

# 自治会便り

浦城自治会区域人口 4,399人/1,912世帯(2024年5月31日現在)  
自治会加入102世帯(2024年6月30日現在)

## 7月号

浦城自治会  
☎ 878-1696  
令和6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) 女子体力測定 (レクリエーション・健康増進活動)

- ・日時: 7月9日(火)10時~ (この日は、百歳体操と唱歌はお休みです)
- ・場所: 自治会事務所(社会福祉協議会・みなとんの職員による測定を実施、記録します)

### (2) ふれあいサロン・クラフトバスケット編み講座 (レクリエーション活動)

- ・日時: 7月13日(土)~8月10日まで毎週土曜日14時(午後2時)より
- ・場所: 浦城自治会

### (3) 地域美化活動

- ・日時: 7月14日(日) 午前8時30分より約2時間(暑さをしのぐため早めに作業します)
- ・場所: 美やらび前街路地 (パナソニック社交差点から小泉公園交差点の手前まで)
- ・内容: 街路地の雑草除去、草木等廃棄 (カマや雑草取りの道具があれば持参ください)

### (4) 夏休みラジオ体操 (青少年育成・健康づくり活動)

- ・日時: 7月22日(月)午前7時より開始(土日、8/11海の日と8/16ウーケイ、台風や雨により、足元のぬかるみ等で公園での体操が適さない時は中止です)
- ・場所: 浦城公園 (7:45~8:30間の横断歩道立哨の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マスク着用は各自の判断でご対策下さい。

## ○ 浦添市自治会対抗グラウンドゴルフ大会 (レクリエーション健康づくり活動)

6月2日(日)開催の自治会対抗グラウンドゴルフ大会に9名参加しました。大雨でグラウンドがぬかるんでおり大会は1ラウンドのみとなりました。参加者は思い切ったプレイが出来ない、厳しいグラウンドコンディションでした。成績結果は浦城自治会が、8位(137打)。惜しくも1位(159打)と22打差でした。成績表は自治会事務所に掲示しています。



毎週土曜の朝7時(夏場は6時半頃)から浦城公園で1時間ほど練習をしています。参加しませんか?

## ○ 工事のお知らせ(地域連携活動)

旧NTT宿舎跡地にかねひでスーパー並びにドラッグイレブンが来年上旬頃の開店(予定)に向けて店舗の建設工事が始まります。6月14日(金)午前10時より建設工事の安全祈願祭に参加しました。

新店舗開設により地域の活性化とお買い物も便利になる事を期待しています。

## ○ 夏の交通安全県民運動

(地域安全福祉活動)

期間: 7/11(土)~7/20(土)

- ① 飲酒運転の根絶
- ② こどもと高齢者などの歩行者の安全の確保
- ③ 二輪車の交通事故防止
- ④ 自転車等利用時のヘルメット着用と交通ルール順守の徹底



## ○ 浦城ミニ花壇の花の植え替え（地域の美化活動）

6月22日(土)に会員12名でミニ花壇の土を耕し、雑草取りと整地作業をしました。翌日23日(日)は会員9名でミニ花壇へ肥料入れと苗の植付作業を完了しました。2班仲村 保さんと仲村順一会長からノンアルビール、5班當間智子さんから塩キャンデーの差入、5班の立津皖司さんからお茶代の寄付を戴きました。ありがとうございます！ 民生員の鶴田厚子さんも皆と一緒に楽しく作業し、写真のとおり整地と苗植え作業を完了しました。熱い中の作業、本当にお疲れ様でした。すっかり綺麗になったミニ花壇の花々が、これから咲くのがとても待ちどおしいです！



6/22(土) 整地作業

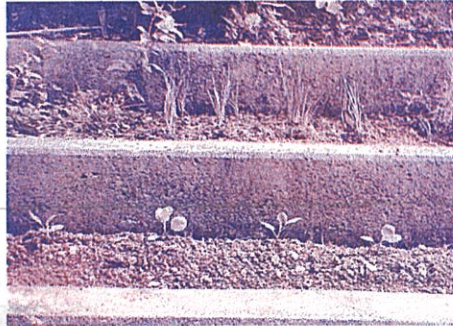


6/23(日) 苗植え作業

## ○ 地域連携・SDG's #15活動

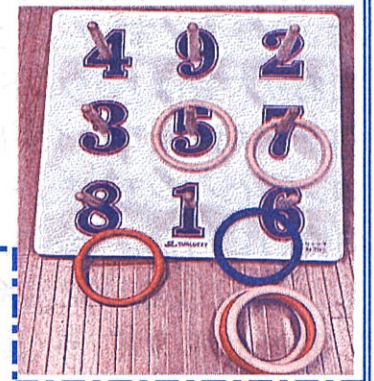
港川小学校のスマイル学級よりネギと茄子の苗を戴きました。

浦城公園のバナナ横に植えていますので、皆で見守って・育て「SDG's#15・陸の豊かさを守りましょう」収穫が楽しみです！



## ◎公式輪投げ（レクリエーション健康づくり活動）

今年承認された予算で公式輪投げを新たに導入しました。自治会で遊んだり、てだこ祭りの大会に向けての練習など、腕を磨いて下さい。皆さんが気軽に大いに利用されますようお待ちしております。



## ◎熱中症は天気情報と「こ・え・か・け」で防ぐ！

今日の天気情報を確認して、適切な対応で命を守りましょう！

こ→こまめな水分補給(屋内外共にたくさんの汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう)

