

和田公民館だより 令和7年3月

わだつみ

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



和田町人口動向 (R7.1.31 現在)

男:1,158(-2) 女:1,266(-5) 計:2,424(-7)
世帯数 1,158(-2)



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いただけます。

3月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
3/7 まで	月 ～ 金	ひなまつり展示 期間中、平日の9:00～16:30まで1階和室で展示しています。どうぞお越しください。
4	火	保健師の「出張!なんでも健康相談」 9:30～12:00
11	火	ちょっこしやってみらいや 10:30～
24	月	リモート運動体験 10:30～
30	日	川さらえ

川さらえと一斉清掃のお知らせ

川さらえ

3月30日(日)8:00～

雨天決行

一斉清掃

4月6日(日)8:00～

雨天決行

ご協力よろしくお願いします



令和7年度の主な公民館行事予定

☆町民大運動会	5月11日(日)
☆納涼盆踊り大会	8月15日(金)
☆敬老福祉大会	9月30日(火)
☆芸能大会	10月11日(土)
☆公民館祭	10月26日(日)

予定が変更になる場合はその都度ご案内いたしますのでご了承ください。

お雛様が待っています

公民館へお出かけください♪

(3月7日まで)



和田小学校・和田保育園
のぞみ保育園
子ども書道教室の作品も
展示してます♪



カラダにいいこと「ちょっこしやってみらいや」

今年度から健康増進のために始まった「ちょっこしやってみらいや」。毎回、多くの方が参加しています。運動とおしゃべりで楽しく有意義な時間を過ごしませんか。

主催 和田地区保健推進委員会



眠っている「こいのぼり」はありませんか

毎年春になると和田町の大空を元気に泳ぐこいのぼり
ご自宅で不要になったこいのぼりがありましたらご寄付
をお願いします。

ご連絡は和田公民館まで。 和田地区青少年育成会

子育てサークル どれみふあくらぶ♪

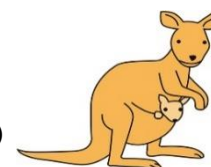
★3月11日(火)10:30～

室内遊び(和田公民館)

★3月13日(木)10:30～

室内遊び(弓ヶ浜子育て支援センター)

お問い合わせは公民館(28-8396)まで



自治連合会からのお願い

不法投棄禁止

みんなの町、和田町
一人一人が心掛け
住み良い町に!



道端にポイ!!
草や木にポイ!!

カンビンをポイ!!

犬のフンは
持ち帰り!!

令和7年度狂犬病予防注射会場が 変更になります

令和7年度から広いスペースで安全に注射をする
ため、美保体育館等の地区体育館駐車場と内浜処
理場が会場となります。

詳細は広報よなご4月号をご覧ください。

どの色が似合うかな？ 私は SUMMER？ WINTER？

パーソナルカラーアナリスト進野さとみ氏を講師にお迎えして、子育て世代応援講座「自分を輝かせるパーソナルカラーを見つけよう&小顔体験」を2月18日（火）に開催しました。子育て中のママ達が、リフレッシュしながら自分に似合う色を知り、小顔体験も楽しむことができました。皆さんの笑顔が印象的で、リラックスした雰囲気の中で充実した時間を過ごしていただきました。



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。3月は寒暖差や気圧の変動の影響で、自律神経のバランスが乱れ、体調を崩しやすい時期と言われています。今回は、そんな「春の不調」についてお話したいと思います。

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。これらの神経は、自分の意思とは関係なく自動的に働きます。基本的には、活動的になる昼間は交感神経が、休息する夜間は副交感神経が活発になります。また、寒い冬の時期は、体温を保つために基礎代謝を上げておかねばならないので、交感神経が優位に働いています。そして、春になり暖かくなるにつれて、副交感神経のほうが優位に変わっていきます。ところが、今の時期は日中の気温に比べて朝晩の冷え込みが厳しく、日によって気温が大きく上下します。そのため、自律神経がうまく対応できず、バランスが崩れやすくなります。自律神経は体の色々な器官をコントロールしているため、バランスが崩れると体のあらゆる場所に不調が現れます。例えば、頭痛・耳鳴り、便秘・下痢、吐き気、咳などです。また、春特有のだるさや眠気、「気分が落ち込んで何もする気になれない」「憂鬱な気分が晴れない」など心の不調が起こることもあります。

体も心もゆっくり休めるための方法の1つに、睡眠の質を高めて、快眠を心がけることがあげられます。脳や身体に蓄積された疲労は、寝ている間に多く分泌される成長ホルモンによって回復するため、毎日の睡眠を見直すことはとても効果的です。厚生労働省が推奨している、「毎日すこやかに過ごすための睡眠5原則」をご紹介します。

- ①からだところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を。
- ②光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて。
- ③適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを。
- ④カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて。
- ⑤眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を。



ぐっすり眠れない、ものごとを悪い方にばかり考えるなどの症状が2週間以上続いた場合は、「うつ病」のサインかもしれません。1人で抱え込まず、かかりつけ医や専門の医療機関（精神科・神経科・心療内科など）、こころの相談窓口早めに相談しましょう。和田公民館では、毎月第2火曜日に「保健師の出張！なんでも健康相談」をおこなっています。体の健康、心の健康どちらも相談していただけますので、お気軽にご利用ください。

【こころの相談窓口】

米子市健康対策課 0859-23-5452

西部総合事務所米子保健所 0859-31-9310



◀ その他の相談窓口（米子市ホームページ）

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

～和田小学校創立150周年～

「明治六年五月、和田村字堂森二五七四に学校を創立し、和田小学校と称す。鳥取県士族秦齊を学長とし、本村僧侶井田靈瑞を助手となす。」と、和田小学校の沿革誌（学校の歴史が記してある本）に書かれています。

明治六年五月に創立した和田小学校は、令和五年五月に150周年を迎えました。来年度は、卒業生や保護者のみなさん、地域の皆さんとともに、和田小学校150周年をお祝いしたいと思います。



和田っ子だんだん集会（感謝集会）

2月14日（金）は、和田っ子だんだん集会でした。子どもたちが学校内外で直接お世話になった地域の方をご招待し、感謝の気持ちを伝えました。

集会では、地域の方に質問をしたり、一緒に和田小クイズをしたりして楽しく過ごすことができました。



直接お世話になったみなさんにも、地域で子どもたちを見守ってくださっているみなさんにも、そして、和田小学校を応援してくださっているみなさんにも、心から感謝いたします。

地域のみなさんと一緒に創っていくのがコミュニティスクールです。今後ともよろしくお願いいたします。

玉城千春さん（Kiroro）オンライン授業

6年生が、Kiroroのボーカルでシンガーソングライターの玉城千春さんと交流しました。和田小学校と、沖縄読谷村をオンラインでつないで、玉城千春さんが歌手になる夢を実現させるまでのお話を聞きました。

成功と失敗を経験しながら、最後に夢を実現させたお話は、子どもたちの心にしっかりと響いたようです。途中には、特別に「未来へ」を歌ってくださいました。

来年度も玉城さんとの交流は続きます。

