

和田地区の人口

総人口 1,010人 世帯数 565世帯

男 487人 女 523人

高齢化率 57.8% (7月1現在)

れい明

編集・発行：和田市民センター

TEL：0834-67-2111

MAIL：si-wada-ko@city.shunan.lg.jp

和田地区の各種情報やれい明のバックナンバーはこちらのQRからもご覧になれます。



熱中症予防に努めましょう

今年の猛暑は気象庁も「災害級」と警戒を呼びかけており、熱中症のリスクが高まっています。特に大切なのが、喉が渇く前のこまめな水分・塩分補給と、外出前にあらかじめ体を冷やす「プレクーリング」です。冷たい飲み物や保冷グッズを活用して、体温の急上昇を防ぎましょう。

また、普段から軽い運動や入浴で汗をかき、暑さに慣れる「暑熱順化」^{しよねつじゅんか}も効果的です。

自分だけでなく、家族や地域の高齢者への声かけも、熱中症予防の一步。予防は「ちょっとした気配り」から。しっかり対策して、安心して夏を楽しみましょう。

迷ったら聞いてみてください！ 緊急医療相談について

急な病気やけがで医療機関を受診すべきか迷ったときは、「緊急医療相談窓口」**#7119**へお電話ください。24時間365日対応しています。IP電話・光電話からは083-921-7119をご利用ください。お子さまの症状に関する不安は「子ども医療電話相談」**#8000**(午後7時～翌朝8時)へ。こちらもIP電話等からは083-921-2755へおかけください。なお、緊急を要する場合は迷わず119番へ！

からだの調子、チェックしてみませんか？～特定健診のご案内～

「最近、体調やお腹まわりが気になる…」そんな方におすすめなのが、周南市の無料『特定健康診査(特定健診)』です。対象は国民健康保険に加入している30歳～74歳の方で、令和7年度に75歳になる方も誕生日の前日まで受診可能です。

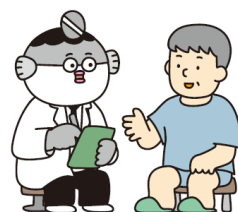
※30歳代の方は事前申請が必要ですので、下記までお問い合わせください

受診期間は6月1日～翌年3月31日まで。市内の指定医療機関や集団検診会場で受診できますが、予約が必要な場合が多いので事前にご確認ください。ただし、受診時には受診券と健康保険証を必ず持参してください。

さらに、健診の結果によっては、保健師や栄養士による無料の生活習慣改善サポートも受けられます。食事や運動のアドバイスを通じて、無理なく健康を目指せます。

この機会に、自分の体と向き合ってみませんか？

お問い合わせ：保険年金課(TEL 0834-22-8309)



↑詳しくはこちらのQRからもご確認いただけます

和田の里納涼夏まつり 2025 開催！

8月10日(土)18時から和田市民センター前駐車場にて、『和田の里納涼夏まつり』を開催します！ご家族やご友人と一緒に、にぎやかな夏のひとときをお楽しみください。

今回は、初企画『教えて！あなたのお宝自慢！』を実施。思い出の品や珍しいグッズなど、あなたの“お宝”をぜひステージで紹介してみませんか？参加者には賞品も！？

また、山口発のアイドルグループ L.U.R.E(ルリ)さんによるライブも予定されており、元気いっぱいのパフォーマンスが夏の夜を盛り上げます。

さらに、恒例の餅まき・菓子まき大会や抽選会も開催！

なお、夏祭り運営のための寄付金(個人 1,000 円、団体 5,000 円)を募っております。地域の皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

たくさんのご来場を心よりお待ちしております！

※詳細は配布チラシをご覧ください。



マイナンバーカードの更新手続きについて

マイナンバーカードと電子証明書には有効期限があり、継続利用には更新手続きが必要です。有効期限の約 3 か月前に、J-Lis(地方公共団体情報システム機構)から「水色の封筒」で通知が届き、更新は無料で行えます(紛失時は有料)。

手続きの詳細は通知書をご確認ください。

※更新は【本庁市民課】または【各総合支所 市民福祉課】で受け付けており、和田支所では手続きできませんのでご注意ください。

手続きにはマイナンバーカードと暗証番号が必要です。忘れた方は本人確認書類をご持参ください。

マイナ保険証、e-Tax、コンビニ交付を利用される方は、お早めに更新をお願いします。

8月1日～8月31日 行事予定 (7月31日現在)

日	曜日	内 容	場 所	開 始	終 了
10	日	和田の里納涼夏まつり	和田市民センター	18:00	20:30
13	水	移動図書館やまびこ号	和田支所	10:50	11:30
23	土	和田小学校わくわく体験ツアー	和田小学校	10:00	13:30
23	土	地域食堂あけぼの	和田市民センター	11:00	14:00
30	土	移動図書館やまびこ号	和田支所	10:50	11:30