



未来を拓く、なは☆ひとづくり、
まちづくり、ゆめづくり

広報 なは 那覇

市民の友

4

2025 Apr.
No.891



特集

健康づくり

主役はあなた



那覇市長 知念 覚

「楽しく健やかな毎日を」

はいさい!

本市では、今年度、健康増進に関する計画「健康なは21(第3次)」をスタートさせます。「健康」は、日常生活を豊かに過ごすための基本です。健康であることは、家庭や職場、地域社会に活力をもたらし、市全体の発展にもつながっていきます。

厚生労働省公表の2022年健康寿命では、沖縄県は、男性45位、女性46位と順位を大きく落としており、本市においても、特に20歳から64歳までの働き盛り世代において、肥満者の増加や健診受診率の低さなどが大きな問題となっています。

このような状況を踏まえ、「健康なは21(第3次)」では、「健康寿命の延伸」及び「早世(65歳未満の死亡)の予防」を全体目標に掲げ、庁内での推進

体制を強化するとともに、新たな地域の推進体制として「なは健康づくりパートナーズ」を発足させました。これにより、関係機関や団体と協力し合いながら、市民の健康づくりに邁進してまいります。

市民の皆様には、これまで以上に健康づくりに目を向け、ご自分の心身を健やかに保ち、豊かな人生を過ごされますことを願っています。積極的な検診受診をゆたさるごと うにげーさびら。



市公式
Instagram
フォローしてね♪
#なはとびで検索



市公式
LINE
友達登録は
こちらから→



Catalog
Pocket
You can read this city
newsletter in 10 languages.



FOREIGN
RESIDENTS
PORTAL



特集

健康づくり 主役はあなた

—健康なは21(第3次)始まります—

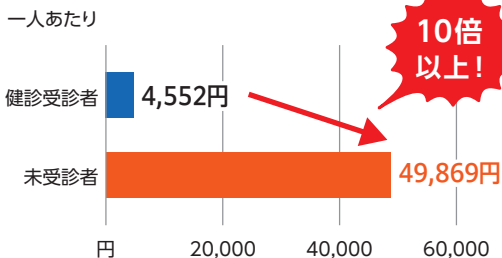
このたび、市民のみなさまの健康維持・増進を目的に、「健康なは21(第3次)」を策定しました。

健康づくりの主役はあなた自身です。自分や大切な人のミライの生活を守るためにも、少しずつ健康づくりに取り組んでいきましょう。那覇市も一人ひとりの健康づくりを支えられるよう取り組んでまいります!

問 健康増進課 853-7961



生活習慣病治療費



市の現状

多くの生活習慣病の要因になる肥満者の割合が高く、自分の身体の状態を知るための健診の受診率も低い状況です。

健診を受けていない人は受けている人よりも生活習慣病※治療費が10倍以上高い



※糖尿病・高血圧症・脂質異常症

生活習慣病関連項目の改善がみられない



PICK UP!



ベジ活しませんか?

野菜を多く食べることで生活習慣病やがんなどの予防につながります。野菜を積極的に食べる生活=ベジ活であなたの健康を守りましょう!

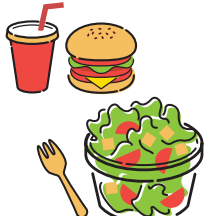
主菜や汁物に
ちょこっとプラス



冷凍庫から
パッとプラス



外食でも身体へ
気遣いプラス



PICK UP!



お酒のリスク知っていますか?

「お酒は百薬の長」とも言われますが、多量の飲酒はいろいろなリスクを誘引します。リスクによっては、**美容の敵**にもなり得ます。節度のある飲酒を心がけましょう。

肝臓障害

免疫力低下

心血管疾患

肌の乾燥

体重増加

髪質の劣化



世代共通

次世代期

【妊産婦・乳幼児期(0-6歳)から学齢期(7-17歳)】



栄養・食育推進

- ☐ 自分の体に合った食事の量と質を知り、バランスの取れた食事を心がけよう
- ☐ 沖縄の食材に関心を持ち、地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な食文化を次世代へ受け継ごう



