

肥満大国沖縄!

いい汗かいて脱メタボ宣言

今年からスポーツを始めよう!



準備運動を忘れずに!

スポーツする前には、怪我をしないためにもストレッチを加えた準備運動を行いましょう。持病のある方は、かかりつけの医師に相談して、安全にスポーツを楽しんでください。



いろんなスポーツにチャレンジしたい方コース

市民体育館や漫湖市民庭球場、首里石嶺プールでは、毎週様々な教室を開催しています。施設使用料など少し費用がかかりますが、専門の講師が優しく丁寧に教えてくれます。

テニス教室に参加してネ

興味があるスポーツ教室があれば、是非一度体験してみてください!

那覇市民体育館 ☎853-6979

モーニングストレッチ	毎週水曜日	10時～
コアコンディショニング教室	毎週水曜日	10時50分～
シェイプアップエアロ	毎週金曜日	10時～

漫湖公園市民庭球場 ☎857-8783

さわやか体験テニス教室	毎週木曜日	11時30分～
ステップアップテニス教室	毎週木曜日	9時30分～
モーニングストレッチ	毎週月曜日	10時～
コアコンディショニング教室	毎週月曜日	10時45分～

首里石嶺プール ☎835-5079

ストレッチ教室	第2・4火曜日以外の10時15分～、11時～、14時～、16時～、19時～
パラダイス(腹筋教室)	第1、第3、第5火曜日の12時30分～、17時～

利用者の声 島袋弘之さん

私の趣味は書道です。書道する際、長い間座っていたら腰を痛めたので、体力づくりにテニスを始めました。63歳から始めて、今年で3年目。今では書道と同じくらい好きで、週5回庭球場に通っています(笑)

今、スイングのフォーム固めに取り組んでいます。スイングに入る前の準備動作が遅く少し悩んでいる。でも、週に1回この教室参加して、フォームのチェック、指導をしてもらった結果、もう少しで改善できそうです。

コーチには、基本動作を中心に教えてもらっています。シンプルな指導なんですけど、分かり易い。私にとっては最高のパートナーです!



テニス教室 常連さんの島袋さん

20・30代健診の期間延長決定!

10月31日をもって一旦終了した那覇市国保健康診査(20・30代健診)を平成23年12月1日から再開し、**平成24年3月31日まで延長**して実施することになりました。

国民健康保険証には受診期間が10月31日までと記載されていますが、平成24年3月31日まで健診を受診することができます。

まだ、健診を受診されていない方は、ご自身の健康チェックのために是非受診してください。

お問い合わせ 特定健診課 ☎862-0564



沖縄は、日本一の肥満県です!!

肥満急増の理由は「オーバーのカメーカメー攻撃?」ではなく、沖縄の土地柄に問題がありそうです。沖縄は高温多湿のため、食べ物が腐れやすい環境。そのため外食などには揚げ物がとて多く、特に弁当では定番です。また、沖縄は人口割合でみるとファーストフードの店舗数が日本一。居酒屋もここ数年で2倍以上に増えています。

このような土地柄に負けず、健康なからだ(素敵なおボディライン)を手に入れるために、スポーツを始めませんか?

「運動しなきゃ」と思っているあなたに、市内のスポーツ施設や講座、利用者の声を紹介します。

気軽に始めたい方コース

団体行動が苦手。気が向いたときにスポーツに取り組みたい方は、公園の利用がオススメ! 市内の公園には遊歩道があり、ジョギングやウォーキングに適しています。お近くの公園を、気が向いたときにご利用ください。(外灯が少ない公園もあります。深夜のご利用は控えてください)新都心公園や黄金森公園、真嘉比中央公園にはジョギング専用のコースがあり、柔らかいラバー素材がコース上に敷き詰められています。

