広報 うらにし 2月号

第　157 号
2016　2月1日
発行：浦西自治会
編集：自治会広報部

・筑波山　ガマの油売りで有名茨城県の筑波山に行ってきました。日本百選名山で一番低い山とされており、西の富士、東の筑波と謳われた霊山です。877m と沖縄の山よりは高いものの素人でも簡単に登れる山として親しまれています。

今回は、ケーブルカーで登りましたが、終点から男体山と女体山と二手に分かれた頂上に凡そ 15 分で到達します。沖縄でも雪が降ったと言われた大寒波の最中で頂上は雪が積もり足元の悪い状況でした。何の予備知識もなく運動靴で正に薄氷を踏む足取りで頂上を目指す姿に完全装備の登山者からは蔑視の視線が痛かった。

でも、関東平野、霞ヶ浦を見下ろす一大パノラマの眺望は格別なものでした。東京から車で 2 時間弱の距離で楽しい日帰りの旅でした。上京の際、気軽に足を延ばしてほしい山です。

・浦西団地　第一回新春囲碁大会 1 月 27 日（水）実施

予てより会員同士で細々と運営されていた囲碁ｻｰｸﾙ会員が漸増して大会を実施するに至りました。12 人が腕を競い合い楽しい時間を過ごしました。これまで、老人福祉センターやかりゆしセンターに足を運んでいたものの、近場の公民館で打つことができて利便性も良く大変喜ばれています。こういう形でｻｰｸﾙが発展して地域のふれあい、絆が深まることはありがたい。まだまだ受け入れる余地があるとのことですので、興味のある方は是非、お越しください。結果は

1 位　平良保文　4 段
2 位　大城孝　　5 段
　　国吉真吉　2 段

行政区住民登録人口（12 月末）
世帯数　677　総人口 1804
自治会加入 407 加入率 60%

定期清掃（第 3 日曜日）
リサイクル活動（同上）

///// 2 月行事 ///////

6-7 日　てだこ Walk
11 日　寿 Jr ﾊﾟｰｸｺﾞﾙﾌ
13-14 JA まつり
12 日　かいぎん環境貢献基金授与式
14 日　放課後子どもフェスタ
　　特定健診に関する表彰式
16 日　JICA 所長来館 13:00
18 日　ふれサロン映画鑑賞会
28 日　評議員会

・成人祝＆生年祝　1 月 9 日（土）三世代交流餅つき大会　1 月 17 日（日）年始からめでたや！

←沢山の会員が集まり盛大に盛り上がりました！
↓今回は急遽、もち米を 30Kg から 40 kgに増やしました。　直球日本人最速 161k の腕

餅つきに参加した東京ヤクルトスワローズの徳山武陽選手（右）と佐藤由規選手＝17日、浦西自治会公民館

プロ投手と餅つき

浦添・浦西　徳山、由規2選手参加

【浦添】浦添市の浦西自治会（宜野座富夫会長）で17日に開かれた「新春3世代交流もちつき大会」に、東京ヤクルトスワローズ投手の徳山武陽選手（26）と由規（佐藤由規）選手（26）の2人が参加した。

2人は県内で自主トレーニングに励んでおり、トレーニングの合間を縫って駆け付けた。

サインをもらうため色紙や野球ボールを片手に多くの小中学生が集まり、餅つきの後、2人は快くサインや記念撮影に応じていた。

由規選手は「沖縄での自主トレは3年目になる。野球教室などで少年野球の子どもたちに触れ合う機会はあるが、それ以外の世代の人たちと触れ合えるいい機会だった」と語った。また、徳山選手は「自主トレの疲れを、子どもたちの笑顔で癒やされ元気をもらった」と笑顔で述べた。

野球ボールとスワローズのロゴが入った応援用のビニール傘にサインをもらった赤嶺康成君（12）＝小6、当山ライオンズ所属＝は「選手2人はかっこよかった。サインをもらって間近で見られてうれしい。将来プロ野球選手になりたい」と目を輝かせた。

由規選手と個人的に知り合いの平良修さん（58）＝市浦西団地＝が間を取り持ち、2人の餅つき大会への参加が実現した。

門出に手作りくす玉　浦西自治会

【浦添】浦西自治会による恒例の成人・生年合同祝いが9日、浦西公民館であり、集まった新成人5人と申年生まれ15人を地域住民約40人が祝った。

那覇市泊にある天久宮の神職、澤岻吉憲さん（59）がお清めの儀を執り行い、宜野座富夫自治会長が「『汝（なんじ）自身より優れた宝を言う者なし』と古代ローマの政治家キケロが言っています。自分のことは自分で決断して大きく羽ばたいて」と激励した。

新成人は、浦添市宮城から佐久川大地さん、看護師を目指している小畑雛希さん、専門学校生の平良未来さん、警察官志望の黒島雅さん、琉大法文学部生の砂川すみれさんが出席。手作りのくす玉を5人一緒に割った。

砂川さんは「手作り感がとてもあって、もしかして開かないんじゃないかって心配してました」とほほ笑み、出てきた「祝成人・目指せオンリーワン！」の垂れ幕を喜んだ。

出席した申年生まれの旦昭会長は次の通り。

【数え13歳】米山海喜▽平良琉空▽島袋暖大▽照屋慎之助▽伊保風吾【同25歳】友利健吾【同61歳】山城伊都子▽富山秀世【同73歳】嶺井眞孝▽具志堅強志▽豊里勝一▽江州シズ▽宮城勝子▽大城耕久【同85歳】永村遵子