身体活動・運動

- ☐ 座位時間を減らし、1時間に1回立ち上がろう
- ☐ スポーツ観戦などで色々なスポーツに触れる機会を増やそう



飲酒

- ☐ 飲酒による身体への影響を理解しよう
- ☐ まわりの人に飲酒を無理に勧めない



喫煙

- ☐ たばこの煙や受動喫煙が身体に与える影響を理解しよう
- ☐ まわりの人にたばこは勧めない



休養・こころの健康

- ☐ 睡眠・休養を十分とれるよう、生活リズムを整えよう
- ☐ 自分なりのストレス解消法を見つけよう



歯・口腔の健康

- ☐ 口腔ケアや口腔機能の維持向上が、生活の質の向上や全身疾患の予防になることを認識しよう
- ☐ かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健康診査とクリーニングを受けよう



健康診査・健康管理

- ☐ 家庭や職場などでお互いに関心を持ってがん検診を受けるよう声をかけよう
- ☐ 毎年健康診査を受けて、自分の身体の状態を知ろう



早寝早起き朝ごはんの基本的な生活習慣を身につけよう



郷土料理に慣れ親しもう



徒歩で通園、通学しよう



家庭、地域、学校でスポーツに取り組もう



飲酒を勧められても断ろう



飲酒による胎児への影響があるため、妊娠中は飲まない



たばこを勧められても断ろう



喫煙による母体・胎児への影響があるため、妊娠中は喫煙しない



悩みを抱え込まず、友人や家族、教員などの身近な人や相談窓口早めに相談しよう



保護者は10歳ころまで仕上げみがきを実施しよう



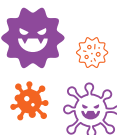
子どもの頃からかかりつけ歯科医で定期的に歯科健康診査やクリーニング、フッ化物塗布を受けよう



がんについて学び、健康的な生活を身につけよう



生活習慣病の正しい知識を知り、健康的な生活習慣を身につけよう



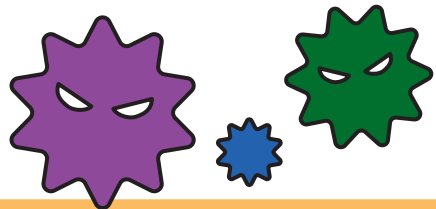
考えよう！
ミライのこと



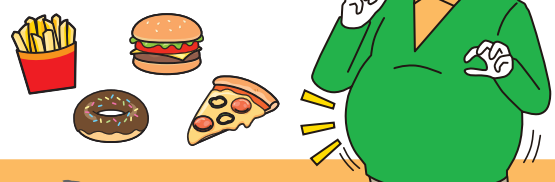
人口減少が進む一方で、社会保障費はどんどん増えてきています。今後さらに医療や介護にかかる人が増えたら、必要なときに必要なサービスが受けられなくなる、そんなミライも起こりうるかもしれません。