また、黄金森公園、真嘉比中央公園には健康遊具が設置されており、筋トレや軽いストレッチ運動に楽しく取り組みます。

テニスコートや多目的広場がある公園もあります。(利用する際には、公園管理課への申請が必要)公園は緑豊かでリフレッシュ効果も期待できます。



筋トレなどに役立つ健康遊具

利用者の声 仲尾次嗣明さん

40歳の頃から走り始めました。きっかけは那覇市健康マラソンに参加したこと。健康づくりに役立てばとの思いでした。走り続けていくと、もう少し速く走れるようになりたいと思うようになり、現在に至ります。

「楽しい」から長続きする。今じゃ、いきがいにあって、ほぼ毎日1時間約10km走っています。雨が降って走れないと、ウズウズするほどにジョギングが大好き。ジョギングすることで、体重は減り、血圧は下がり、生活リズムが良くなりました。そのおかげで今でも健康体です。

新都心公園はとて面白い。ランニングコースは走りやすいし、県立博物館前を走ったり、橋を渡ったりするなどいろいろなコースが変えられる。いつも同じコースじゃあきますから。ここを毎日利用するから、ジョギング仲間が増えました。これからもジョギング楽しみます。

定期的に続けていきたい方コース

市内小中学校体育施設(体育館・武道館)や公民館を、定期的に利用しませんか。学校体育施設はバスケットボールやバレー、柔道などのスポーツ施設として、公民館はヨガやフラなどで利用できる生涯学習施設として貸し出し(有料)しています。

両施設とも団体のみに貸し出ししており、気の合うメンバーで団体登録するか、既存の団体に新規加入すると利用できます。詳しくは各担当課までお問い合わせください。

※学校体育施設(夜間グラウンド)の貸し出しもしています。ただし定期利用ではありません。

公民館の利用について(希望する館にお問い合わせください)

中央公民館 ☎891-3442、牧志駅前ほしぞら公民館 ☎891-3443、小禄南公民館 ☎891-3444、首里公民館 ☎891-3445、若狭公民館 ☎891-3446、石嶺公民館 ☎891-3447、

繁多川公民館 ☎891-3448

学校体育施設の利用について・・・市民スポーツ課 ☎891-3504

中学校体育館

利用者の声 與儀朝也さん

団体名:SLEEPERS(スリーパーズ)

首里高校を卒業した年に、バスケットボール部の仲間とSLEEPERSを結成しました。その時から学校施設を利用しており、今年で19年経ちます。毎週水曜日の夜7時半から9時半まで、メンバーと一緒にいい汗かいています。

チームの目標は、一般バスケの県大会でベスト8。楽しみながら取り組んでいます。メンバーみな仕事や勉強が忙しいのですが、練習日はできるだけ定時に帰宅するようにし、練習に参加しています。

現在ではメンバー11人。新たな若いメンバーも加入し、21歳～39歳のチームに、気の合う仲間たちと一緒に、目標目指して頑張ります!



SLEEPERSのみなさん



練習試合に参加する與儀さん

チャーヤタガ?
(どうだった?)



ナハゲンの答え

オジニオバーは物知り博士!
那覇について聞いてみても!



Q1 那覇市の誕生日。市制施行記念日はいつ
答え:B 5月20日

大正10年5月20日に那覇市、首里市が誕生し、昭和29年9月1日に首里市、小禄村と合併しました。続いて昭和32年12月17日に真和志市と合併し、現在の那覇市へ。今年で市制施行91周年を迎えます。ちなみに7月8日は「なはの日」です。

Q2 那覇市の魚は
答え:A マグロ

平成22年8月17日、市の魚として「マグロ」を制定しました。本市は県内最大の水揚げを誇る「水産都市」です。主な漁獲物は、マグロ類(ビンナガ・キハダ・メバチ)で、市で水揚げされる漁獲量の約80%を占めます。そのほとんどが冷凍せずに水揚げされる「生鮮マグロ」です。