え→炎天下を避けよう(長時間の炎天下作業を避け、日傘や帽子で日航を遮りましょう)

か→風通しを良く(室内でも油断禁物、風通しや冷房で熱を逃がしましょう)

け→健康管理(睡眠・食費はしっかり取り、適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう)

○コープおきなわ買い物BUS： 毎週1回、決まった曜日と時間に無料で家の前まで送迎！詳しくは、080-2739-2189(コープおきなわ)へご相談下さい。



## ○毎月の定例活動:

- ・毎週火曜日10時～百歳体操、ゆんたく会  
(第2火曜日のみ唱歌)
- ・毎週木曜日14時～ピラティス体操

- ・毎週水曜日三線同好会 →時間変更!  
古典13時～15時、民謡15時～17時
- ・毎週金曜日14時～男子健康体操
- ・毎週土曜日7時～早朝グラウンドゴルフ

## ○6月活動実績

- ・2日 市自治会対抗グラウンドゴルフ大会9時～
- ・4日・18日 読み聞かせ8:25～
- ・4日 恵泉運営推進会議16時～
- ・5日・20日 浦添市事務連絡会議
- ・11～12日 浦添市自治会長会研修
- ・12～13日 浦添市自治会長会研修9時～
- ・14日 IDNTT跡地安全祈願祭10時～
- ・17日 CSW・みなとん支援会議14時～
- ・19日 浦添警察・市役所合同信号会議11:30～
- ・21日 港川中学校ボランティア活動打合せ13:30～
- ・22日 ミニ花壇の耕し・整地作業10時～
- ・23日 ミニ花壇の苗植え替え作業15時～
- ・27日 役員会議16時～、評議員会議19時～
- ・27日 ふれあいサロン推進員会議18:30～
- ・28日 浦城友の会定例会10時～
- ・28日 認知症サポーター講座11時～
- ・28日 長寿庵運営推進会議15時～

## ○7月予定

- ・2日(火) 読み聞かせ8:25～
- ・2日(火) 社会を明るくする大会14時～
- ・5日(金)・22日(月) 事務連絡会議14時～
- ・9日(火) 浦添商業高校運営協議会14時～
- ・13日(土) 自治公民館講座(クラフトバスケット作り) ～8/10まで毎週土曜日14時～
- ・17日(水) 港中校区CSW会議14時～
- ・23日(火) 恵泉運営推進会議16時～
- ・24日(月)～8/23日(金) 夏休みラジオ体操  
(月～金の7時から、土日、8/12山の日  
代休日と8/16ウンケー、雨天日は除く)
- ・24日(水) 役員会議17:45～
- ・24日(水) 評議委員会会議19時～



**○詐欺の電話に注意!** 銀行やATMへの振り込みを促す不審電話の事例が発生しています。不審電話はすぐに市役所、警察または家族に連絡しましょう!。

## ○夏の暑さを乗り越えよう!

「運動」→ 適度に歩く、体操をする、できれば階段を使うなど(筋肉をつけて転倒防止)

椅子に掛け足のばし運動・椅子から腰を軽く浮かせて20秒静止のスクワット等

「栄養」→ 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる(1日60g～80g)

食事と口の健康 (歯と口の健康のため歯磨きと定期的に歯科検診を受ける)

「社会参加」→ 趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動に積極的に参加して、

外出や人との交流を増やし、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。

**○自治会員募集中:** お隣近所、お友達、ご親戚、親子の皆様へ自治会への加入を是非ともお勧めくださいますようよろしくお願いいたします。

**○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。



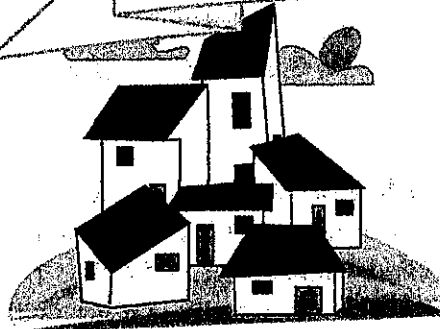
# 自治会に加入しませんか

自分たちの住む地域をよりよいものにしていくためには、そこに住む人々がこれからの地域を考えお互いに協力していくことが必要です。

自治会は、そこに住む生れも、環境も、ライフスタイルも違う多くの人が集い、話し合い、活動することでよりよい地域づくりを目指すものであり、様々な活動を通して地域コミュニティの活性化を図っていきます。

日頃から周りの方と交流を深め、住みやすい地域づくりのためにも、ぜひ自治会に加入しましょう！！

住み良い地域をつくる、自治会活動は人と人の思いやりとやさしさのきずな。



※ 自治会への加入につきましては、地域の自治会事務所または市役所市民生活課へ

下記の「自治会加入申込書」を提出して下さい。（※お電話でも結構です。）

年会費は、月¥1000×12ヶ月＝年間¥12,000です。併せてお納めください。

-----切り取り線-----

## 加入申込書

提出日： 20 年 月 日

カナ 氏名		連絡先 生年月日	20 年 月 日
住所	浦添市城間4丁目		

浦添市城間4丁目9番8号  
浦城（ウラシロ）自治会  
電話 098-878-1696  
FAX 098-878-1698

担当： 浦添市役所 市民生活課 市民生活係  
電話 098-876-1234（内戦3012）  
FAX 098-876-9467