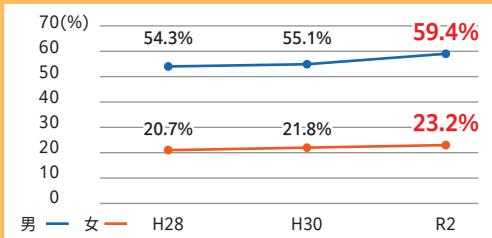
検診以外で発見されたがんの人は
進展度が高い



メタボ該当者、
予備群の割合が
増加している



メタボリックシンドローム該当者、
予備群の推移



健康づくり始めませんか



青壮年期

【青年期(18-39歳)・壮年期(40-64歳)】

高齢期

【65歳以上】

- ☐ 適正体重を維持するための生活習慣を実践しよう
- ☐ 自分に必要な食事量を知り、食べきれ的分だけ作ろう



- ☐ 肥満ややせなど個人に応じた必要な量の食事を心がけよう
- ☐ 自分に必要な食事量を知り、食べきれ的分だけ作ろう



- ☐ 徒歩、自転車通勤しよう
- ☐ 職場で気軽にできるラジオ体操やストレッチを取り入れよう

- ☐ 無理のない範囲で身体活動を増やそう
- ☐ 転倒など安全面に注意しながら、筋力・バランス・柔軟などを合わせた運動を週3日以上行おう

- ☐ 適正飲酒量での飲酒を心がけよう
- ☐ 休肝日をもうけよう
- ☐ 本人や周囲の人に飲酒問題があると気付いたときは早めに相談しよう

- ☐ 適正飲酒量での飲酒を心がけよう
- ☐ 休肝日をもうけよう



- ☐ 家庭や職場などで受動喫煙防止に取り組もう



- ☐ 喫煙をやめたい人は禁煙相談や禁煙外来を利用しよう

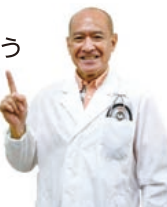
- ☐ 喫煙ルールを守り、望まない受動喫煙を防止しよう



- ☐ 一人で抱え込まず、悩みを聞いてもらえる場を持つ



- ☐ 講演会や出前講座で、歯周病予防について学ぼう
- ☐ 歯周病検診を受診しよう



- ☐ 歯周病検診やハイサイ歯科健康診査を受診しよう
- ☐ 地域包括支援センター開催の介護予防教室で歯や口の健康について学ぼう

- ☐ がん検診の重要性を正しく理解し、定期的にがん検診を受診しよう
- ☐ 治療が必要な場合は放置せずに定期的に受診し治療を継続しよう

- ☐ がん検診を受けて、かかりつけ医と治療の相談をしよう
- ☐ 年に1回、長寿健診を受診しよう



意外とカンタン! 身体活動

「家事・育児」、「買い物」、「犬の散歩」など日ごろの行動が身体活動です。忙しい人でも気軽に取り組みます。まずは10分! 身体活動をして、健康維持に努めよう!



健診・検査で早期発見

あなたの健康状態を知るために、まずは健康診査・がん検診を受診しませんか?

がん検診

4月上旬にがん検診等
受診券を送付します。

※受診券が届いた場合でも、受診日に対象者に該当しない場合は利用できません。

がん検診補助対象者

- ①国保・後期高齢医療・生活保護受給者・協会けんぽ被扶養者
- ②職場や健康保険で検診補助(人間ドック含む)がない人

がん検診種		胃(バリウム)	大腸	肺
対象年齢		40歳以上		
自己負担	個別	1,500円	無料	400円
	集団	1,000円	無料	400円

がん検診種		乳(マンモ)	子宮(頸部)
対象年齢		40歳以上の偶数年齢	20歳以上の偶数年齢
自己負担	個別	900円	1,000円
	集団	700円	800円

※令和8年3月31日時点の年齢

健康診査

受診券の利用で無料!

国保加入者
(20~74歳)

健診機会のない人
(20~39歳)

特定健診・健康診査が受けられます。受診券は3月末に郵送しています。4月中旬までに受診券が届かない場合は、WEBまたはお電話でお申し込みください。



健康増進課
☎853-7961



お詫びと訂正

3月号3面の掲載内容に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

訂正箇所	生活習慣病予防検診 保健指導事業／予算額
正	5,849千円
誤	5,849万円



中学校給食費の無償化

小学校給食費の半額補助

がスタートします!



対象

那覇市立小中学校に通う児童生徒
那覇市に住民票があり、県内の私立・国立小中学校に通う児童生徒

給食費はどう使われているの?

納付された学校給食費は**すべて**食材購入費に充てています。
調理員の人件費・調理上の衛生管理費・光熱水費などについては市が負担しています。



各小・中学校 保護者のみなさまへ

市の学校給食費はH28年度以来、据え置かれていましたが、昨今の食材費の高騰により、充実した学校給食の提供が困難になってきたため、R7年度4月から学校給食費を改定し、徴収額を変更します。子どもたちへの充実した学校給食の提供のため、期限内の納付へのご理解とご協力をお願いします。

	R6年度 徴収額	R7年4月からの徴収額
中学校	5,000円	無償化により 0円 [改定後 学校給食費 6,500円]
小学校	4,500円	半額補助により 2,850円 [改定後 学校給食費 5,700円]

問 教育委員会 学校給食課 ☎917-3507



問 教育委員会 学務課
☎917-3505

国公立の小学校・中学校へ通う児童の保護者のみなさま

市では、経済的な理由により学用品や修学旅行などの支払いにお困りの世帯に費用の一部を援助しています。申請は毎年度必要です。

対象

①生活保護受給世帯 ②市町村税非課税世帯 ③令和6年4月1日以降に保護が停止または廃止になった世帯 ④生活保護を受けている家庭に準ずる程度に生活が困窮している世帯
同一世帯の方全員の所得審査を行い支給の可否を決定します

