

～この自治会だよりは自治会活動を知っていただきたく、自治会の加入世帯から納められた会費を活用し発行しています～

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

南桃原自治会だより

2026年（令和8年）9月号（長月）September

発行：南桃原自治会

編集：南桃原自治会 教育広報部

【令和8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. 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

南桃原公民館は9月もめじろおし！

健康づくりに

つどう♪

まなぶ♪

むすぶ♪

仲間づくりに♪

公民館講座 第1弾：9月12日（土）もちろん参加費は無料！

姿勢・筋力アップ講習会 ～40・50・60代の体を整えるプログラム～

●日 程：9月12日（土） ●開 場：午後5時半 午後6時～開始（約90分）

●講 師：平山 諒 院長（ふく木整骨院 北谷院 南桃原2丁目）

●持ち物：運動できる靴、動きやすい服装

◆お申込：9月1日（火）～定員15人※先着順※男女問わず

50代に入り、平坦な場所でもつまずくことが増えました。原因のひとつは、太ももやおしり、背筋などの筋力低下だそうです。「継続は力なり」。姿勢・ストレッチ・筋力・体幹トレーニングからクールダウンまで、無理なく身体を整えるプログラムを用意しております。20代もOK！今から「貯筋」を始めましょう👊

公民館講座 第2弾：9月19日（土）これもまた参加無料！

その不調、ツボ押しでスッキリ！女性のお悩み10秒ケア（女性限定・お灸体験あり）

●日 程：9月19日（土） ●開 場：午後1時 午後1時半～開始（約90分）

●講 師：上間 由美子さん（訪問鍼灸治療所かふースマイル・施術管理者 鍼灸師）

●持ち物：動きやすい服装 ◆お申込：9月7日（月）～定員15人 ※先着順

顔のむくみ、生理痛、不眠、肌荒れ、婦人科系のお悩み、尿漏れなど、女性ならではの気になる症状をツボ押しでセルフケア。イスに座ったまま、たった10秒！毎日の生活に取り入れやすい簡単なケアを学びます♪

★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！

「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」「めしや草安」
「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」「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」
「株式会社宮電工」「ひかり学童」「山小前わかかなつ学童」「株式会社田畑工業」「沖興テクノ株式会社」
「球陽寺（コザ本願寺）」「児童デイサービスLuana」「ドリームボックス南桃原・株式会社スマイルホーム」
「有料老人ホームくるく・デイサービスくるく・ケアサービスくるく」「松陰塾」「有限会社親富祖工業」
「大衆酒場ハチベイ」「株式会社ROLLIEエリー訪問看護ステーション沖縄」
「ふく木整骨院 北谷院」「まーぼー」「訪問鍼灸治療所かふースマイル」他 計30件（順不同）

私たちは南桃原自治会の
賛助会員です！



2026年 4月1日現在 南桃原総世帯数（2,249世帯（内、外国人世帯38・混合世帯20）人口4,974※外国人76人含む）

第50回沖縄市老人クラブ大会

7月30日（火）13時開会

農民研修センター



役員、表彰者、招待客の記念撮影



サークル発表会・アトラクション



フラダンス講座 カイマナヒラ

今日の参加サークルは広域のかりゆしシニアクラブが市内広域で活動しています。各自治会単位ではサークル活動員の確保も困難な状況です。

生活を豊かにする楽しい活動

地域を豊かにする社会活動

個々人の参加がこれらの課題の答えを与えられるでしょう。

この場で、アトラクションでの皆の活動がさわやかな感動を与えていました！
沖縄市には37の自治会がありますが、今回の参加数は30でした。他の自治会の現状が知りたいものです！

