

自治会便り

浦城自治会区域人口 4,407人/1,990世帯(2026年5月31日現在)
自治会加入104世帯(2026年6月30日現在)

7月号

浦城自治会

☎ 878-1696

令和8年7月1日

◎これからの活動(ご案内) ご参加をお待ちしております！

(1) 夏休ラジオ体操 (地域連携・レクリエーション健康活動)

次のとおり実施します。子供達に加え保護者や大人の皆様のご参加も歓迎いたします。

日時 7月21日(火)～8月28日(金)の間午前7時より開始(但し、土日、8/11山の日、旧盆
8/25～27並びに台風や雨により公園の足場が体操に適さない時にはお休みです)

場所 浦城公園 (7:45～8:30の間、公園上横断歩道での立哨協力もお願いいたします)

注意 熱中症予防の水分補給ならびに帽子着用は各自の判断でご対策下さい。

(2) 健康促進講座② (レクリエーション健康活動)

市役所より健康や夏バテ防止に向けた講座を開催します。多数ご参加ください。

日時 7月23日(木)午前10時30分～12時ぐらい

場所 浦城自治会集会場 (ピラティス体操直後に開催します)

(3) 浦添市自治会対抗ボウリング大会 (地域連携・レクリエーション健康活動)

日時 7月26日(日)午前9時30分集合 10時スタート

場所 マチナトボウル(牧港) 098-876-5111

申込 1チーム3名(先着3名)、2チーム(次の先着3名)まで(自治会事務所の参加申込書
へ申し込んで下さい)

締切 7月16日(木)午前中または、参加申込書に最初の3名または2チーム目の次の3名
の申込があった時点

費用 参加費(靴代別)、保険料は自治会側で負担します

備考 移動手段は、後日調整します

◎近況報告

(1) 愛の声掛け運動 (地域連携・安全福祉活動)

6月12日(金)にナショナル前交差点、ミニ花壇前信号交差点、浦城公園階段上の横断歩道ならびに港川小学校南門の4カ所に自治会員のボランティアの皆さんにより登校児童などの交通誘導ならびに声掛けを行いました。各場所で多くの通勤通学者が足早に通る様子を見守りました。運動にご協力された皆様有難うございます！

(2) 浦添市議会への港川中学校区域(浦城と緑が丘にまたがる場所希望)に おいての多目的複合施設建設について (報告)

市議会へ陳情書を提出した結果、「趣旨採択」と回答があった。趣旨採択とは、市議会としては陳情の趣旨に賛同するが、市長などに対して拘束力があるわけではないので、建設の実行が保証されたわけではないとの事。引き続き要請をエスカレートしたい。

(3)自治会長の加算額と市長訓令との整合性確認について(報告)

4月25日(土)開催の浦城自治会総会の際、表題の質問がありましたので、浦添市役所市民生活課を窓口として役所と浦城自治会の最新会則などと市長訓令について整合性の確認を要請しました。市役所側での確認の結果、会則や要領の定めるところには齟齬は無いとの回答を得ました。

◎毎月の定期活動:

- ・毎月第1、第3月曜日13:30～大正琴
- ・毎週火曜日10時～百歳体操
- ・毎月第2火曜日のみ百歳体操、唱歌、
ゆんたく会
- ・毎週火曜日午後2時～レク部踊り練習

- ・毎週水曜日・三線同好会13時～
- ・毎週木曜日10時～ピラティス体操
- ・毎週木曜日午後2時～舞踊グループ
- ・毎週金曜日14時～男子健康体操
- ・毎週金曜日15:30～カラオケサークル
- ・毎週土曜日7時～早朝グラウンドゴルフ

◎7月活動予定

- ・6日(月)21(火) 事務連絡・自治会長会議14時～
- ・7日(火)21日(火) 港小読み聞かせ8:15～
- ・21日(火)～8月28日(金) 夏休ラジオ体操7時～
- ・22日(水) 役員会17時～ 評議員会19時～
- ・23日(木) 健康促進講座②10:30～
- ・28日(火) 恵泉運営推進会議15時～
- ・26日(日) 自治会対抗ボウリング大会10時～

◎自治会員募集中!

お隣近所、お友達、ご親戚、お子様などの皆様へ是非とも自治会加入をお勧めするなど、会員募集へのご協力をよろしくお願い致します。

◎寄付: 5班砂川 和子さんより金一封の寄付がありました。

ありがとうございます。

◎夏を健康に乗り越えよう 天気情報を確認して、適切な対応で命を守りましょう!

外出時には日傘や帽子を利用、適度な水分補給、扇風機・エアコン・風通しの良い室内環境を保ち、睡眠・食事・適度な運動で夏対策!

「運動」→適度に歩く、体操をする、できれば階段を使うなど筋肉を鍛えて転倒防止。イスに腰掛けて足を延ばし運動、椅子から繰り返し腰を軽く浮かせて座る運動で筋肉作り!

「栄養」→肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質やお野菜などバランスの良い食事をとる。

お口の健康のため歯磨きと定期的な歯科検診を受ける。

「社会参加」→趣味・文化・芸能などのサークル活動や地域活動に積極的に参加し、外出や人との会話や交流を増やし、孤独や認知を予防。 三密の回避も忘れずに!!

◎自治会費: 会員の皆さんより自治会費の納付にご協力ありがとうございます。尚、お支払いが未だの会員様はお早目の入金にご協力をお願いいたします。

◎賛助会員募集中: 浦城自治会区域内の企業・事業者の賛助会員も募集中です。是非ともご紹介・ご加入のご協力をお願いいたします。