

ひやみかちなはウォーク 2018

今年市内を周回するなほうまーい(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楽しみませんか。みなさんのご参加をお待ちしています。



ロケ止

11月11日(日) ※雨天決行

スタート・ゴール

スタート▼沖縄セルラースタジアム那覇前
ゴール▼沖縄セルラーク那覇

参加料

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

※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。

コース名	距離	スタート時間
なほうまーい 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)マチブー 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(あうのやま)まーい	3km	11:05
奥武山(あうのやま) ぐまーまーい NEW!	2km	11:30

市民スポーツ課 ☎917・3504

申込方法

(1)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

セルラーク那覇内で、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

JOYSPORTEスポーツフェスティバル

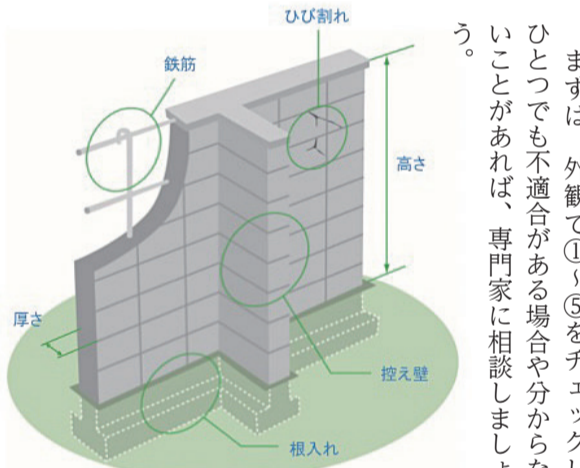
奥武山公園内や武道館アリーナ棟などで多種多様なスポーツの体験ができます。

時10時～16時

問JOYSPORTE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

6月18日朝、大阪府北部において最大震度6弱の地震が発生し、ブロック塀などの倒壊により尊い命が奪われました。ブロック塀について、次の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。



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

まずは、外観で①～⑤をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。

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。
- ・基礎の根入れ深さは30cm以上か(塀の高さが1.2m超の場合)。

中央公民館 市民講座 ひやみかちなはウォーク2018 を目指そう

10月2日～30日の毎週火曜日19時～21時(全5回) 場 沖縄セルラーク那覇

個人でも取り組みやすいウォーキングを、継続的に行え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。

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。

1枚で世帯員2人分まで対応しています。

3人以上の世帯には複数枚お送りします。1人分ずつ切り離し、投票日に本人が持参してください(印鑑不要)。

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。

問 選挙管理委員会事務局 ☎951・3215

