

「80歳の筋力を20歳と比べると、45%も筋力が低下すると言われています。特に前ももの大腿四頭筋の衰えるスピードが速い！」

筋肉は、80歳でも100歳
になっても鍛えられます！



フレイル予防に
関する相談ができ
ます。お気軽にご
相談ください。

最近、こんな経験はありませんか？

立ち上がる時に
気合いを入れる

長い距離を
歩くのがつらい…

階段を上がるのが
少ししんどい

II

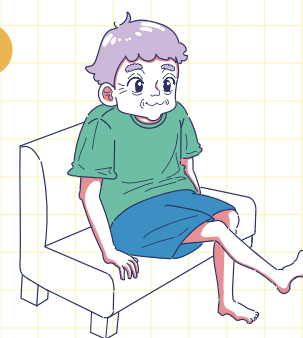
筋肉が衰えているサインです！

フレイルにならないためのコツ！

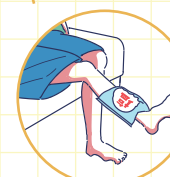
太もも前面を鍛える

椅子に座って膝を
ゆっくり伸ばす

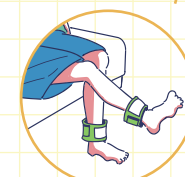
目標！1日30回



負荷をかけると効果UP！



塩の袋
0.5～1 kg



重錘バンド
1～2 kg

アンケートに答えて特産品をゲット！

「広報いとまん」市民アンケート!!

市民アンケートに答えていただいた人の中から、抽選で1人に特産品などをプレゼントします。

応募対象 糸満市民
応募期限 1月23日(金)
注意事項 プレゼントは、
市役所で受け取りとなります。

アンケート
の回答はこ
ちらから▼



今回のプレゼントは…

琉球ホテル&リゾート名城ビーチから
ランチビュッフェペア1組



上質で、約180種類の
ラインナップを誇る豊富
な品揃えのビュッフェレ
ス・トランで、華やかなラン
チはいかがでしょうか？

<提供>
琉球ホテル&リゾート 名城ビーチ

今月の表紙



今月の表紙・裏表紙は、子どもたちの笑顔の写真です。2016年1月号から始まった同企画。今年は266枚の笑顔で埋め尽くすことができました。皆さんも、子どもたちの笑顔を見て、明るい気持ちで新年をお迎えください。



今月の題字
書きました！

ひがしおんな ゆい
東恩納 由衣さん



今月の題字は、東恩納由衣さんです。由衣さんは「『い』の2画目がうまくかけました。将来はシェフになりたいので、授業参観で、料理の本を買って、オムライスとサンドイッチづくりに挑戦しました」と笑顔で話しました。

新春のごあいさつ

挑戦するまちづくりに向けて

市民の皆様、新年、明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年中は、市政全般にわたり温かいご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

本年、糸満市は合併65周年、市制施行55周年の節目を迎えます。「ひかりとみどり」といのりのまちの基本理念のもと、長きにわたりまちづくりに貢献された市民の皆様へ改めて心よりお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、「笑顔があふれ、人が躍動する



スポーツ先進都市の創造を重点施策に位置づけ、屋内運動場や西崎運動公園・フルペンなど全天候型の施設を整備することにより、多様なスポーツ大会の開催やキャンプ・合宿誘致など、スポーツ・コンベンション推進による魅力あるまちづくりに取り組んできたところであります。

その取り組みの一環として、戦後80年を迎えた特別な年に世界の若者が国境を越え、野球というスポーツを通して平和の形を世界に示したWBSU 18野球ワールドカップが、「いのりのまち」糸満市でも開催されたことは大変意義深く、多くの人々に感動を与えた大会となりました。

本年もさまざまな事業を推進するにあたり、今後予定している取り組みをいくつかご紹介いたします。

真栄里地区の区画整理事業につきましては、昨年、実施設計に着手し、本年3月には仮換地指定を行い本格的な工事に

着手いたします。また、国道331号西側の商業・ターミナルゾーンにつきましては、優先交渉権者となりました株式会社メイクマン、イオン琉球株式会社と基本協定を締結し、新たなまちづくりに邁進してまいります。

教育施設につきましては、小中学校の教室内環境の改善を図るため、普通教室及び特別教室における老朽化した既設空調設備の更新や、未設置教室への新規空調設備の設置を進めるとともに、市立中央図書館の建物外壁の塗装工事を実施してまいります。小中一貫校の導入を目指している高嶺小学校・中学校につきましては、今年度策定予定の基本計画を踏まえつつ、基本設計の検討や拡張予定地の鑑定評価、物件補償に関する委託業務を進めてまいります。また、給食センターにつきましても、早期の建て替えに向けて着実に取り組んでまいります。

市営住宅建設事業につきましても、真謝原市営住宅の建設工



糸満市長 當銘 真淳

令和8年 新春

事を推進するとともに、浜川原市営住宅の実施設計に取り組み予定であります。

水道事業につきましては、引き続き老朽管の耐震化更新をはじめ、送水管及び配水本管の整備の着手、浄化センターの増設及び改修工事に取り組んでまいります。

急傾斜地崩壊危険区域に指定された武富地域につきましても、崩壊防止対策工事を継続していくとともに、今後は潮平地区の急傾斜地崩壊対策や新垣真栄平線の土砂災害防止につ

ても事業化を図り、自然災害への対応を行ってまいります。

そのほかにも数多くの事業を予定しており、本市の将来像であります「つながりを深めチャレンジするまち糸満市」を推進するため、市民目線・対話重視の市政運営に取り組んでまいりますので、今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

結びに、新しい年が皆さまにとりまして健やかで幸せな年となりますことを祈念申し上げます。年頭の挨拶といたします。