

那覇市制
100周年企画

みんなで歌って盛り上げよう！

NHKのど自慢 in なは

市制100周年を記念して、「NHKのど自慢」を開催します。ゲストにはなんと、夏川りみさんと DA PUMP のみなさんをお呼びしています！
大劇場で歌いたい人、会場で観覧したい人はぜひご応募ください！

開催日：3月20日(日)
※3月19日(土)予選会是非公開で実施します。

場 所：那覇文化芸術劇場なは一と
出場・観覧：下記の方法で応募ください。
※無料

DA PUMP

夏川りみ

対象	応募方法	宛先	応募締切
出場 希望者 (①②のいずれかで応募)	①Web NHK沖縄放送局ホームページより 申込みください。 	—	2月2日(水) 午後11時59分 締切
	②往復はがき(私製除く) (往信用裏面) ①郵便番号 ②住所 ③名前(ふりがな) ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号 ⑦職業(具体的に) ⑧歌う曲名とその歌手名 ⑨選曲理由を記入。 (返信用表面) ①郵便番号 ②住所 ③名前を記入。	〒900-8535 (住所は記載不要) NHK沖縄放送局 「NHKのど自慢」 出場係	2月2日(水) 必着
観覧 希望者	郵便往復はがき(私製除く) (往信用裏面) ①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号 ⑤観覧希望人数(2人まで)を記入。 (返信用表面) ①郵便番号 ②住所 ③名前を記入。	〒900-8585 泉崎1-1-1 那覇市企画調整課 「NHKのど自慢」 観覧係	2月15日(火) 必着

問 観覧▶企画調整課 ☎862・9937 / 出場▶NHK 沖縄放送局 ☎865・2222

那覇市民体育館

第3期 スポーツ教室

気軽にスポーツ、楽しくコミュニケーション♪健康で明るい毎日を目指しましょう！

教室名	開催期間	時間	定員	受講料	対 象	内 容
幼児 体操教室	1/20～3/10 毎木曜 (全8回)	15時 ～ 17時	先着 20人	4,500円	4～6歳児 ※小学生 除く	マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンなどの幼児体操を中心に行ないます。親子でのふれあい遊び運動も♪
ヨガ教室	1/20～3/10 毎木曜 (全8回)	10時 ～ 12時	先着 20人	4,500円	18歳以上 ※高校生 除く	呼吸法(瞑想)を取り入れ、体幹部の強化と柔軟性を高めます。心身のバランスを整えたいあなたに。
はつらつ 卓球教室	1/20～3/10 毎木曜 (全8回)	10時 ～ 12時	先着 20人	4,500円		卓球の基礎からルール・ゲームの仕方まで、分かりやすく教えます。
ボディー ケアで 代謝アップ!	1/19～3/16 毎水曜 (全8回) ※2/23(祝) は休み	19時 30分 ～ 21時	先着 20人	4,500円		体の歪みはスタイルや姿勢の崩れ、不調の一因です。骨盤や背中を中心に全身の筋肉・関節を動かすエクササイズで、本来の健康的な体を目指しましょう。

場 那覇市民体育館
申 1月5日(水)～12日(水) 9時～20時。那覇市民体育館窓口、電話で受付。
1月11日(火)は休館日
※初日1/5(水)のみ、午前9時～10時まで窓口受付優先。電話受付は10時から
問 NPO法人那覇市体育協会(那覇市民体育館内) ☎853・6979

留意事項

①申込者が半数に満たない場合は、開講を取りやめる場合があります。
②自己都合でキャンセルの場合は、受講料(保険料含む)は返金しません。
③受講中の傷害については、レク保険で取り扱います。
④全教室、運動制限のない人が対象。
⑤幼児体操教室は家族単位での申込み。

那覇市立図書館

なぽんちゃんのブックトーク

はいたい！あけましておめでとうございます。本年も那覇市立図書館へご愛顧たまわりますよう、ユタサルグトゥウニゲサビラ。
今月は、新年の誓いや願掛けのひとつ「健康に暮らす」をテーマに、本をご紹介します。
新たな一年のスタートがみなさんにとって健やかなものでありますように！

『世界一の長寿村のレシピ おばあの村の島ごはん』

ポプラ社編集部/ 編 ポプラ社/ 出版
「日本一の長寿村」宣言の大宜味村で暮らす5人のおばあちゃんと1人のおじいちゃんから聞く長寿の秘訣は、食(地産地消)と運動(畑仕事)と助け合い(仲間づくり)。
笑顔一杯のおばあちゃん達は、毎日どんなものを食べているのでしょうか？ 紹介されるレシピは38種類。村内にある食堂「笑味の店」の金城笑子さんが制作し紹介しています。

『パンダおやこたいそう』

いりやまさとし/ 作 講談社/ 出版
寒くなると動くのもおっくうになりますね。かわいいパンダの親子に合わせて、お子さんやお孫さんといっしょに楽しく体を動かしてみませんか？
ぐーんとおびてたけのこのたいそう、ゆらゆら揺れて振り子のたいそう。きっと心も体もポカポカしますよ。
『パンダなりきりたいそう』や『パンダともだちたいそう』もおすすめです。

(担当：繁多川図書館)

問 中央図書館 ☎917-3449

おんにん100歳やいびーんどー

(私も100歳ですよ)

VOL.7

那覇市と同じく、今年100歳を迎える市民をご紹介します

古波藏 豊子さん(100歳)

大正10年8月生まれ

一番嬉しかったこと
85歳の時、娘二人と中国旅行へ行ったこと。
がんばりゅう(元氣)の秘訣
好き嫌いなくよく食べること。野草をつんでジュースにしたり、漬物を漬けたり。きつぱんやサーターアングーギーも得意料理です。運動すること(那覇走ろう会の初期メンバー)。好奇心旺盛でチャレンジする心。

ご夫婦の思い出話

戦時中満州に渡り、夫・保三郎と結婚。夫は長女が2歳のときに脳溢血で倒れました。日本が敗戦になるとソ連に追われ、命からがら逃げてきました。人生で頑張ってきたこと
戦後は、病気で働けない夫を家に残し、乳飲み子を背負い頭に荷物を載せ菓子行商をして、4人の子を育てました。
今楽しいこと
ドライブが大好き。にぎやかな場所が好きなので国際通りを通ってもらいます。ゆんたくも好き。
那覇市民のみなさんに一言お願いします
戦ならんどー
命どう宝
(戦争はいけない命こそ宝)
好きな言葉は「ま心」

第1回タートルマラソン沖縄国際大会(1981年1月15日)前列左端が古波藏さん

代表社員弁護士 岡野 浩 巳

交通事故 相続 離婚 借金問題

B型肝炎給付金 ハンセン病元患者の家族補償

「相談して良かった」という声を多数頂いております!!

ご相談は 広告

何度でも 無料

※個人のお客様のみとさせていただきます。

～SPEED&PASSION～

弁護士 法人 岡野法律事務所

那覇支店 名護支店 沖縄弁護士会所属

岡野法律事務所は代表社員弁護士 岡野 浩 巳をはじめ41名の弁護士が所属しております。

0120-55-7840

〒900-0023 沖縄県那覇市楚辺1丁目5番17号 プロフェスビル那覇3階

<https://www.okano-okinawa.jp/> 岡野法律事務所 沖縄 検索