申請方法

- ・オンライン申請
- ・学務課あて郵送
- ・学校事務室または学務課窓口への持参



申請受付期間

4月30日(水)まで(当日消印有効)
5月以降随時受付 ※申請月からの援助になります

オンライン申請がおすすめです

広告

相談無料

不安や困りごと ひとりで抱え込まずに

まずはお相談ください



どこに相談していいかわからない

ずっと働いてないので就職が不安

家賃が払えない

家計の収支がうまくいかない

生活に困っている

借金を抱えている

ひきこもりかもしれない

那覇市 就職・生活支援パーソナルサポートセンター(那覇市PS)



那覇市保護管理課委託事業

☎098-917-5348

※電話にて面談日の予約をされると、相談がスムーズです
※生活保護を受けている方は、支援の対象になりません

場所

那覇市泉崎1-20-1(グッジョブセンター)バスターミナル6階
公共交通機関のご利用をお願いします。(駐車場代は有料となります。)

開所時間/月～金曜日(祝日、慰霊の日、年末年始を除く) 9:00～17:00
受付時間/9:00～12:00 13:00～16:00

くらしと仕事の相談窓口 Life and work consultation desk

LINE 相談OK



4月2日～8日は 発達障害啓発週間です

自閉症やその他発達障がいに対する理解を進めるための啓発活動が各地で展開されています。市では、「さぽーとせんたーi」「さぽーとせんたーiから」へ委託して発達障がい者へのサポートを行っています。

<サポート内容>

各種相談、家族や支援者へのトレーニング、就労準備支援、居場所や一人ひとりにあわせた活動提供(ボランティア・他者との交流・余暇活動・当事者会・ソーシャルスキルトレーニング・ストレスマネジメントなど)

世界自閉症啓発デー 啓発イベント

日時 4月5日(土)10時～13時
場所 牧志駅前ほしぞら公民館
内容 講演会や作品展、掲示物など

さぽーとせんたー i

三原2-6-1 2階 ☎987-1167

令和7年4月で6年生になる発達障がいの息子がいます。1歳半健診時の助言で、デイサービス(児童発達支援)に通い始め、「すぐ何かしてくれるだろう」「この子を変えてくれるだろう」と思っていました。デイサービスの先生に「息子さんはお母さんやみんなの様子をよく見ている、無理やりその場に加えることはできるが、そうすると無理やりやらせる場所なんだと学習してしまう」と教えてもらいました。息子の行動に「どうしてそんなことをするの?」と怒ってしまう時期もありましたが、さぽーとせんたーiが主催するペアレントトレーニングを受講し、彼がなぜそのような行動をとるのかわかるような発見が多くあり、「息子から見える世界」が少しずつ理解できるようになりました。また、自閉症で作家の東田直樹さんの本を読む中で、「息子は上手に話せないけれど、何もわからないわけではなくて、人の話をよく聞き、大人の表情や動き、その場の空気感などから色々な

ことを感じて判断している」とわかるようになりました。息子の行動を悲観して泣き暮らす時期もありましたが、振り返って思うのは、味方になってくれる人は必ずいるということです。話すことで気にかけてくれる人は結構多いということも、経験を通して知りました。悩みが一気に解決するわけではないですけど、確実に味方が増えていきました。大切なのは学校やサポートしてくれる方々に自分の気持ちや希望を知ってもらうこと。自分の考えを知ってもらうだけでも意味があると思います。共感を得られなくても、理解はしてくれるかもしれない。協力してくれるかもしれません。息子も成長し、状況も変化してきました。先入観や偏見、既存の価値観を押し付けるのではなく、お互いが許容しあえるような環境が増えていくといいなと思います。ゆっくり成長していく息子と一緒に、私自身も変化し成長できることに喜びを感じています。



利用者
安里さん

さぽーとせんたーiから(思春期以降) 首里鳥堀町4-106-4 ☎882-4266

「iから」の利用を始めて14年、その時々困ったことを相談し活動に参加しながら、現在は主に困ったときの相談と土曜の居場所を利用しています。僕は、困りごとが強くなったのをきっかけに、成人後「発達障害」という診断がつかしました。当時20代だった僕にとって、「iから」には40代の方もいて、人生の先輩と一緒に活動し雑談する中で色々な人がいるというのを知り気持ちが楽になり、世界が広がりました。困りごとの中では「仕