成人・生年 共に祝う

沖縄タイムス
2016年（平成28年）1月14日　木曜日　地域　21面掲載

・ラジオ体操 1 周年　1 月 20 日

ラジオ体操を雨の日・風の日年中無休で一年を迎えました。平均 20 名、多い時で 30 名の参加があります。朝一番、隣近所の皆さんと挨拶を交わしながら楽しく一日をスタートできて心身ともに健康を自覚することができたと皆さん口をそろえて言います。てだこ大学で指導を受けて地域還元として取り組んで頂いた伊礼昭さん（F9）、桃原正勇氏（B1）に感謝致します。

・ピラティス体操　再開

公民館講座で 4 回で終わったﾋﾟﾗﾃｨｽ体操でしたが、継続を求める方々が多く講師の永渕先生、市役所の地域支援課と交渉して 1 月 20 日から再開することができました。ただし、今回は地域支援課が「介護予防」のための健康体操の位置づけで、講師料を負担してくれます。期限は 3 月末までですが、以降は自治会サークルで継続予定です。現在 25 名の参加者が頑張っています。

・横断歩道の再舗装　気づきましたか？

自治会内の 4 つの歩道の表示が薄くなり危険を感じており、浦添署交通課に掛け合って再舗装を要請しておりました。いつになるか分かりませんとの返答で閉口していましたが、予想に反して作業が終わりました。これで、横断歩道を安心して渡ることができます。　Before　After 見比べて下さい。

・特定健診受診率 B 地区 1 位　報奨金 8 万円
3 年連続の快挙　4 年連続をめざそう！

市の主催する特定健康診査の受診率の向上をめざし受診率が顕著な自治会を表彰する事業で、浦西自治会は 1 位に輝きました。対象者 200 名～400 名規模の B 地区での受診率は 53.68 でﾄｯﾌﾟですが、決して満足のいく数字ではありませんので 100%を目指して、会員一人一人が健康を意識して受診しましょう。（健康は受診によって守られる！）

あの時、健診を受けていたら、早期発見できていたかも？と、後悔しないためにも、ぜひ健診を受けましょう。40 代 14.9%、50 代 11.11%と働き盛りの若年が高いので、奮起して？受診してください。

・世界の秘境・ヒマール～　No.18「大きな収穫がありました・・・」浦西団地の皆さん・・・ナマスカール

ネパールは乾期で本来なら北側は美しいヒマール山脈が見えますが、今年は全く見えません。その原因の一つがガス不足によってカトマンズは薪（ネパール語でダウラ）の生活が行われ、その煙によって視界が遮られています。早く解決してほしいです。

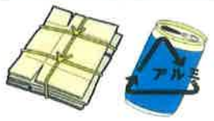
今回は私の専門分野とネパールでの出来事を紹介します。　皆さんが日頃、食べているゴーヤー、キュウリ、ナスの原産地は北インド地域といわれています。このネパールにはナスやキュウリの野生種を見かけることが出来ます。私もナスの野生種（写真１）をいたるところで見かける事が出来ました。鋭いトゲを有した葉に緑色の小さな果実、熟すると黄色に変化します。しかし、この果実は食べることが出来ません。毒があり、間違って食べますと「しびれ」が生じるようです。キュウリの野生種はまだ確認していませんが、５月頃から果実が見られるとのことで期待しています。栽培されているキュウリは沖縄でよく食べられているモーウイですが、こちらのモーウイはかなり大きいです。

昨年の８月頃、カトマンズから東へ車で５時間程度の距離にある「カニヤカルカ（海抜 1600m）」で巨大キュウリ（写真２）を見ることが出来ました。重さが５ｋｇで、長さは４０ｃｍ以上ありました。このキュウリを浦西団地で巨大キュウリ競作会を計画されているようです。参加される方は頑張って下さい。

カトマンズから北へ車で４時間の所に「ヌワコット国立公園」があります。この公園は薬草の宝庫で軍が厳しく管理しています。その公園内で日本の本には紹介されたことがない野生のニガウリ（写真３）を知ることが出来ました。こちらでは「Wild bitter gourd（野生ニガウリ）」といって、果実内部の綿を薬用として利用しているようです。葉の形、種子は全くゴーヤーと同じです。しかし、果実はゴーヤーとは思えません。こちらの文献には「momordica sp」と記載されています。sp と書かれていますので、まだ種は決まってないようです。

日本ではキュウリやナスは消費が多いので多くの研究者が研究し、いろいろな本に原産地や日本への来歴、栽培方法等は詳しく紹介されています。しかし、ゴーヤーに関しては詳しく野生種や来歴のルート等は紹介されていません。そのため、私が今まで野生種と思っていたゴーヤーは実はそうでなく、こちらの文献によると種（タネではありません）が違っているだけで、野生種は別にあることを知ることが出来ました。　これから温かくなりますので、いろいろなところを回りながら見たことのない野菜を調査したいと計画しています。

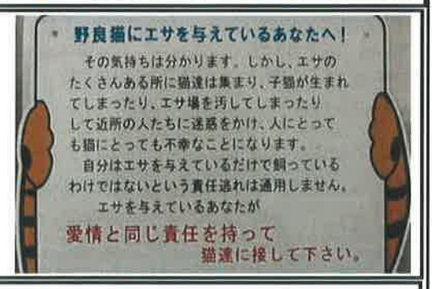
＊リサイクル収益金
1 月末実績
266、465 円
毎月第 3 日曜日



収益金は自治会活動費として有効に活用されています。今後とも、新聞、段ボール、アルミ缶などの提供にご協力お願いします。
＊缶はつぶして出して頂けると助かります。

猫の糞害に憤慨

責任をもって猫の世話をしましょう
去勢・不妊手術をしましょう



寄付：成人＆生年祝　具志堅氏（F1）10,000 円　　開店祝：出口さん（D62）5,000 円　ありがとうございました。