Q3 世界遺産に登録されたのは
答え:B 玉陵

平成12年12月「琉球王国のグスク及び関連遺跡群」として県内にある9つの史跡が世界遺産に登録されました。その中で市内にある世界遺産は、首里城跡、玉陵、識名園、園比屋武御殿石門(そのひやうたきいしもん)の4つです。



Q4 「守礼門」の正しい読み方は
答え:A しゅれいもん

首里城の城門の1つで、扁額(へんがく)に「守禮之邦(しゅれいのくに)」と掲げられていることから守礼門と呼ばれるようになりました。首里城が復元されるまで沖縄の歴史・文化・観光のシンボルとして多くの方々に愛され、2千円札の表面デザインとして採用されています。県指定有形文化財です。



Q5 人間国宝に認定された壺屋焼の陶工はだれ
答え:A 金城次郎

人間国宝とは、国が認定した重要無形文化財技能保持者を指す通称です。金城次郎氏は昭和60年、重要無形文化財「琉球陶器」技能保持者に認定。沖縄初の人間国宝。玉那覇有公氏は平成8年、重要無形文化財「紅型」技能保持者に認定。宮平初子氏は平成10年、重要無形文化財「首里の織物」技能保持者に認定。

Q6 ギネスブックに登録された那覇大綱挽ま
つりの綱の長さは(登録記録)
答え:B 186m

1997年、ギネスブックに登録された記録は全長186m。米嶺で作られた世界で一番大きな綱と認定されました。那覇大綱挽は、400年余の歴史と伝統があり、王朝時代には国家行事として執り行われていました。現在では、全長200m、総重量43トンと綱は成長を続けています。



Q7 那覇ハーリーの爬龍船乗組員は何人
答え:C 42人

那覇のハーリーは全長14.55m、重さ2トンと大型の爬龍船を用い、漕ぎ手32人、舵取り2人、鐘打ち2人、旗持ち他6人の総勢42人が船に乗り込みます。県内で行われるほとんどのハーリー船は、主に漁業用のサバニを漕ぎ手10人、舵取り1人で操ります。

Q8 繁多川の名物は
答え:A 豆腐

「繁多川」という地名が示すとおり、水の豊かなこの地域は、昔から豆腐作りが盛んでした。繁多川には、沖縄の方言で「カー」と呼ばれる湧き水の泉が多く点在しており、豆腐作りに利用されていました。沖縄在来の大豆「青ヒグ」と「高アンダー」を利用した昔ながらの豆腐作りに公民館をはじめ地域ぐるみで取り組んでいます。



Q9 十貫瀬通り(じゅっかんじどおり:久茂地あたり)にあった墓にまつわるお話で「飴を買った幽霊」が、飴を買っていた理由は?
答え:A 赤ちゃんのため

昔、毎日、同じ時間に飴玉を買いに来る女性がいたそうです。その女性から貰ったお金は、翌日になると全部木の葉になってしまいました。不思議に思った飴屋の店主が、飴を買いに来た女性の後を追うと、十貫瀬通りにある墓に入っていました。その墓には、何日前に亡くなった妊娠した女性が入っており、墓を開けると、赤ちゃんが飴玉をしゃぶっていた(生きていた)と言われていました。
※那覇の民話資料(第2集)より

Q10 市内の小学校の数は
答え:A 36校

今年4月には、天久小学校が開校。(市内の小学校数は37校に増えます)また、同時に開園するあめくみらい幼児保育園では保育園、幼稚園が一体化した総合施設で、新たな取り組みが行われます。

Q11 モノレール駅の数
答え:C 15駅

平成15年に開業したゆいレール。開業以来順調に乗客数も増え、平成23年4月26日には乗車数が1億人に達しました。今では県民の足として、すっかり定着しています。現在、浦添市へのルート延長が計画されており、平成31年の開通を目指しています。



乗客数の多い駅トップ3

※平成22年度実績。()は1日の平均乗客数
1位 県庁前駅(約4,400人)
2位 那覇空港駅(約4,100人)
3位 おもろまち駅(約3,800人)