事」のことが多くを占めていましたが、当時は自分だけで就活していて、面接をいくら受けても採用されない、採用されても続かないことに、「自分は社会に必要とされていないのでは?」と悩んでいました。そんな時に「iから」に相談し併設の就労支援事業所に通うことになりました。実際に体験した後の丁寧な振り返りを通して気づきを得、「自己理解を高め、うまくいく工夫」を一緒に考えてもらいました。自分が希望していた職場に採用され、今年で5年目になりますが、職場では優先順位の管理など苦手なことはサポートしてもらい、得意なスキルを発揮して同僚から感謝されることも増えてきています。今後も色々なことがあると思いますが、困ったときにSOSを出せる場所があることが僕の支えになっています。どうしたらいいんだろうと途方に暮れるより、「まず相談してみよう」という選択肢をとれるのが大きい。困っている家族はこういうサービスを積極的に使ったほうがいいと思います。本人も家族も、とりあえず聞ける場所がある、セーフティネットとして大きな存在です。

支援者 iから 前田さん

発達の凸凹のある方にとって大事なものは、「自分の能力を発揮できる条件」を知っていること、得意なことは伸ばし、苦手なことはうまくいく工夫を見つけることです。そのためには本人の自己理解が必要です。例えば、眞喜志さんは以前の職場では遅刻が多く注意を受けていましたが、「どうしたら改善するのか」がわからなかったのです。支援者は、寄り添い、丁寧に振り返りをする中で遅刻をする原因(特性)を探り、うまくいく工夫と一緒に考え実行できるようサポートしました。それを実行できているため、眞喜志さんは今の職場では遅刻はしていません。「こうすればうまくいった」という経験が自信になり、他の困りごとに対してもうまくいく工夫と条件を自分で見つけて、必要なときにはSOSを出せるようにもなります。発達の凸凹のある方には、自分を理解し、寄り添ってくれる安心安全な環境が必要です。「iから」は診断の有無に関わらず利用できるのも、気になることがあればお気軽にご相談ください。誰もが「自分が自分であって大丈夫」と思える地域社会になったらいいですね。

市内の相談窓口や 取り組みが わかる

「発達の気になる
こども相談窓口の
ご案内」冊子「普
通って、なあと?シ
リーズ」を、障がい福祉課窓口で
配布、HPでもダウンロードでき
ます。



こちらでも相談受け付けています!

- 相談支援事業所ひかり
首里石嶺町1-151-5 ☎886-6688
- 地域生活支援センターEnjoy
浦添市前田1004-9 ☎877-0552
- 障がい者相談支援センターすこやか
古島2-14-4 ☎884-3872
- 問 障がい福祉課 ☎862-3275



TABETEを使って
食品ロスをレスキューしよう!
おいしく食べて社会貢献♡

市では、フードシェアリングサービス「TABETE(タベテ)」を運営する、株式会社コークッキングと食品ロスの削減に向けた協定を3月に締結しました。TABETEは、店頭で売り切れなかったパンや惣菜、キャンセルになった料理などの情報をアプリで受け取り、商品を購入することで食品ロスを減らすフードシェアリングサービスです。

導入店舗

ホテルグレイスリー那覇「ボンサルーテ」 松尾さん

約3年前にTABETEを導入し、朝食ビュッフェ料理の日替わり弁当を出品しています。朝食ビュッフェは、残ったお料理は全て廃棄の対象になってしまいますが、それをお弁当として出品することで、多くのお客様に楽しんでいただきたい、という思いから始めました。導入により、1月で35～40食を販売できており、食品ロスが削減できています。出品者もレスキュー隊(食べ手)も食品ロス削減に貢献できる取り組みなので、多くの方に利用いただくと、食品ロスの削減により繋がると 생각합니다。

問 環境政策課 ☎951-3231



利用方法

- ① アプリをダウンロードし登録
- ② 出品を検索
- ③ クレジットカードで決済
- ④ 指定の時間にお店で受け取り

＼レスキュー完了!／



android版



iphone版

事業者の みなさま

那覇市内限定 初期費用0円キャンペーンを実施中です!

