

浦城自治会では地域の美化活動にも力を入れているので、花木の手入れが好きな人や、自治会の行事や活動に興味のある人は、気軽に問い合わせください。

夏休みに入りましたね、皆さんは今年の夏休みはどこに行きますか？

私たち浦城自治会では、夏休み期間中、浦城公園でラジオ体操を行って、毎日たくさんの子どもたちや保護者、近隣住民の皆さんが参加しています。ラジオ体操後には、頑張った子どもたちのために褒美を準備することもあります。

8月は納涼カラオケ夏祭りを開催し、みんなで盛り上がっています。他にも年間の行事として、グラウンドゴルフ大会やボウリング大会、バスツアーなどを行い、地域の交流を深めています。

また、集会所では百歳体操やピラティス、男子健康体操などの体操を行い、他にも三線同好会や唱歌合唱、自治公民館講座などもあり、みんなで楽しく活動しています。



ピラティスでスッキリ！



かわいい作品を作りました♪

◆年間行事

- 4月 こいのぼり掲揚
- 5月 グラウンドゴルフ大会
- 8月 納涼カラオケ夏祭り
- 9月 敬老会
- 10月 ボウリング大会
- 11月 花壇作業
- 1月 新年会
- 2月 バスツアー

浦城自治会

- 住所: 城間4-9-8
- 電話番号: ☎(878)1696
- 開館時間: 午前10時～午後4時
- 休館日: 土日祝・慰霊の日・お盆・年末年始

みんなでラジオ体操 伸び伸び～



Communities Good informations

今月の表紙

右・左・右！警察官から学ぶ交通ルール♪

「信号が赤の時は？」の質問に「赤は渡っちゃだめー！」と元気よく答える子どもたち。沖縄県警が行っている『親子交通安全教室』では、警察官に教わった通り、左右を確認し、手を高く上げ、楽しそうに自信満々で横断歩道を渡る子どもたちの姿が見られました。

今月は子どもの交通事故について特集をしています。皆さんもこの機会にぜひ、交通安全について考えてみませんか？



市の人口		前月比較	
人口	115,266 人	(－	12 人)
男	55,865 人	(－	20 人)
女	59,401 人	(＋	8 人)
世帯数	53,940 世帯	(＋	35 世帯)

※令和6年6月末現在

- 02 もくじ
- 03 ・知ってほしい〇〇自治会 ・うらそえナビ
- 04 【特集】地域で考える 交通安全対策
- 06 話題がいっぱい なかゆくい
- 08 ・ハイサイ！こちら市長室！
・簡単！健康！サッと作れる！サッとごはん
- 09 ・ブレイデンのぶれいくたいむ
・てだっ子STUDIO
- 10 【特集】－人生100年時代に備えて－
その生活習慣見直しませんか？
- 12 ちむどんどん施設情報
- 14 お知らせ・募集
- 20 裏表紙

まだ知らない浦添がここに！

一般社団法人 浦添市観光協会

- 住所：浦添市勢理客4-13-1 4F
 - 電話番号：☎(874) 0145
 - 営業時間：午前9時～午後6時（土日・祝日定休）
- <http://www.urasoenavi.jp/>



▲うらそえナビ



- 1 かわいいおかしが皆さまをお待ちしています
- 2 【要予約】フルーツたっぷりバースデーケーキ
- 3 お中元は8月12日まで予約受付中！

みんなが幸せな気持ちになれるおかしを届けたい！

はいたい♪まだまだ暑い8月！夏バテしていませんか？元気が出ない！暑すぎて集中できない！そんなときは甘いものでエネルギーチャージ！

今月紹介するのは、小さなおかし屋さん「ルポムのおかし」です。港川の住宅街の建物2階にあるパラー形式のお店。焼き菓子を中心に販売しており、甘さ控えめで価格もリーズナブル、幅広い年齢層が足を運びます。

特に、マカロンなどの焼き菓子の詰め合わせギフトが人気！「ギフトでいただけて美味しかったら」とお客さまがお客さまを繋ぎ、食べたみんなを幸せな気持ちにしてくれる素敵なおかし屋さんです。一つ一つ心を込めて作られた、可愛い焼き菓子。大切な人への贈り物やリラックスタイムにいかがでしょうか。

住所／浦添市字港川361-3 2F
営業時間／【月・木】午後1時～7時
【火・金・土・日】午前10時～午後7時
定休日／毎週水曜日（祝日の際は翌日休み）
電話番号／☎(975)7640



◀住宅街のすみっこにある小さな青い看板が目印



▲ホームページ

ゲートキーパーとは…

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、「いのちの門番」とも位置づけられる人のことです。

よくある質問…

- Q.** 「ゲートキーパーになると何かしないといけないの？」
- A.** 何か特別な役割や責任を担う必要はありません。
- 専門職に限らず、ゲートキーパーは誰でもなれるものです。家族や友達など自分の身近な人たちの変化に気づき、相談にのってあげる…1人でも多くの人にゲートキーパーとしての意識を持っていただき、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

ゲートキーパー

※養成講座のお知らせ
あなたも地域のゲートキーパーになりませんか？

第1回

日時：9月19日(木) 午後2時～4時

講師：仲本 譲氏
(博愛病院 院長)

申込期間：8月13日(火)～9月13日(金)

第2回

日時：10月10日(木) 午後2時～4時

講師：平安 良次氏
(発達相談クリニックそえ～る診療支援科長、臨床心理士・公認心理師)

申込期間：8月13日(火)～10月4日(金)

電話申込 ☎(875)2100

WEB申込

こちらから▶

場所 浦添市保健相談センター2階（大ホール）

