

ラジオ沖縄による番組生放送

(健康フェア会場内特設ステージ)

日曜戦士SUNデマン(9:30~11:30)宮田隆太郎アナウンサー、大城友弥さんが出演!各ブースのレポートやRyuty(リューティ)ライブなどもあります♪
サービスサンデースペシャル(13:00~15:30)リップサービス、しんとすけ、江川葉月さんが出演し、主催者インタビューやウォーキング大会現場をレポートします!お笑いやSoluna(ソルナ)ライブもお楽しみに♪



ひやみかち なはウォーク!!

~うまんちゅ するてい あっちみそーち ちゃーがんじゅう~
(みんな 揃って 歩いて いつも健康)

距離	コース名	受付	出発式	スタート
19.8km	御城上り (うくしくぬぶい)	7:00	7:30	7:45
12.7km	今昔(なまんかし) マチグーまーい	8:00	8:30	8:45
7.8km	大門(うふじょう) まーい	9:00	9:30	9:45
7.8km	うるくまーい	10:00	10:30	10:45
3.9km	奥武山まーい	11:00	11:30	11:45

いよいよ那覇市健康ウォーキング大会「ひやみかちなはウォーク2014」が10月19日(日)に沖縄セルラースタジアム那覇をメイン会場に開催されます。
世界遺産に登録されている首里城や識名園、昔ながらの面影が残る壺屋など5つのウォーキングコースを設定しました。お申し込みいただいたコースの散策をお楽しみください。
また当日は、特定健診(国民健康保険証持参)や血圧測定、健康相談などの健康フェアも同時に開催します!

参加者のみなさんへ

コースごとに受付時間が異なります。案内のハガキ(大会の一週間前までに送付)をご持参のうえ、申込んだコースの受付時間に係員に参加料1人100円をお支払い後、ゼッケン、参加賞を受け取ってください。
※当日の申し込みは受け付けられません。
※当日、TVの撮影、取材があります。ご了承下さい。(後日放送予定)

プレ大会約150人が参加!

8月24日(日)、ひやみかちウォークのプレ大会が沖縄セルラースタジアム那覇にて開催されました。7.8キロメートルの「うるくまーいコース」は那覇大橋、田原公園、がじゃんびら公園、山下町第一洞穴遺跡を巡りました。約150名の参加者のみなさんが、家族・友人と談笑しながらウォーキングを楽しんでいました。



なは健康フェア 同時開催!

沖縄セルラーパーク内の各ブースでは、関連イベントとして血圧測定や健康相談などの「なは健康フェア」を開催します!健康について考えるきっかけとなるような、さまざまなブースイベントがあります!



お役所 アルある

同じように思えるけど...
何がちがう?
~戸籍と住民票~

「戸籍」と「住民票」。同じような気もしますが、その違いについて、実はよく知らない方も多いと思います。窓口で聞いても用語が難しくよく分からなかったり、聞いているうちに記憶が遠のいてちやったり、広報担当はしました(笑)。
「戸籍」は日本人の生まれてから死ぬまでの親子関係や婚姻関係などが記録された「身分関係」を証明するもので、戸籍証明の請求先は「本籍地のある市町村」になります。また、「住民票」は住んでいる人の住所、氏名、生年月日などが記載されている帳票で「居住関係」を証明するもので、住民票写しの

請求先は「住んでいる市町村」になります。例えば、別居している親と子の場合、住民票だけではその関係が分からない場合があります。しかし、戸籍をたどることによって、親子関係が分かります。ですが、結婚などで本籍地を変更した場合は、さらに前の戸籍が必要になってきます。特に相続の手続きのために現在の戸籍では足りず、古い戸籍が必要となる場合があります。そのため、いくつもの市町村に行って(郵送請求も有)戸籍を取るようになります。
記事の掲載・秘書広報課 ☎862-9942

食育SATシステム

~自分の食事バランスを確認しよう!~
食育SATシステム(食べ物の模型を選んでのせ、栄養価などを計算し「食事バランスガイド」などを表示するシステム)を使って、日ごろの食生活の見直しを習慣化していけるきっかけづくりをサポートします。



妊婦体験・赤ちゃん抱っこ体験

新生児ほどの大きさの赤ちゃんの人形を使い、抱っこやおむつ交換を体験します。また、妊娠シミュレーターを装着して日常生活の一部が体験できます。



お問い合わせ 市民スポーツ課 ☎917-3504

環境 トピック キッチンと出そうキケンごみ!!

みなさんは、刃物類や割れガラス、ライター、蛍光灯などのごみを処分する際は、どのように出されていますか?「ゆうがい・きけんごみ」はもやさないごみと同じ日に出しますが、同じごみ袋の中に混ぜて出す方がいます。「ゆうがい・きけんごみ」の正しい分別を知り、気持ちよい「ごみ出し」を心がけましょう。

刃物類・割れガラスなどの出し方

もやさないごみ袋の中に割れガラス、刃物類が混ざっていると、収集員が回収する際から手に手を切ったりします。
割れガラス、刃物類は厚紙などで包みキケンと書き、もやさないごみと混ぜないで個別で出してください。



使い捨てライターの出し方

ライター類に使われる可燃性のガスが残ったままの状態でもやさないごみに混ぜると、収集車やごみ処理機の中で、火災や爆発事故をおこす危険性があります。
収集処理でつぶされて噴出したガスに金属の接触で生じた火花が着火し、実際に収集車の中から煙がでたことがあります。
ライターだけで透明な袋に入れ、「きけんごみ」の日にしてください。



蛍光灯の出し方

蛍光灯の出し方で、束にしてガムテープで巻く方もいますが、箱に入れるか、新聞紙などで包んで出してください。ガムテープをはがす際に、力を加えて割れてしまうことがあり危険です。



収集員がごみを処理するときに、もやさないごみの中に混ざっている不適物を取り除くには、ひとつ1つ手作業で行うため、多くの時間と労力を費やすことになります。市民のみなさんがルールを守ることでスムーズに安全に作業ができますので、ご協力をお願いします。

お問い合わせ クリーン推進課 ☎889-3567