5月31日までにお申し込みいただくと、初期費用1万円が無料になります。ぜひこの機会にお申し込みください。TABETEへお申し込み後、店舗様の情報をもとに管理画面のアカウントを作成します。詳細はホームページをご確認ください。



QRコード

市民公開講座 骨・関節疾患に対する多職種チーム医療 医師・理学療法士・看護師のおはなし

期 日 2025年4月20日(日) 14:00～15:30(開場 13:30)

会 場

西原町町民交流センター(さわふじ未来ホール)

<http://www.town.nishihara.okinawa.jp/facilities/sawafujimiraihall.html>

〒903-0118 沖縄県中頭郡西原町小波津 555

TEL.098-970-6155

定 員

先着 200名 参加費無料(事前申し込み不要)

沖縄県
初開催

プログラム

- 14:00～14:20 新垣先生 変形性膝関節症についてのお話
- 14:20～14:30 照屋先生 膝関節術後のリハビリテーション治療
- 14:30～14:40 佐久川先生 転ばないための靴の選び方
- 14:40～14:50 川村先生 しゃがみこみに必要な動きについて
- 14:50～15:00 金城先生 痛みについてのお話
- 15:00～15:10 看護 骨粗鬆症との付き合い方
- 15:10～15:25 患 者 様 手術の体験談
- 15:25～15:30 質疑応答

KAZU クリニック
院長
新垣 和伸 先生



ハートライフ病院
理学療法士
照屋 俊樹 先生
KAZU クリニック
看護師

KAZU クリニック
理学療法士
佐久川 和貴 先生
川村 勇己 先生
金城 大地 先生

広告

問い合わせ窓口 ハートライフ病院 地域医療連携室 TEL.098-895-3255(代)

共催 ハートライフ病院/オリンパステルモバイオマテリアル株式会社
後援 中部地区医師会

救急搬送支援システムの運用を開始します

消防局では4月からタブレット端末を活用し、救急現場の情報を医療機関と連携することで救急搬送体制の強化を図り、市民サービスの向上を目指します。



市内8隊の全救急隊で運用



※訓練中の様子

タブレット端末で情報を入力



医療機関と傷病者のデータを共有

救急搬送の迅速化

医療機関と現場写真やお薬手帳などを共有し、搬送先を早期決定

病院側の早期準備

情報共有により、病院到着前から検査や処置の準備が整えられます。



応急手当講習を受講しよう!

一刻を争う応急手当ができるのは、その場に居合わせたあなたです。そのようなときのために正しい応急手当の知識を身につけておくことが大切です。

大切な「いのち」を守るため、応急手当講習を定期的に受講しましょう。

個人参加のほか、企業へも出前講座を行っています。

問 消防局救急課 ☎867-1199



どうしよう… 急なケガや病気

病院 救急車

迷ったら電話相談

しゃーぶ なな いち いち きゅう

#7119

または ☎098-866-7119 (全ての回線ご利用可)

看護師が24時間 365日対応します

英語などの他、12か国語で相談OK!
相談無料 (通話料は利用者のご負担となります)

この電話は、お聞きした内容に基づき相談・助言を目的とし、ご利用者の参考としていただくもので、医療行為ではありません。

⚠ 緊急時は迷わず119番

火葬費または葬祭費などを一部支援します

「いなんせ斎苑」の火葬炉更新工事期間中、火葬待ち日数の長期化予防と遺族の負担を軽減するための支援を行います。

期 間 令和7年4月1日(火)から9月30日(火)

対 象 上記期間中に亡くなられた那覇市民の遺族 ※火葬費または葬祭費を支払った方のみ申請可

支援内容 ①南斎場を利用した方に対し、火葬費の一部を支援
②いなんせ斎苑を利用する方で、死亡後6日以内(初七日まで)に火葬を行うことができない方に対し、ドライアイス代など葬祭費の一部を支援

提出書類 市HP参照(右記の二次元コード)



申請期限 令和8年2月27日(金)

問 環境保全課 ☎951-3229

那覇市民共同墓を利用しませんか?



那覇市民共同墓

- お墓を所有していないので納骨先がない
 - 墓じまいしたいけど遺族の納骨先がない
 - お墓を作る予定はあるが遺骨を一時的に預けたい
 - 生きている間に納骨先を決めたい
- このような悩みを抱えている方はご相談ください。
※「焼骨」のみお預かりとなります。

広告

お持ちの不動産を弊社が直接買取致します!!



直接買取、だから安心!

- ✔ 早めに売却したい
- ✔ 調査から売却まですべてお任せしたい
- ✔ 周りに知られたくない

お支払い最短
5日

仲介手数料
不要

訳あり
物件
相談可

軍用地
も対応

査定無料! お問い合わせはこちら>>>



てるまさリス
那覇市泉崎1丁目12番15号

TEL.098-943-4355
平日9:00~17:00(土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)

コス
ちホ
ら



最終回

首里高生が行く!!

