

～うまんちゅ するてい あっちみそーち ちゃーがんじゅう～  
 (みんな 揃って 歩いて いつも健康)

# ひやみかちなはウォーク

## 2014



雨天  
 決行

2014

**10/19** (日) **会場** 沖縄セルラースタジアム那覇

**主催** : 那覇市健康ウォーキング推進事業実行委員会

**共催** : 那覇市 / 那覇市議会 / 那覇市教育委員会 / 那覇市上下水道局 / 那覇市消防局 / 那覇市体育協会 / 那覇市ウォーキング協会 / 那覇市スポーツ推進委員協議会  
 那覇市協働によるまちづくり推進協議会 / 那覇市医師会 / 南部地区歯科医師会 / 那覇商工会議所 / 那覇青年会議所 / 那覇市自治会長会連合会  
 那覇市婦人連合会 / 琉球新報社 / 沖縄テレビ放送(株) / 琉球ラジオ沖縄

**後援** : 沖縄県ウォーキング協会 / 那覇市立病院 / 那覇市スポーツ少年団 / 那覇市観光協会 / 那覇市社会福祉協議会 / 那覇市PTA連合会 / 那覇市青少年健全育成市民会議  
 那覇市子ども育成連絡協議会 / 那覇市交通安全市民運動推進協議会 / 那覇地区交通安全協会 / 豊見城地区交通安全協会 / 那覇市小学校校長会  
 那覇市中学校校長会 / 那覇地区老人クラブ連合会 / 那覇市民生委員児童委員連合会 / 那覇市食生活改善推進協議会 / 那覇市健康づくり推進員協議会  
 那覇市母子保健推進員協議会 / 那覇地区薬剤師会 / 沖縄県看護協会 / 沖縄県学校栄養士会那覇ブロック / 沖縄県栄養士会 / 日本健康運動指導士会沖縄県支部  
 全国健康保険協会沖縄支部 / 沖縄県国民健康保険団体連合会 / 沖縄県立看護大学 (順不同)

**主管** : 那覇市教育委員会 生涯学習部 市民スポーツ課

**特別協賛** : 株沖縄銀行

**協賛** : 資生堂販売株沖縄支社

**お問い合わせ先** 那覇市健康ウォーキング推進事業実行委員会事務局(那覇市教育委員会 市民スポーツ課内)

**TEL** : 098-917-3504 **FAX** : 098-917-3521

## ◎ 参加資格 健康な方ならどなたでも

- ※小学生以下は保護者又は引率者同伴でご参加下さい。
- ※障がいのある方で介助が必要な場合は介助者同伴でご参加下さい。
- ※ペット同伴は認めません。

## ◎ 参加料 一人100円（ただし、小学生以下は無料）

- ※参加料は、大会当日の受付の際に徴収します。

## ◎ 参加者特典 ゴール時に完歩賞、記念品を進呈する

## ◎ 定員 4,000人（定員に達し次第締め切る）

- ※事前に申し込みが必要です。
- ※当日の申し込みは受付られません。

## ◎ 申込期間及び申込方法

- (1) 申込期間：平成26年8月11日（月）～9月12日（金）
- (2) 申込方法：申込用紙に記入の上、直接、窓口またはFAX、郵送にてお申し込み下さい。
- (3) 申込用紙の配付場所及び申込先

### ① 直接、窓口へ申し込む場合

受付時間：9:00～17:00（土日祝日除く）

- ・市民スポーツ課（那覇市役所10F）
- ・那覇市中央公民館
- ・那覇市小禄南公民館
- ・那覇市首里公民館
- ・那覇市若狭公民館
- ・那覇市石嶺公民館
- ・那覇市繁多川公民館
- ・那覇市牧志駅前ほしぞら公民館
- ・真和志支所2F
- ・首里支所
- ・小禄支所
- ・新都心市民サービスセンター

受付時間：9:00～20:30（定休日除く）

- ・那覇市民体育館
- ・沖縄セルラースタジアム那覇

### ② FAX及び郵送により申し込む場合

那覇市教育委員会 市民スポーツ課  
所在地：〒900-8553 那覇市泉崎1-1-1（那覇市役所10F）  
FAX：098-917-3521

## ◎ エントリー通知送付

大会開催1週間前までにエントリー通知（ゼッケン引換証）を送付します。大会当日、エントリー通知を持参し、受付を済ませて下さい。

## ◎ 免責事項

参加者は、十分に体調を整えて参加して下さい。万一事故が発生しても、傷害保険の範囲以外の責任は負えませんのでご了承下さい。

## ◎ 持ち物

- 健康保険証（写）、マイカップ、水筒、雨具、帽子など
- ※休憩地点での湯茶接待は、各自持参のマイカップをご使用下さい。
- ※会場には、荷物預かり場所を用意しておりますのでご利用下さい。
- ※貴重品はご自分で所持し、管理して下さい。万一盗難、紛失があった場合は、責任は負えませんのでご了承下さい。

