

コース名	距離	スタート時間
なはうふまーい NEW!	35km	7:00
御城上り(うぐしくぬびい)	20km	8:00
今昔(なまなかし)マチグー まーい	15km	9:00
うるくまーい	10km	9:05
マングローブまーい	5.4km	10:00
大門(うぶじょう)まーい	7.8km	11:00
奥武山(おうのやま)まーい	3km	11:05
奥武山(おうのやま) ぐまーい NEW!	2km	11:30

※幼稚園以下は無料、障がいのある人およびその介助者は無料。

事前申込▼大人 1000円
小学生・高校生 100円
65歳以上 500円
当日申込▼大人 1200円
小学生・高校生 200円
65歳以上 600円

参加料

スタート▼沖縄セルラースタジアム那覇前
ゴール▼沖縄セルラースタジアム那覇

スタート・ゴール

11月11日(日) ※雨天決行

日中



今年(平成30年)は市内を周回するなはうふまーい(35km)と車イスや足に障がいのある人のための奥武山ぐまーい(2km)を新設しました。秋風を感じながら、ご家族やお友だちとウォーキングを乐しませんか。みなさんのご参加をお待ちしています。

ひやみかちなはウォーク

市民スポーツ課 ☎917・3504

申込方法

- 事前申込
9月1日(土)～10月22日(月)
①インターネット、スマートフォンから申込
②ファミリーマートの「Famiポート」から申込
9月1日(土)～10月12日(金)
③窓口で直接申込
・市民スポーツ課(市役所10階)
・那覇市民体育館
・沖縄セルラースタジアム那覇
④郵便振替で申込
(2)当日申込
当日専用受付で申込

同時開催

なは健康フェア

セルラースタジアム那覇内、血圧測定、健康相談、野菜の販売などを行います。

時10時～15時

問健康増進課 ☎853・7961

なは青年祭

スタジアムのエントランス広場で、なはの若者が地域の伝統芸能などを披露します。

時13時～21時

問生涯学習課 ☎917・3509

JOYSPORスポーツフェスティバル

奥武山公園内や武道館アリーナ棟などで多種多様なスポーツの体験ができます。

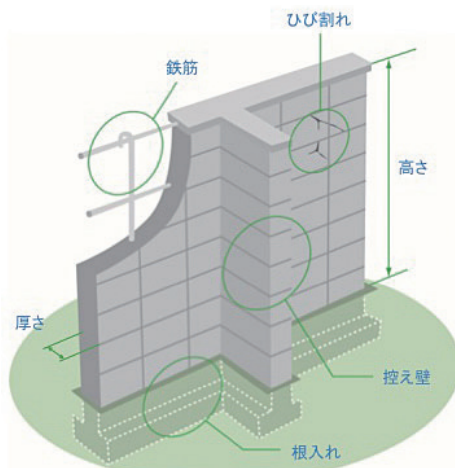
時10時～16時

問JOYSPORスポーツフェスティバル実行委員会 ☎869・2610

ブロック塀の点検をしましょう

点検のチェックポイント

- ①塀は高すぎないか
・塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- ②塀の厚さは十分か
・塀の厚さは10cm以上か(塀の高さが2m超2.2m以下の場合15cm以上)。
- ③控え壁はあるか(塀の高さが1.2m超の場合)
・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの5分の1以上突出した控え壁があるか。
- ④基礎があるか
・コンクリートの基礎があるか。
- ⑤塀は健全か
・塀に傾き、ひび割れはないか。
- ⑥塀に鉄筋が入っているか
・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。



出典：パンフレット「地震からわが家を守ろう」日本建築防災協会 2013.1より一部改

中央公民館 市民講座
ひやみかちなはウォーク2018
を目標そう

日 10月2日～30日の毎週火曜日19時～21時(全5回) 場 沖縄セルラースタジアム那覇
内 個人でも取り組むやすいウォーキングを、継続的に進めるよう基礎体力を測定し、トレーニング方法や運動基礎などを学ぶ。
対 市在住、在学・在勤で、運動するにあたり健康上問題がない人※中学生以下は保護者同伴、高校生は保護者承諾が必要。
定 30組(先着順)
費 250円(保険料)
申 9月10日(月)～21日(金)の平日9時～17時に
来館または電話にて申込



中央公民館 ☎917・3442

9月30日は
沖縄県知事選挙の投票日です

沖縄県知事選挙(告示日:9月13日)が9月30日(日)に執行されます。沖縄県の将来に関わる重要な選挙です。棄権せず投票しましょう。

投票時間 7時～20時

投票所 指定された投票所(入場券でお知らせします)

期日前投票期間

9月14日(金)～29日(土)

投票ができる人

平成12年10月1日までに生まれた人で、平成30年6月12日までに那覇市に転入届出をされて、引き続き居住している人。

転出者について

県外へ転出された人は沖縄県知事選挙への投票はできません。ただし、県内他市町村へ転出された人は、選挙管理委員会へお問い合わせください。

投票所入場券の様式が変わります

沖縄県知事選挙から投票所入場券の様式を変更します。



裏面は期日前投票宣誓書の様式となっています。あらかじめ自宅などで宣誓書を記載することで、期日前投票所での受付の時間を短縮できます。
なお、沖縄県知事選挙の投票所入場券は、9月8日(土)から発送を開始する予定です。

選挙管理委員会事務局 ☎951・3215