午後1時

ところ：和田公民館

内容：調理実習と健康づくりのお話 「はじめよう適塩生活」「血圧管理のポイント」

講師：米子市健康対策課 管理栄養士・保健師

献立：ごはん、ささみのホイル焼き粒マスタード風味、もやしとかいわれの海苔ナムル、小松菜とごぼうのごま風味みそ汁、バナナミルクゼリー

材料費：300円

持ち物：エプロン・三角巾

申込み：2月12日（木）まで

和田公民館（電話 28-8396）へお申込みください。

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



校長 太田 敦弘

今年の目標

1月9日（金）は第3学期の始業式でした。今年も恒例の、令和8年（2026年）の目標をみんなで書き、掲示しました。

わたしは、漢字をもっときれいに書きたいです。そのため、とめ、はね、はらいをていねいに書きます。

ぼくは、文章を書くことをがんばりたいです。そのため、本をいっぱい読みます。

今年の目標は、あいさつを多くの人にすることです。



馬の絵は、5年担任の宮田貴俊先生によるものです

干支の中でも馬は、前向きなエネルギー、成功のシンボルとして親しまれてきました。今年も和田小学校の学校教育目標～夢・チャレンジ・協力「未来を創る和田っ子」の育成～を大切にして、馬のようにまっすぐ進んで行きたいと思います。

災害時のそなえ

1月6日の地震は、地域の皆さんも大変驚かれたことだと思います。学校は冬休み中でしたが、なかよし学級（放課後児童クラブ）の子どもたちがいましたので、保護者引き渡しとなりました。

地震などの自然災害発生が登下校中や休日の場合は、地域の皆さんの助けが必要となる場合があります。災害時には子どもたちが危険な状態から逃れられるよう、力を貸していただけると助かります。

地域の子どもでも声をかけにくい時代ですが、普段からあいさつなどのコミュニケーションを大切にして、いざというときに協力できる環境づくりが大切ですね。