

和田公民館だより 令和6年12月

わだつみ



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

和田町人口動向 (R6.10.31 現在)

男:1,165(±0) 女:1,273(±0) 計:2,438(±0)
世帯数 1,159(-1)



和田公民館ホームページ QRコード 最新の情報をご覧ください
だけです。

12月のおもな行事予定

日	曜日	行事
2	月	ふれあい会館清掃 10:00~
3	火	保健師の「出張!なんでも健康相談」 9:30~11:30
5	木	第10回わだつみ塾・閉講式 13:30~
8	日	町民ポッチャ大会 9:00~
10	火	ちょっこしやってみらいや 10:30~
21	土	米子市公民館ふれあい発表会
23	月	門松作り 9:00~
24	火	学習講座「しめ縄作り」10:00~
25	水	大掃除・避難訓練 9:30~
27	金	仕事納め 年末年始休館 12月28日(土)~1月5日(日) 休館中のご利用については、事前に鍵を借りに来てください。

公民館祭でのフリーマーケットには、多くの方にご協力をいただきありがとうございました。
和田食生活改善推進員会一同

大掃除ご協力をお願い

日時:12月25日(水) 9:30~
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。



わだつみ塾のご案内 閉講式

一年を振り返って ~スライドショーで今年度を振り返る~

日時:12月5日(木) 13:30~15:00

場所:和田公民館

皆勤賞・精勤賞の表彰も行います。



学習講座のご案内 「しめ縄作り」

日時:12月24日(火) 10:00~12:00

希望者は午後から各自で作業(15:00まで)

場所:和田公民館

持ち物:はさみ・持ち帰り用の袋

汚れてもよい服装でお出かけください。

材料代:100円 参加希望者は公民館にお申し込みください。
藁の処理から、しめ縄になるまで一連の作業を行います。



「新年のつどい」のご案内

恒例の「新年のつどい」を下記の通り開催します。新年の抱負を語り合いましょう。

日時:1月6日(月) 10時~

場所:和田公民館 2階 集会室

会費:1,000円

申込 各区自治会長まで ※詳細は回覧をご覧ください。



子ども書き初め教室のご案内

日時:1月4日(土) 10:00~12:00

場所:和田公民館 対象:小学3年生以上

指導者:上阪圭子さん

持ち物:習字道具、出品用半紙(各自で用意)

※詳細は小学校で配られる案内をご覧ください。

主催 和田地区青少年育成会



第9回 わだつみ塾 人権講座

11月12日(火)鳥取大学大学院医学系研究科教授 竹田伸也先生を講師にお迎えして、「居心地の良いコミュニティ(地域社会)とは」を開催しました。講座を通じ、お互いの違いを尊重し、誰もが安心して暮らせる地域づくりの大切さを再認識しました。



ふれあい発表会のお知らせ

日時:12月21日(土) 作品展示 10:00~16:30 舞台発表 13:00~16:00

場所:米子市文化ホール

和田公民館からは、作品展示で着物リメイクさんが参加します。

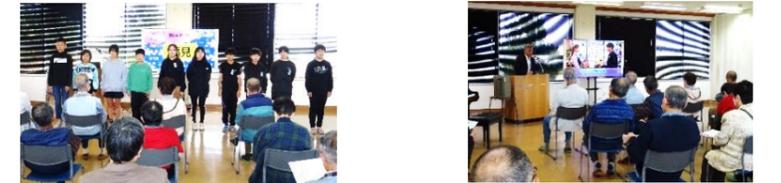
盛大に開催! 公民館祭

10月27日(日)好天のもと、盛大に公民館祭を開催。今年はバザーやステージ、作品展示・拉致問題パネル展・青空市場・消防車の展示など、多くの方に楽しんでもらうことができました。出品して下さった皆さま、会場運営にご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。野菜をご寄付いただきました岩田昇様、トラックを貸出してくださいました服島運輸様、感謝を申し上げます。



小地域懇談会

11月6日(水)小地域懇談会を開催しました。小学校からの提案で、開会前に6年生が人権をテーマにした劇や歌を披露し、子どもたちの真剣な姿に多くの参加者が感動しました。続いて「アンコンシャスバイアス(無意識の思い込み、偏見)」がテーマのDVD「言葉があるから」を視聴し、無意識に抱く偏見が日常にどう影響しているか考えさせられ人権への理解を深める貴重な時間となりました。



第6回 和田地区ウォーキング大会

11月9日(土)秋晴れのもと、ウォーキング大会が開催されました。和田浜駅から列車で米子駅に移動し、彫刻ロードから湊山公園に向かいました。季節を感じながら弁当を食べ、午後からはまちなかの散策も行い、健康づくりと親睦を深める楽しいウォーキングになりました。



町民バドミントン大会 【11月10日(日) 於:美保体育館】

選手のみなさん、役員のみなさん、お疲れさまでした!