御茶屋御殿石獅子(ウチャヤウダウンいしじ)

御茶屋御殿石獅子は、火災の火伏(火返し)として作られました。昔、八重瀬岳(現八重瀬公園)は火難をもたらす山(ヒーザン)として恐れられていたため、御茶屋御殿の南側から八重瀬岳に向けて石獅子が据えられ、そうすると火事が起きなくなったそうです。元々置かれた場所に崖崩れの恐れが生じたため、現在の御茶屋御殿石獅子は崎山公園内に移設されています。

御茶屋御殿は国王が遊覧され、外国の使臣を招いて宴などが開かれた王家の別荘で、東苑とも呼ばれ『南島風土記』(東恩納寛惇・1950年)には、前川家家譜によると、1677年、伊舎堂親方守浄が普請奉行となり、建設されたと記されています。【首里崎山町1-77-1付近】



市内にはほかに上間、安次嶺、上泉に石獅子が見られます

儀間真常の墓(ぎましんじょうのはか)



儀間真常は1605年に野國總管が中国から持ち帰った芋の栽培や普及に貢献し、県民の命を支えました。また、砂糖の生産や製糖技術の普及にも貢献したことから実績が認められ、高い位であった「親方」になった人物です。儀間真常の墓は出身地である現在の山下町付近にありましたが、戦後その場所が那覇軍港となったため、現在の首里崎山町に移転されました。【首里崎山町4丁目付近】

高校生's eye

御茶屋御殿石獅子について学び、特に火災やその他の火難から人や建物を守るための役割があることに深く感銘を受けました。単なる魔除けとしてではなく、火難という具体的な災厄から建物や人々を守るために設置された石獅子は、琉球の人々の知恵や願いが形になった存在だと感じました。

沖縄の産業に貢献した儀間真常は私にとって教科書の偉人に過ぎませんでしたが、首里巡検を通して彼の功績や墓所に供えられた花の存在を知り、彼も偉人である前に一人の人間だったのだと感じました。今まで私は記号的に偉人の名を覚えていただけで、彼らの事を本当の意味で知ろうとはしていなかったのかもしれませんが。今後は偉人の背景も理解したいと感じました。

連載を通じて、琉球文化や歴史の奥深さを実感しました。歴史は知識だけでなく、人々の願いや祈りの積み重ねであると気づき、今後も琉球の文化や歴史の背景に目を向けて学び続けたいと思います。



担当▶首里高等学校 坂口環那、仲井真梨、宮城奈々史、宮良風花、屋宜陽菜乃、與那城莉瀬



FC琉球 vs テゲバジャーロ宮崎戦

那覇市民招待DAYを開催します!

市在住・在勤・在学の方

無料ご招待

先着500名

<2025明治安田生命J3リーグ第10節>



日時 4月20日(日) 17時キックオフ

会場 タピック県総ひやごんスタジアム

申込み 4月19日(土) 17時まで



QRコードより申込



那覇市立図書館

なぽんちゃんのブックトーク

はいたい。「なぽんちゃん」です。

春の訪れを感じる4月、新しい季節にぴったりの本をご紹介します。心地よい気候の中、さわやかな風に包まれながら読書を楽しみ、新生活のスタートにお役立てください。来月からは12面でお会いしましょう!



市立図書館キャラクター「なぽんちゃん」



『ひとり暮らし大全』

こう//著 KADOKAWA

勤務医として働きながら10回以上の引っ越しの経験をもち、賃貸のオーナーとしても活躍中の著者が、誰でも「理想の部屋」は手に入れると住民目線、大家目線、医者目線、とそれぞれの立場からひとり暮らしに役立つアドバイスや秘訣が詰まった1冊です。早く帰りたいくなる部屋は、仕事もプライベートも充実させてくれるでしょう。



『小学生になったら図鑑』

長谷川 康男//監修 ポプラ社

小学生になったら…。学校ってなにをするところ?ひとりて下校できるかな?友だちでできるかな?お子さんやおうちの方が不安に思っていること、入学準備から気になる学校生活まで、すぐに役立つ最新情報366項目を教えてください。この本を読めば心の準備はバッチリです。

図中央図書館 ☎917-3449

生活援助サービス
(掃除・洗濯・見守り・
買い物など)

賞状書き

草取り・草刈り・剪定など

ポスティング

駐車場案内係

派遣事業
学童補助 / 保育補助 / 品出し
調理補助 / 介護補助 など

那覇市内に
お住まいの
60歳以上の方へ

シルバー人材センターの
会員になりませんか?