Q12 国際通りトランジットモールは
いつ行っている
答え:B 日曜日

毎週日曜日の正午～18時。国際通りのパレットくもじ前からさいおんスクエア付近までの約1,300メートルはトランジットモール(歩行者天国)区間です。通り内はストリートパフォーマンスなどが行われ、国際通りが歩いて楽しいショッピングモールに変身します。



Q13 市の主な農作物は
答え:A チンゲンサイ

チンゲンサイは、ビタミンA、Cを豊富に含んでおり、風邪や動脈硬化の予防効果があります。ニラ、キャベツ、ナス、島人参も市の主な農作物です。ハープは小禄地域の農家を中心に生産され、全国各地に出荷しています。都市型農業のモデルとなることが期待されています。



農作物出荷量 ※平成22年出荷量

- チンゲンサイ(52トン)
- 島人参(34トン)
- ナス(45トン)
- ニラ(25トン)
- キャベツ(37トン)

Q14 ナハッピーは、どのイベントのマスコット
答え:C NAHAマラソン

那覇の4大イベントの1つ「NAHAマラソン」。市民マラソンとして定着し、今年で28回目を迎えます。平和の象徴・万国津梁の鐘の音をスタートの合図とし、2万人超のジョガーが南部地域を疾走します。

Q15 ぶくぶく茶の材料は
答え:B さんぴん茶

モコモコした泡が特徴の「ぶくぶく茶」。煎り米を煮出したお湯に、さんぴん茶などを加えて作ります。明治時代から昭和の戦前まで、船出やお祝いの席で飲まれていました。さっぱりとして後味がよく、泡の不思議な食感がクセになります。



Q16 市内で一番高い場所は
答え:C 弁ヶ岳(鳥堀町)

本市は海拔165.6mの弁ヶ岳を頂点とする首里台地から西方の東シナ海へ緩やかに傾斜しています。東西に約11km、南北8kmの市域は、面積が39.24km²(推計)。市では大津波を想定した防災・災害対策として市内各地の公共施設などに海拔表示シートを掲示しています。近隣地域の海拔を把握し、津波発生時は海拔の高い場所に避難してください。

Q17 この戦跡名は(写真)
答え:A シュガーローフ

沖縄戦の激戦地の1つです。この地形から日本軍では「すりばち丘」、米軍からは「シュガーローフ(砂糖菓子)」と呼ばれていた。沖縄名は「慶良間チージ」です。日本軍と米軍が1週間に渡る激戦を繰り広げ、米軍が制圧。双方に多くの死傷者が出ました。



Q18 がじやんびら(山下町)の名にまつわる話は
答え:B 蚊がここから島中に広まった

唐の商人が、蚊帳を売るために、この場所で蚊(方言:がじゃん)を放ったので「がじやんびら」と呼ばれるようになったという話があります。
※那覇の民話資料(第1集)より

Q19 さいおんスクエアに座っている壺屋焼
巨大シーサーの高さは
答え:A 3.4m

高さは3.4m。熟練した壺屋陶工の手による威風凛々とした巨体は、焼物シーサーとしては世界最大級です。巨大シーサーの前で、写真を撮る方が多く、早くもまちのシンボル、観光名所の1つとなっています。巨大シーサーは、昨年9月にランドオープンしたさいおんスクエアにあります。市民のみなさん、遊びにきてね〜!



Q20 漫湖で確認された野鳥の数は
答え:C 約200種類

漫湖は、全国的にも有名なシギ・チドリ類の重要な休憩場所。これまでに約200種類の野鳥が観察されています。渡り鳥の休憩場所として、また多くの水鳥の生息地として重要な湿地であることから、平成11年5月に国内で11番目のラムサール条約の登録湿地に指定されました。漫湖は水鳥の国際空港であり、世界的に希少なズグロカメヤクワトラヘラサギなども毎年飛来しています。

