



手洗いやマスク着用だけでなく「免疫力」が目されています。新型コロナウイルスに負けない力として、免疫力の向上のためには、バランスの良い食事や運動を心がけることが重要です。市のYouTubeでは子どもから大人まで家で簡単にできるストレッチや料理の動画が投稿されていますので、その一部を紹介します。



### 白身魚のチーズ焼き

#### サツとごはん【いちおしレシピ!】

簡単!健康!サツと作れる「サツとごはん」は、広報うらそえの人気コーナー。作り方を動画でわかりやすく紹介しています。詳しいレシピや動画を随時更新していきますので市ホームページをご覧ください。



▲サツとごはんレシピ集



#### おうちトレーニング(ストレッチ編)

外出を控え自宅で過ごす時間が多くなり、運動不足を感じていませんか。ANA SPORTS PARK浦添の東 由貴子先生(浦添健康運動指導士)が自宅で簡単にできるストレッチ運動を紹介しています。



▲ストレッチリンク集



#### 8/12(水)「市民ぐるみのボランティア」宣言

ボランティアを身近に感じ、理解と関心を深めてもらうため、毎年8月を「ボランティア月間」として活動を推進しています。浦添市社会福祉協議会、浦添市ボランティア連絡協議会と一緒に進められた「市民ぐるみのボランティア」宣言では、ボランティアが地域共生社会で重要な役割を担うことや助け合うことの大切さが伝えられました。また、気軽に行えるボランティアのひとつとして、ご家庭にある長期保存が可能な未開封食品などを集め、援助を必要とする人へ配布するフードドライブが紹介されました。この機会に皆さんと一緒にボランティアに参加しませんか。



#### 8/14(金) 朝ヨガで心も身体もリフレッシュ

朝日を浴びながら芝生の上でヨガを楽しむ「てだこ広場朝ヨガ」が開催されました。地域の人々の健康増進を目的とし、ヨガインストラクターの皆さんが開催している朝ヨガは、てだこ広場で毎週月・水・金曜日の朝6時30分から30分間行われています。

内容は初心者でも気軽に参加できるものとなっており、今回は全身をくまなく伸ばしながら静かに呼吸を整えた後、背筋を伸ばすポーズや前屈などでのびのびと身体を動かしました。参加者は「朝の涼しい風を感じながら緊張していた筋肉をほぐすことができた」と有意義な朝の時間を過ごしていました。

※予約方法や連絡先など詳しくは23ページのお知らせをご覧ください。



#### 8/3(月) 50周年記念ナンバープレートの交付が始まりました

市制施行50周年記念事業の一環として、枚数限定で原動機付自転車の記念ナンバープレートを交付しています。この取り組みは浦添市を市内外にアピールすると共に、地域への愛着を深めてもらえるよう作成されました。50周年ロゴマークと市花のオオバナアリアケカズラがデザインされており、排気量によって色が異なります。8月13日時点でおよそ70～80枚の記念ナンバープレートが市民に手渡されました。

爽やかな水色のナンバープレートを受け取った棚原さんは「記念になると思い、交付を受けました。とても可愛いです」と嬉しそうに話しました。



#### 8/4(火) 浦添グスク跡で～27(木) 新たに城壁を発見!!

「令和元年度 浦添城跡発掘調査速報展」が浦添市立図書館と市役所1階ロビーで開催されました。令和元年度の発掘の成果について新しく発見された浦添グスクの城壁の特徴を中心に写真や解説パネルで紹介しました。この調査では城壁が長さ約13mにわたり出土し、高さは最大で2.5mにのぼるなどこれまで浦添城跡で発見された遺構の中でも最も良好に残っており、当時の様子を詳しく知ることができました。

来館者は「立ち入れない発掘現場を写真で見ることが出来て感動した」「最新の発掘情報を知ることができてよかった」と満足の表情でした。



#### 8/1(土) ゆるキャラと警察がタッグであおり運転防止をPR!

てだこキッズファースト宣言大使マスコットキャラクター・てだ子がうちのデザインになりました。これは、地域の人々に交通安全を呼びかけるために作製されたうちのです。浦添市と西原町は同じ警察管轄区域となっていることをきっかけとし、浦添警察署の呼びかけで西原町観光キャラクター・さわりん(写真左)、沖縄県警察マスコットキャラクター・シーサー君(写真真ん中)とのコラボが実現しました。

うちのに使われた写真は、西原町の「広報にしはら8月号」の表紙も飾り、話題となりました。てだ子のこれからの活動も目が離せません。

