

# みんなで仲良く健康づくり♪ 37 運動

(さんなな)



**泡瀬第三自治会は「NEWスポーツ体験！カラーリング」**  
初体験の方も次第に慣れ、一投ごとに声援を受け、楽しく体を動かしていました。

地域で健康づくりに取り組む雰囲気が高めるため、毎年3月7日の前後の期間に開催している「37運動」。市内の37自治会では、グラウンドゴルフやカローリング、体操などで体を動かしたり、医師の講話やヘルシークッキングなどで健康について学んだり、医療機関や関係団体の協力のもと、運動や食事等の健康に関する取組が行われました。



**胡屋自治会は「楽しくエクササイズ」**  
音楽と講師の声に合わせて手足を大きく動かす運動に、息が切れそうになりながらも最後まで笑顔で体験しました。



**大里自治会は「動作法体験」**  
肩こりや膝・腰痛になる体のしくみを学び、痛むところに負担をかけない体の動かし方に、驚きと笑顔があふれました。



**古謝自治会は「足の健康」**  
靴が原因で起こる足のトラブルや靴の選び方などを理学療法士の講話から学びました。皆、普段履いている靴と足に良い靴を比べながら、真剣に話を聞いていました。



## 平成31年4月1日から家庭ごみの分け方・出し方が変わります。(一部変更)

※平成31年4月改訂「沖縄市ごみハンドブック」は、「広報おきなわ」4月号と合わせて配布予定です。

また、市役所1階受付カウンター、地下2階 環境課及び各自治会でも受け取ることができます。

### 草木を資源として 毎週水曜日に定期収集します。

一度に出せる量が、袋または束合わせて「2点まで」から「6点まで」となります。7点以上は受付となりますのでご注意ください。

受付専用電話：938-5371(平日 午前8:30～午後5:15)

※資源として収集するため、草木以外は入れないください。  
※45ℓ以内の透明袋(中身が確認できる袋)で出せます。

地域	家庭ごみの収集曜日						
	もやせないごみ (指定ごみ袋)	もやせないごみ (指定ごみ袋)	草木類 (透明袋)	かん (透明袋)	びん (透明袋)	紙類 (縛る)	ペットボトル (透明袋)
池原、登川、知花 松本、明道、八重島 美原、美里1～6丁目	月・木	水		有書ごみ(透明袋)			
越来、城前町、嘉間良 住吉、中央、上地	月・木	金		有書ごみ(透明袋)			
諸見里、山里 山内、南桃園	月・木	金		有書ごみ(透明袋)			
園田、久保田 胡屋2～6丁目	月・木	金	水	有書ごみ(透明袋)			
照屋、室川、仲宗根町 安慶田1～4丁目 胡屋1丁目	火・金	木		有書ごみ(透明袋)			
安慶田5丁目、胡屋7丁目 与儀、比屋根、高原 泡瀬1～4丁目、大里1丁目	火・金	水		有書ごみ(透明袋)			
泡瀬5～6丁目、大里2丁目 字大里、海邦町、海邦、桃園 古謝、古謝津嘉山町、東 宮里、字美里、美里仲原町	火・金	木		有書ごみ(透明袋)			

※赤字は変更箇所です。お住まい地域のご確認をよろしくお願いいたします。

**粗大ごみ**

ふとん、シーツ、ござ等は粗大ごみとなります。  
受付専用電話 938-5371  
(平日午前8:30～午後5:15)

※50cm未満に切って指定ごみ袋に入ったらもやせるごみ

**有害ごみ**

※電池がもやせないごみから有害ごみになります。  
※電池はアルカリ・マンガンのみ

電池パック・充電式電池・ボタン電池は販売店へお問い合わせください。

透明袋

問合せ/環境課 内線 (2223～2226)