優勝:1分団
(1,2,11区)
準優勝:4分団
(8,9区)



おめでとうございます！

日本海岸林学会 地域賞
和田町マツ守り隊 様

米子市社会福祉協議会長表彰
永年在宅福祉員感謝状
館上 昭子 様



子育てサークル どれみふぁくらぶ♪

※12月12日(木)10:30~

合同サークル(弓ヶ浜支援センター)

※12月19日(木)10:30~

クリスマス会(和田公民館)

誰でも参加できます♪

お問合せは和田公民館(28-8396)



あなたのまちの保健師だより

こんにちは。保健師の吉川です。早いものでもう12月、年の瀬が近づいてきましたね。今月のテーマは「冬に気をつけたい血圧の話」です。

私たちの体は、寒いと血管が収縮し、体温が逃げるのを防ぐ仕組みがあります。そのため、冬は血圧が上がりやすく、血圧上昇によって心筋梗塞や脳卒中のリスクも高まります。

血圧の管理について、今の時期だからこそ意識したいポイントをご紹介します。

【寒暖差対策】

まずは、急激な血圧の変動を防ぐため、寒暖差をなるべく少なくすることが大切です。外出前は気温を確認し、おでかけ先でも暖かく過ごせる服装を。お家の中でも、暖房などを使用して室温が18℃以上になるように調整しましょう。トイレなど寒い場所に移動する時には、上着を羽織るなど体温を保つ工夫を。お風呂場では特に注意が必要！脱衣所はあらかじめ暖房で温めておくといいですね。浴室には温水シャワーをかけておくと、入浴時の寒さが軽減します。ぬるめのお湯(41度以下)に浸かり、10分程度の長すぎない入浴を心がけましょう。また、湯舟から急に立ち上がること、食後・飲酒後・内服後すぐに入浴することは、急激な血圧の変動を招く危険性があります。これらのことを意識した上で、ご家族に声をかけてから入浴されると、さらに安心ですね。

【食事】

年末年始はイベントが多く、人によっては外食や飲酒の機会が増える時期です。味の濃い料理や飲酒、塩分の多い食事は高血圧の原因になります。おでんや鍋などは、寒い季節には特に美味しく感じますが、練り物や汁物は塩分が多い傾向にあります。おせちなどのお正月料理も、日持ちさせるために塩を多めに使っています。塩分の多い具材や料理は、一度に食べ過ぎないように意識できるといいですね。また、汁を残したり、血圧を下げるカリウムを多く含む食材と一緒に食べたりすることも効果的です。

【運動】

寒いと外に出るのが面倒になり、運動不足になりがちです。お正月は毎年寝正月…という方もいるかもしれません。しかし、血圧が上がりやすい冬場だからこそ、適度な運動が大切です。室内でストレッチや体操をしたり、軽くウォーキングをしたり、無理のない程度で挑戦してみましょう。血行が良くなり、基礎代謝も高めてくれます。寒いと筋肉も収縮して硬くなりやすいため、準備運動をしてから行うといいですね。



和田っ子ニュース

励まし助け合い、ねばり強く、目標に向かって進んで学ぶ
「未来を創る和田っ子」



米子市立和田小学校
校長 太田 敦弘

和田小の アイドルパワーで 力を合わせて作る 最高の舞台
～堂々と自分の成長を伝えよう、認めよう～

11月9日(土)は、学習発表会でした。学年ごとに趣向を凝らした発表を行い、子どもたちは、堂々とした態度で練習の成果を十分に発揮することができました。学年の人数が少ないため、出番もせりふもたくさんでしたが、しっかり覚えて素晴らしい発表になりました。

プログラム

はまかせ学級・しおかぜ学級 音楽「元気なエーデルワイス」

トーンチャイムでの演奏と歌を披露しました。

1年生 劇「イツツ・ア・スモール・むしワールド」

初めての学習発表会 かわいらしい演技でした。

2年生 劇「クック大魔王からの挑戦状」

かけ算九九を題材にした楽しい劇でした。

3・4年生 音楽 合唱「たからもの」

合奏「Paradise Has No Border」

天使の歌声が体育館に響き渡りました。

5年生 英語劇「Momotaro」

オールイングリッシュで、学習の成果を発揮しました。

6年生 人権劇「私たちは人を大切に生きているだろうか」

6年間の集大成、人権について考えさせられる劇でした。



はまかせ学級・しおかぜ学級



1年生



6年生



5年生



3・4年生



2年生