南桃原自治会文化祭

8月13日（木）午後2～4時



三線クラブ・指導者 平山常勝



わかなつ学童 元気いっぱい！



日舞サークル「夜桜お七」



老人クラブ・「めでたい節」



混声合唱団・フォレスト



ダンスサークル・ピーチ

南桃原自治会2026年9月カレンダー

日	曜日	各サークル活動	行事/その他	日	曜日	各サークル活動	行事/その他
1	火	・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時 /ヨガサークル「爽」		16	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	
2	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		17	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 (1回:100円) ●65歳以上の体操教室(ゲームもあり)です。	
3	木	・10時～11時半/ダンスサークル ピーチ	・19時～ 自主防災・防犯 組織定例会	18	金	・10時～11時半/民謡サークル ・13時～脳トレピアノ ・19時～/三線(初級)・19時半～20時半/三線サークル	
4	金	・10時～11時半/民謡サークル ・13時～脳トレピアノ ・19時～/三線(初級)・19時半～20時半/三線サークル		19	土		
5	土			20	日	・10時～11時半/子ども会	
6	日			21	月	敬老の日の為 自治会事務所はお休みです	
7	月	・10時～11時半/生きディ (1回:100円) ●65歳以上の体操教室(ゲームもあり)です。		22	火	国民の休日の為 自治会事務所はお休みです	
8	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	23	水	秋分の日の為 自治会事務所はお休みです	
9	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		24	木	・10時～11時半/ダンスサークルピーチ	
10	木	・10時～11時半/ダンスサークルピーチ		25	金	・10時～11時半/民謡サークル ・13時～脳トレピアノ ・19時～/三線(初級)・19時半～20時半/三線サークル	
11	金	・10時～11時半/民謡サークル ・13時～脳トレピアノ ・19時～/三線(初級)・19時半～20時半/三線サークル		26	土		
12	土			27	日		
13	日			28	月		
14	月			29	火	・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時 /ヨガサークル「爽」	
15	火	・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時 /ヨガサークル「爽」	・14時～ 福祉連絡会	30	火	・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	

※7日(第1月曜日午前10時～)と、17日(第3木曜日午後2時～)生きがいデイサービスを行います。ご参加よろしくお願いします。

※予定カレンダーは状況により延期や中止になる場合があります。



南桃原青年会！ エイサー道じゅねー 4日間やります！



☆25日(火)ウンケー 5C→5～2B→10班(信金通り)

☆26日(水)ナカビ 公民館上9→10(中通り)→山里→山内

☆27日(木)ウークイ かねひで→20→4丁目→15→北谷小

☆28日(金) 16班→公民館

※夜6時半スタート、時間やコースはあくまでも予定です。



南桃原青年会のエイサーは、曲に途切れがなくスローテンポから徐々に早くなっていくのが特徴です。オリジナル曲の「南桃原間切り」では太鼓の大胆な動きと緩やかなパチさばき。また沖縄市内では珍しい「読谷山」では四つ竹を持ち、よりしなやかな手踊りと隊列のきれいな交差が見どころです。青年会はエイサーだけでなく自治会活動やボランティア活動にも積極的に参加しています。応援よろしくお願いいたします。寄付金は青年会の活動費として大切にさせていただきます。

道じゅねーは地域を踊りながら練り歩きます。ギャラリーの皆さん、特に表通り(球陽ストリート・ももやま通り)の駐車は交通渋滞を招きますのでご遠慮ください。近年、交通事故もおきております。保護者の皆さま小中学生だけのエイサー追っかけ、小学校低学年や小さなお子様から目を離さずに。人も車も交通マナーを守ってお互いに最後まで安全に行えるようお願いします。

！熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています！

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。厚生労働省HPより

屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

南桃原公民館は、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)です。

熱中症による健康被害の発生を防止する目的で、一時的に暑熱から避難するために国が示す基準に基づいて沖縄市が指定した施設で、「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときに開放します。ご自宅等で暑さをしのげる場合は必ず避難しなければならないものではありません。

特別警戒アラートに限らず、熱中症対策として快適に過ごせるよう常に涼しくしています。

涼しい南桃原公民館ですよ～

日時:10月4日(日)16時～開始予定 ※荒天時 予備日11日

場所:南桃原公民館公園

※駐車場はございません徒歩または公共交通機関をご利用ください。

2026南桃原まつり開催決定

保安灯(街灯)の新規設置希望調査について。電柱一体型(※ただし取付けできない電柱もあります。)希望調査〆切は9月3日(木)17時まで。◆紙面担当1-3面・自治会、4面・広報部長 青木隆行▶自治会へのご理解とご協力お願いします。いつでも加入できます！