

和田公民館だより 令和8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 (R8.1.31 現在)

男:1,154(-6) 女:1,254(-2) 計:2,408(-8)
世帯数:1,168(-5)



和田公民館
ホームページ

Instagramをはじめました!
最新の情報をご覧ください。



和田公民館
公式Instagram

3月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
3/6 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。
3	火	保健師の「出張!なんでも健康相談」 9:30～12:00
10	火	ちょっこしやってみらいや 10:30～
16	月	リモート運動体験 10:30～
29	日	川さらえ

川さらえ・よなごグリーン大作戦!のお知らせ

川さらえ
3月29日(日)8:00～
少雨決行
よなごグリーン大作戦!

(一斉清掃の名称が変わりました)

4月19日(日)8:00～
少雨決行

ご協力よろしくお願いします。

和田地区環境をよくする会



令和8年度の主な公民館行事予定

- ☆町民大運動会 5月17日(日)
- ☆納涼盆踊り大会 8月15日(土)
- ☆敬老福祉大会 9月17日(木)
- ☆芸能大会 10月10日(土)
- ☆公民館祭 10月25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6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
展示しています♪



第9回和田町ウォーキング大会

日 時: 4月4日(土) 9:00～ 予備日 4月5日(日)

集合場所: 和田公民館

行 き 先: 境港サントピア公園往復

持 ち 物: 昼食・飲み物は各自で持参して下さい。

申込方法: 4月1日(水)までに公民館(28-8396)へ
電話にてお申込み下さい。

主催: 和田公民館(ウォーキング実行委員)

共催: 自治連合会・和田町ケア会議・保健推進員会

※詳細は回覧チラシをご覧ください。



おいしく食べて健康づくり教室

和田公民館にて、2月20日(金)「おいしく食べて健康づくり教室」が開催されました。テーマの「減塩」と「血圧」について学んだ後、減塩でもおいしく食べられる工夫を取り入れた調理実習を行いました。「家でも実践したい」との声が聞かれ、楽しく学びの多い教室となりました。



民生委員・児童委員交代のお知らせ

12月1日、民生委員・児童委員の交代がありました。任期は令和7年12月から令和10年11月までです。民生委員には守秘義務がありますので、何かありましたら安心してご相談ください。この度の改選で矢吹いづみさんが退任されました。長きにわたり地域福祉にご尽力いただきありがとうございました。

		担当	氏名	何かありましたら 公民館(28-8396)まで ご連絡ください
地 区	1・2・11区		平井 早苗	
	3・4・5区		未 定	
	6・7区		角 春美	
	8・9区		西井 通	
主任児童委員			鎌澤 由美子 安藤 幸枝	

新刊図書のお知らせ

- 「給水塔から見た虹は」 著者: 窪 美澄
- 「蛍たちの祈り」 著者: 町田 そのこ
- 「白鷺立つ」 著者: 住田 祐
- 「カフェーの帰り道」 著者: 嶋津 輝



和田小学校体育館・グラウンドを使用される方へ
(お願い)

体育館横のトイレの電気が点いたままになっていることがあります。使用されたときには、手動で消灯していただくようよろしくお願いいたします。



子育てサークル どれみふあくらぶ♪

- ★3月 8日(日) 10:30～ お別れ会(和田公民館)
- ★3月11日(水) 10:30～ 合同サークル(崎津公民館)
- ※3月8日(日)から参加希望の方は、3月5日(木)までに公民館(28-8396)へお知らせ下さい。



あなたのまちの保健師だよ!

こんにちは。保健師の吉川です。今月は「自殺対策強化月間」です。この機会に、ご自身や身近なかたの「心の健康」について振り返ってみませんか?

毎日、私たちは様々なストレスを感じながら生活をしています。ストレスと聞くと、嫌なことや辛いことを連想される方が多いかもしれません。しかし、実は嬉しいことも楽しいこともストレスの原因になります。そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるのです。たとえば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化であり刺激ですから、ストレスの原因になることもあるのです。ストレスがかかると、体や心、行動にさまざまなサインが現れます。

- 体のサイン
眠れない、食欲がない、疲れやすい、体がこわばる等
- 心のサイン
不安、悲しみ、イライラする、集中できない、物事が楽しめない等
- 行動のサイン
ひきこもりがちになる、お酒の量が増える等



こうしたサインに気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあります。まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そして、そのサインが出ていないかどうか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。自分のストレスに気づけるようになると、休息を取る、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。

自分なりの工夫を続けていてもうまくいかないときは、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1火曜日(祝日の場合は第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

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

スキー教室

2月2日(月)、3日(火)は5、6年生のスキー教室でした。2日とも天候に恵まれ、気持ちよくスキーを楽しむことができました。

1日目はゲレンデに出ることが難しかった5年生も、2日目は、豪円山スキー場をすいすいと滑走することができました。

6年生は、昨年の経験を活かし、初日からすいすいと滑っていました。2日目はいろいろな滑り方を練習し、さらに楽しそうに滑っていました。

これを機に、大山に親しみ、ふるさとの山として大切にしてほしいと思います。



1年生昔遊び

2月4日(水)は、1年生の生活科の学習で昔遊びをしました。こま、おはじき、竹とんぼ、けん玉、あやとり、お手玉の6つのブースに分かれて遊びを楽しみました。各ブースには、地域の遊び名人の方に来ていただき、1年生と一緒に遊んでいただきました。

こまを回しながら手にのせたり、竹とんぼを工夫して飛ばしたり、あやとりで新しい技ができたりした子は大喜びです。おはじきのはじける音や、けん玉の音が耳に心地よく、お手玉が上手にできると、にこにこの1年生でした。

一緒に遊んでくださった地域のみなさん、ありがとうございました。

