



広報

なは

市民の友

第814号毎月1日発行
2018年(平成30年)

11月

発行 那覇市
〒900-8585那覇市泉崎1丁目1番1号
☎(代表)867-0111
印刷 株式会社近代美術
配布 那覇市シルバー人材センター



さあ、なはを歩こう!

今年で5回目の開催となるウォーキングイベント「ひやみかちなはウォーク」。那覇の文化や歴史、自然に触れながら、または家族や友人とおしゃべりしながら、日ごろの運動不足を解消してみませんか。

識名園や壺屋やちむん通りで観光ガイドがあるほか、福州園での無料太極拳講座、漫湖水鳥・湿地センターでの湿地や生き物の解説など、コースによってお楽しみも盛りだくさん。事前にお申し込みしていない人の当日参加也大歓迎です。多くの方のご参加をお待ちしています。

市民スポーツ課 ☎917-3504

日にち 11月11日(日)

集合場所 沖縄セルラースタジアム那覇

費用 大人1,200円、小中高生200円
65歳以上600円

持ち物 案内はがき(事前申込者のみ)、水筒、昼食、雨具、健康保険証(写し)、障がいのある人は障がい者手帳など提示で参加費無料



※詳しいコースは市ホームページをご覧ください ⇒



コース名	距離	受付	スタート	コース内容
なはうふまーい	35km	6:15	7:00	市内を一周するコース。自分の限界に挑戦しよう!
うぐしくぬぎい 御城上り	20km	7:15	8:00	識名園などの世界遺産やマチグワを巡る。
なまなかし 今昔マチグワ まーい	15km	8:15	9:00	新都心地区と壺屋やマチグワを巡る。
うるくまーい	10km	8:15	9:05	小緑の東側を巡る。漫湖水鳥・湿地センターではガイドもあり。
マングローブ まーい	5.4km	9:15	10:00	漫湖の湿地帯を望む比較的平坦で歩きやすいコース。
うふじょう 大門まーい	7.8km	10:15	11:00	西町、東町、若狭、久米を巡る。福州園内で太極拳講座も。
おうのやま 奥武山まーい	3km	10:15	11:05	奥武山運動公園の周辺を歩く。お年寄りや、ベビーカーもOK。
おうのやま 奥武山 ぐまーまーい	2km	10:45	11:30	車いすや障がいのある人も参加可能。500mごとにゲームあり。

那覇市長
城間 幹子



ひやみかちなはウォークを
楽しみましょう

うまんちゅするてい あっちみそーち
ちやーがんじゅー。

ひやみかちなはウォークは、一人ひとりが健康意識を高め、日ごろから歩くことを習慣化することで、誰もが健康で心豊かに暮らせるまちづくりを目指し開催しており、今年で第5回目を迎えます。

今年、障がいのある方や年々、小さなお子さんから高齢者の方々まで幅広く楽しんでいただくため、市内長距離を歩く「なはうふまーい」コースや、距離が短い「奥武山ぐまーまーい」コースを新たに設定しました。

ゆんたくはんたく楽しく歩きながら、那覇のまちの魅力を再発見してみませんか。

主な紙面

- ひやみかちなはウォーク2018 1
- 保育所・地域型保育所・認定こども園 入園・入所案内／児童虐待防止推進月間..... 2 ～ 3
- 那覇市名誉市民章／情報パック／博物館トピックス... 4 ～ 8
- 折り込み紙：なはけいざいMAGAZINE

総人口 322,393人(4,677人) 世帯数 151,966世帯(3,262世帯)

男:156,222人(2,504人)
女:166,171人(2,173人)

※()内はうち外国人
※総人口と世帯数は2018(平成30)年9月末現在

Facebook



LINE



YouTube



Instagram



防災 Twitter



マチイロ

