

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ク 2015 募集しています!



知って役立つウォーキング豆知識を紹介します

- 【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、申込先の窓口へ直接
 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ク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人の方が参加し、家族・友人とウォーキングを楽しみました。



●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勧めです。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。



●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。



●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



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

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等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。



お問い合わせ 子育て応援課 子育て支援室 ☎861-5026

育児支援 家庭訪問事業

子育てについて、必要だけれど、支援の受け方がわからない、身近に相談できる協力者がいないなどの家庭を、育児専門支援員が訪問して相談・支援を行います。



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。

これまでは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できる方、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

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、まずお電話下さい。

- ・ウチの家はいくらで売れるかなあ?
- ・ローン返済が厳しいので...?
- ・買い替えたいけど、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

オロク

〒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/