

11月15日(日)開催
申込:10月16日まで

ひやみかちなはウォーキング2015 募集しています!



【スタート・ゴール】沖縄セルラースタジアム那覇 ほか
【参加料】1人100円(中学生以下は無料)
【申込方法】●インターネット申し込み(手数料無料)
インターネット・携帯サイト:ランネット(<http://runnet.jp/>)
●窓口、FAX、郵送で申込み
参加申込書に記入のうえ、申込先の窓口に直接
またはFAX・郵送(市民スポーツ課)で申し込み
【申込先】市民スポーツ課(市役所10F)、那覇市民体育館、
沖縄セルラースタジアム那覇、市内公立公民館(7館)、
各支所、銘苅証明発行センター

※参加申込書は、市ホームページからもダウンロードできます。

本番へ準備OK!

~プレ大会167人が参加~

9月6日(日)、ひやみかちなはウォーキングのプレ
大会が沖縄セルラースタジアム那覇で行われ
ました。大門まーいコース(7.8Km)とファミ
リーコース(1.6Km)に167人が参加し、家
族・友人とウォーキングを楽しみました。



知って役立つウォーキング豆知識を紹介します



●服装

気候にあわせ、通気性・速乾性のよいものや、伸縮性がよく、体が楽に自由に動かせる服装がおすすめです。また、紫外線対策も兼ねて、つばの大きい帽子、長袖(ドライ仕様)、手袋もいいです。



●飲み物

水分補給のため、飲み物は大切です。ボトル(500ml)でもよいですが、保温性の高い水筒だと冷たさを保つことができます。ミネラルを含んだ塩飴などと一緒に水分補給するといいです。



●リュックやウエストポーチ
両手を自由にすると、腕がバランスよく振りやすくなり、よい姿勢が保てます。



●その他

雨具(傘は見通しが悪くなるのでなるべく使わない)、タオル、サングラス、着替え、歩数計



●靴

つま先には指が動かせる程度のゆとりがあり、甲はやわらかいものを選びましょう。また、かかとは少し厚みがありクッション性が良く、ぴったりと合うものがいいです。通気性がよく、靴底が滑りにくいものを選ぶこともポイントです。

お問い合わせ
FAX・郵送先

市民スポーツ課 ☎917-3504 FAX.917-3521
〒900-8553 那覇市泉崎1-1-1

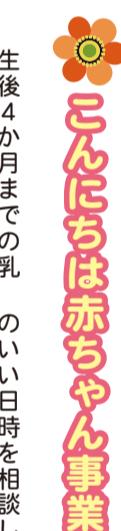


なはの子育てインフォ⑥

【こんなにちは赤ちゃん事業】
生後4か月までの乳児がいる市内のすべての家庭を訪問して、子育てに関する情報提供を行い、支援が必要な家庭には適切なサービスの提供へつなぐお手伝いをしています。
【訪問員】が、家庭の都合で市実施する訪問員養成講座を受講した「こんなにちは赤ちゃん訪問員」が、家庭の都合

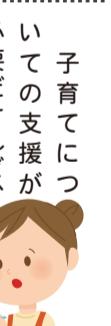
市では、乳児のいる家庭と地域社会をつなぐきっかけづくりによって、育児に関する様々な不安の軽減を図る取り組みを行っています。
※いずれの事業も、ご相談に関して知り得た個人情報を他に漏らすことは決してありません。安心してご相談ください。

こんなにちは赤ちゃん事業



【家庭訪問事業】
出産後間もない時期の育児ストレスや子育ての不安、孤立感など、お困りのことに相談もお受けしています。

育児支援



お問い合わせ
子育て応援課
子育て支援室 ☎861-5026

公設市場で働いてみませんか?

~10月からはいつでも空小間の使用申込ができます~

市では、公設市場の使用者を募集しています。

これまで4半期ごとに行っていた募集を10月からは随時募集に変更し、空小間の最新情報について、今後はホームページや市場内でお知らせします。

募集方法の変更に伴い、使用者は原則として先着順で決定しますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



【申込書の配布】10月1日(木)から

(なはまちなか振興課窓口またはホームページからダウンロード)

【受付開始】10月15日(木)から

【募集場所】衣料部(呉服、かりゆしウエアなどの小売販売)

雑貨部(雑貨品の小売販売やエステ、占いなどのサービス業)

【使用料金】8,514円~38,325円(位置や広さにより異なる)

【対象者】①那覇市に継続して1年以上の住所を有する満20歳以上の個人
②那覇市の市税及び国民健康保険税(または後期高齢者医療保険料)の滞納のない方
③使用する小間において専業可能な方
④債務の保証を行う連帯保証人をつけることが出来る方、など

●詳しくは、配布資料またはホームページをご確認ください。

なはまちなか振興課

検索

お問い合わせ

なはまちなか振興課 ☎863-1750

広告

不動産 売却査定 無料

所有不動産の売却可能価格をいち早くお知らせをします。

私達にお任せ下さい! / 売りたい…不動産を探しています!



こんな方は、
まずはお電話下さい。

- ・ウチの家はいくらで売れるかな?
- ・ローン返済が厳しいので…?
- ・買い替えしたいけど、どうすれば…?

査定のお申し込みは今すぐこちらまで!

当社が
直接買取も行います。

中古住宅、マンション、土地、アパート、軍用地、
即金買取致します。

当社買取につき仲介料は発生しません。

※物件によってはご希望に添えない場合もあります。

査定のみもOK

即金買取

秘密厳守

住まいの

オロク商会株式会社

土地・建物・スピード査定! 土・日・祝営業中!

TEL(098)858-0069

〒901-0154 沖縄県那覇市赤嶺1-2-5

FAX:098-858-0020 沖縄県知事免許(2)4058号

HP:<http://www.oroku.co.jp/>