自治会に加入しましょう！公民館・自治会事務所はこちら➡南桃原3-14-1ＴＥＬ：098-933-2203

南桃原 自治会だより

2024年（令和6年）2月号（如月）February
発行：南桃原自治会／編集：教育広報部

【令和5年度 重点施策】1.自治会加入促進 2.財源と人材の確保 3.地域防災・防犯力の向上 4.高齢者福祉の見守り 5.青少年健全育成の活動、子ども会・青年会の応援 6.サークル活動の推進 7.環境整備

令和6年1月1日の能登半島地震により亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、ご遺族の皆様にお悔やみを申し上げます。また、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。未だ余震等も続いており、多くの困難に直面されていることでしょう。被災地域の皆さまの安心と安全、そして日常の生活が一日でも早く戻ることを心よりお祈り申し上げます。

南桃原公民館公園さくら開花

お散歩がてら緑あふれる公園で春を感じてみませんか。アジサイ・もつばみをつけています。これからの花の季節が楽しみです。

「令和6年能登半島地震災害義援金」

●受付期間：6年2月29日（木）まで

●受付方法：沖縄市役所市民生活課へ直接持参
または南桃原自治会へ

※南桃原自治会で集まった義援金は沖縄市役所へ届けます。集められた義援金は、災害義援金配分委員会を通じて被災地の方々の生活支援に役立てられます。また、特に地震発生後は、地震に便乗した詐欺的トラブルや悪質商法が多数発生しますので、十分にご注意ください。公的機関や自治会職員が電話や訪問等で義援金を求めることはありません。

ビタミンA・C・Eで風邪予防！！

抗酸化ビタミン	働き	多く含む食材
ビタミンA（カロテン）	皮膚や粘膜を強くする働きがあります。	人参、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、春菊、大根の葉など
ビタミンC	皮膚や血管や筋肉を丈夫に保つコラーゲンを生成するのに欠かせません。	ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、かぶの葉、ゴーヤ、じゃがいも、果物など
ビタミンE	細胞膜を酸化から守る働きがあります。	油脂類、種実類、魚介類（まぐろ油漬缶など）、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマンなど

★南桃原自治会では、地域で営業する事業所さま！
（小料理屋さん・お弁当屋さん・企業さま等）へ新規賛助会員（年会費12,000円）を募集しております！
ご加入後は、毎月発行している「自治会だより」に社名掲載、新年号に名刺大サイズの広告にあわせて年に1回広告を無料掲載します！

私たちは南桃原自治会の賛助会員です！

「薬膳パスタTSUMUGIーつむぎー」「社会医療法人 敬愛会 翔南病院 」「株式会社川畑自動車学校」「エリアプラン沖縄」「株式会社長安不動産」「株式会社ももやま」「株式会社住太郎ホーム」「めしや草安」「株式会社饒波工務店」「有限会社ダイエイ工業」「株式会社わっしょいヒロ墓工事社」「三建設備株式会社」「照屋環境整備」「ハンドメイドキャンドル～DREAM～」「宮 電 工」「ひかり学童」「山小前わかなつ学童」「株式会社田畑工業」「リラクゼーションサロン温熱療法アンジュ」「児童デイサービスLuana」「有料老人ホームくくる・デイサービスくくる・ケアサービスくくる」「有限会社親富祖工業」「ドリームボックス南桃原・株式会社スマイルホーム」「Cafe＆Bar MARVELL」「球陽寺（コザ本願寺）」

－ 2023年4月1日現在 南桃原総世帯数（2,098世帯（内、外国人世帯16世帯・混合世帯10世帯）人口4,959人※外国人42人含む）－

～南桃原自治会だよりは地域・自治会の情報を発信するため納められた会費を活用し発行しています～
自治会の加入はおすみですか？加入方法については自治会事務所までお問合わせください。900円/月

南桃原自治会　新　年　会

１月２１日（日）午後３から
　公民館ホールで、４年ぶりに新年会が開催されました。参加費は１５００円ですが、食事の後に当選確立の高いお楽しみ抽選会が有ります。

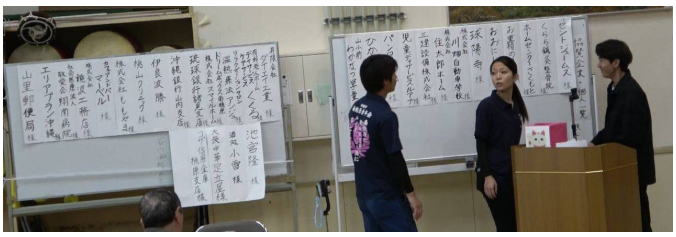
　開会に当たり、自治会の歌を起立して皆で斉唱しました。作詞：上原正高
　宴の初めに、自治会長：島袋由香から、青年会長：玉城伸哉、老人クラブ：山内盛宏、乾杯のあいさつ評議員議長：高宮城修と続きました。
幕開けは知念スミ子、安次嶺初子さん２人のかぎやで風で幕開けしました。
　今年も４年ぶりの北谷ウインドオーケストラが演奏に呼ばれました。軽快で重厚感のある演奏がきらびやかに響き、音楽を楽しませ歓談・食事を盛り上げていました。これを楽しみに来た人も多いと聞きました。

食事は弁当と高齢者には嬉しい寿司・飲み物、酒も用意されています。

参加総数は約５０人、半分の人は入り口でもらった抽選番号で当たるゾ！

ひとしきりの演奏の後で、静かな歓談の時間が得られました。そして、我ら自治会の総務副部長内田美佳の登場です。演奏に先立って、自己紹介。東京・町田市出身の彼女が、奇しくも沖縄市に来た事情！町田は沖縄市とは姉妹都市なのである。２０１１年３月１１日の東日本大震災に襲われた東京都も、震度５で電力危機に直面！福島の原発事故で計画停電を強いられた。災害非難民として、今後の防災意識を呼び覚まされたと語った。