## ◎ 関連イベント

- (1) 健康フェア  
血圧測定、健康相談、お薬相談、体の筋肉や脂肪をチェック、食事に含まれる油と砂糖の量を示したフードモデル展示など
- (2) 特定検診  
那覇市国保加入者(20～74歳)を対象に特定健診を実施します。  
※当日は、国民健康被保険者証を忘れずにご持参ください。

## ◎ その他注意事項

- (1) 台風など気象条件の悪化が予想される場合は、当日の午前6時までに開催決定の可否を行いません。
- (2) 服装は自由ですが、運動に適した服装でお願いします。
- (3) 役員の指示に従って下さい。
- (4) 当日、会場は混雑が予想されます。ご来場の際は、モノレール、バス、タクシー等をご利用下さい。



ピープルズバンク

◎ 沖縄銀行

資生堂販売株式会社  
沖縄支社

# 第1回ひやみかち なは ウォーク 2014 コース案内

## ①御城上り(うぐしくぬぶい) (19.8kmコース)



## ①御城上り(うぐしくぬぶい) (19.8kmコース)

世界遺産に登録されている識名園、首里城=御城(うぐしく)やマチグワを巡る最長の19.8kmのコースだよ。

**[スタート]** 沖縄セルラースタジアム那覇 → 与儀 → 国場 → 上間中央公園 → 識名園 → 金城ダム → 金城町石畳道 → 首里城 → 玉陵 → 山川 → 儀保 → 末吉公園 → 真嘉比遊水地 → 栄町市場 → 国際通り → 壺屋やちむん通り → 平和通り → 第一牧志公設市場 → 松尾公園 → 那覇市役所 → **[ゴール]** 沖縄セルラーパーク那覇

## ②今昔(なまなかし) マチグワまーい (12.7kmコース)

新しく開発された新都心地区と、昔ながらの面影が残る壺屋とマチグワを巡る12.7kmのコースだよ。

**[スタート]** 沖縄セルラースタジアム那覇 → 久茂地 → 前島 → 泊 → 新都心公園 → サンエー那覇メインプレイス → 黄金森公園 → 旧崇元寺石門 → 国際通り → 壺屋やちむん通り → 平和通り → 第一牧志公設市場 → 松尾公園 → 那覇市役所 → **[ゴール]** 沖縄セルラーパーク那覇

## ③大門(うふじょう) まーい (7.8kmコース)

西町、東町、若狭、泉崎からなる旧那覇地域と現在の久米、昔は久米村(くにんだ)と呼ばれた地域を巡るコースで、旧那覇と久米村の間には、大きな門があったんだよ。那覇市の「なは」=7.8kmに設定したコースだよ。

**[スタート]** 沖縄セルラースタジアム那覇 → 那覇港フェリーターミナル → 真教寺 → 西町 → 久米 → 福州園 → 琉球新報泉崎ビル → 壺川 → 那覇大橋 → 奥武山公園駅 → 山下洞穴 → **[ゴール]** 沖縄セルラーパーク那覇

## ②今昔(なまなかし) マチグワまーい (12.7kmコース)



## ④うるくまーい (7.8kmコース)



## ④うるくまーい (7.8kmコース)

小禄地域を巡るコースで、高台にある「がじゃんびら公園」から那覇港の景色が一望できるコースだよ。

**[スタート]** 沖縄セルラースタジアム那覇 → 壺川 → 那覇大橋 → 奥武山公園駅 → 田原公園 → イオン那覇ショッピングセンター → 小禄金城公園 → がじゃんびら公園 → 山下洞穴 → **[ゴール]** 沖縄セルラーパーク那覇

## ⑤奥武山まーい (3.9kmコース)

7.8kmの半分3.9kmコース! 3(サン)と9(キュウ)の語呂合わせで「サンキュウ」。お父さんやお母さん、友だちなどみんなへの感謝を込めて、気軽に家族で参加できるファミリーコースだよ。

**[スタート]** 沖縄セルラースタジアム那覇 → 壺川駅 → 明治橋 → 山下交番 → 奥武山公園駅 → **[ゴール]** 沖縄セルラーパーク那覇

コース名	距離	受付時間	出発式時間	スタート時間	ゴール想定時間
①御城上り(うぐしくぬぶい)	19.8km	7:00	7:30	7:45	11:45~14:30
②今昔(なまなかし) マチグワまーい	12.7km	8:00	8:30	8:45	11:15~13:00
③大門(うふじょう) まーい (旧那覇・久米村)	7.8km	9:00	9:30	9:45	11:20~12:30
④うるくまーい	7.8km	10:00	10:30	10:45	12:20~13:30
⑤奥武山まーい	3.9km	11:00	11:30	11:45	12:30~13:00

## ③大門(うふじょう) まーい (7.8kmコース)



## ⑤奥武山まーい (3.9kmコース)