最近はウクレレ漫談も相棒が出来て喜んでいる。今日は「照みかん」として頭に限らず多くのミカンを身に付けている。今日はひととき騒いで舞台時間を粘っていた。芸風はこれからですネ！



いよいよ抽選会が始まった。貴重な景品の提供元の個人、企業をていねいに紹介することを忘れていません！

由香会長の出番です。当選者が次の当選者くじを引く手助け。今年は大型液晶テレビが２台も当たる！　確率は高い！
これで誰もが土産を持ち帰れる。
　前列の車椅子の人も参加しました。
公民館はスロープを完備しています。

南桃原自治会 2024年2月カレンダー

日	曜日	各サークル活動	行事／その他
1	木	・10時～11時半/ダンスサークルピーチ	
2	金	・10時～11時半/民踊サークル ・10時～12時/クラフトサークル ・19時～20時/三線教室	
3	土		
4	日	南桃原自治会グラウンドゴルフ大会	
5	月	10時～11時半/生きディ（参加費100円） ●65歳以上の体操教室（ゲームもあり）です。	
6	火	・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時　/ヨガサークル「爽」	
7	水	・10時～12時/日舞サークル ・19時～20時半/混声合唱団フォレスト	
8	木	・10時～11時半/ダンスサークルピーチ	
9	金	・10時～11時半/民踊サークル ・10時～12時/クラフトサークル ・19時～20時/三線教室	
10	土		
11	日	建国記念日	
12	月	建国記念日「振替休日」のため 自治会事務所はお休みです	
13	火	・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時　/ヨガサークル「爽」	19時半～ 運営委員会
14	水	・10時～12時/日舞サークル ・19時～20時半/混声合唱団フォレスト	
15	木	・10時～11時半/ダンスサークルピーチ ・14時～15時半/生きディ（参加費100円） ●65歳以上の体操教室（ゲームもあり）です。	

日	曜日	各サークル活動	行事／その他
16	金	・10時～11時半/民踊サークル ・10時～12時/クラフトサークル ・19時～20時/三線教室	
17	土		
18	日	おきなわマラソン応援 （山里郵便局となり）	
19	月		
20	火	・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時　/ヨガサークル「爽」	
21	水	・10時～12時/日舞サークル ・19時～20時半/混声合唱団フォレスト	
22	木	・10時～11時半/ダンスサークルピーチ	
23	金	「天皇誕生日」のため 自治会事務所はお休みです	
24	土		
25	日		
26	月		
27	火	・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時　/ヨガサークル「爽」	
28	水	・10時～12時/日舞サークル ・19時～20時半/混声合唱団フォレスト	
29	木	・10時～11時半/ダンスサークルピーチ	

※サークル活動は急遽お休みになる場合もあります。

※2月8日（木）　終日　福祉連絡会視察研修のため、その間自治会事務所は不在になります。
何卒ご理解ご了承のほどよろしくお願いいたします。

南桃原自治会グラウンドゴルフ大会
参加者　追加募集

①日　時：　２月４日（日）　午前 ９ 時開始～１２ 時終了予定
※①マイクロバス利用の方は、公民館から８時３０分に出発します。
※②現地集合の方は、８時４５分までに集合場所↓にお越しください。

②場　所：　八重島公園　Aコート★駐車場側・東屋集合（自治会のぼりが目印）
※雨天時（小雨でも）中止。その場合には返金いたします。

③参加費：　ひとり５００円　（入賞商品あり）

④定　員：　６名１組×５チーム　先着３０名　※先着順定員に達し次第、締め切り

★申込み制です。お電話か直接公民館へ。☎933-2203　午前9時～午後5時まで。
不在の場合はメッセージを残してください。

第２９回「２０２４きっと出会える人・夢・愛」いつもの場所で！

みんなで、おきなわマラソンを応援しましょう！

●日時：2月１８日（日）１０時～１４時半　●応援場所：山里郵便局となり
※自治会テント目印

ゲート５から球陽高校前は、ランナーにとって苦しい上り坂。そのコースを通過し私たちが応援する場所は33.1km地点をすぎたところになります。ランナーに声援のパワーを送り完走を後押ししましょう。ランナーの皆さん完走目指して頑張ってください！また、区民ランナーの皆さんはお知らせください。応援に益々、力が入ります！

沖縄市介護予防出前講座
テーマ「運動」

高齢者サロン
「笑い福いの会」コラボ企画

自分でできる膝･腰の痛みの予防
～痛みを予防して活動的な毎日を送ろう～

●日時:2月27日(火) 10時～

※講座終了後は、脳トレやゲームをします。イラストはイメージです。

ぐっと冷え込む日が増えて、寒さの厳しい季節となりました。気温が低く、空気が乾燥しているこれからの季節は風邪のウイルスが活発に活動を始めます。インフルエンザも流行っているようですので体調管理に気をつけて過ごしましょう。そこで、いつもの食事にビタミンＡ・Ｃ・Ｅを含む食材を取り入れると免疫力が高まるそうです。ビタミンＡ・Ｃ・Ｅで風邪予防！！（1面参照）さて、▶保安灯に関する修理や点検について随時、自治会で申請を行っておりますのでお声掛けください。▶4年ぶりの新年会、液晶テレビやスケボー、無料マッサージ券に商品券などなど協賛いただきました企業・団体・個人の皆様ありがとうございました。◆紙面担当1-3面・自治会、4面・広報部長　青木隆行