公益社団法人 那覇市シルバー人材センター ☎098-943-5658

〒900-0004 那覇市銘苅二丁目3番1号 なは市民協働プラザ3階


平日8:00~17:00(土・日・祝、慰霊の日(6月23日)、年末年始を除く)

平日13:30~16:00
の間で
個別説明
随時実施中!

予約不要



ホームページ



「広報なは市民の友」への広告を募集中。問い合わせ先 (株)キョウエイアドインターナショナル 福岡支社 ☎092-722-5511 担当: 今村、遠山

情報パック



日 日時 **期** 期間 **場** 場所 **内** 内容 **対** 対象 **定** 定員 **費** 費用 **申** 申込み **問** 問合わせ
記載がない場合、申込は不要、費用は無料です。場所の記載がないものは問合わせ先と同じです。
那覇市の市外局番は ☎ **0 9 8** **【那覇市役所】** 〒 900-8585 那覇市泉崎 1 - 1 - 1

各項目の詳細を二次元コードより確認できます

お知らせ

【一時移転終了】小禄地区の災害時における自主避難所

小禄南公民館の防水改修工事のため、昨年8月より自主避難所の開設場所を一時的に小禄支所へ移転していましたが、当該工事が完了したため、4月1日(火)午前9時以降は、元の小禄南公民館に戻ります。

問 防災危機管理課 ☎861-1102

小禄道路工事規制

令和7年4月頃から令和8年夏頃までの間、那覇空港自動車道小禄道路の工事に伴う交通規制を実施します。場所は国道331号メイクマン豊見城店交差点付近で、瀬長交差点向け車線が終日1車線規制となります。なお、名嘉地交差点向け車線は今までどおり2車線で通行できます。時間帯により渋滞が想定され、ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

問 南部国道事務所 ☎861-2336

骨髄等移植ドナーへの助成

公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業の骨髄・末梢血幹細胞の提供者(ドナー)となった市民の方に対し、本人の申請に基づき助成金を交付します。助成金の交付には要件がありますので、詳細は市HPをご確認ください。

助成額 1回の提供につき14万円以内

問 保健総務課 ☎853-7964

障がい者自動車関連の助成申請

下記の事業について、書類審査の上、給付限度額10万円の範囲内で助成します。ただし、先着順となり、予算に達し次第終了となります。

【運転免許取得助成事業】**対** 障害者手帳(身体・療育・精神いずれか)所持者で自動車の運転免許を取得する方

【改造費助成事業】**対** 身体障害者手帳(上肢・下肢・体幹のいずれかで、2級以上)所持者で、所有する自動車を改造しなければ自分で運転できない方

※免許取得費は免許取得前、改造費は改造に着手する前に申請が必要です。その他条件、必要書類については、下記へお電話ください。

受付開始 4月1日(火)

問 障がい福祉課 ☎862-3275

重症心身障害児の通学支援

対 重度の知的障がい(療育手帳A1・A2程度)と肢体不自由(身体障害者手帳1級・2級程度)が重複している重症心身障害児で、小学校・中学校・高等学校・特別支援学校などに通う児童生徒

支援時間 1か月上限23時間(必要と認められる場合は上限を超えて支給)

実施方法 (1)個別支援型▶利用者1人に対して、ガイドヘルパーが1人付き添う通学支援。(2)車両移送型▶道路運送法上の許可を受けた事業者の車両による通学支援。

費 費用の1割(生活保護受給者世帯および市民税非課税世帯は負担なし)※(2)は実費分が生じる場合あり

申 詳しくは市HPまで

問 障がい福祉課 ☎862-3275

带状疱疹ワクチンの定期接種

4月より接種費用の一部助成が受けられるようになりました。対象者は年度ごとに変わり、令和7年度の対象者(下記①②)へは、4月中旬頃に通知書を送付します。費用など詳細については、市HPをご覧ください。

期 令和8年3月31日まで**対** ①4月2日から翌年4月1日までの間に、65、70、75、80、85、90、95、100歳以上の誕生日を迎える方②60歳以上65歳未満でヒト免疫不全ウィルスによる免疫機能障害で身体障がい者手帳1級を所持している方

問 健康増進課 ☎853-7961

老人クラブに補助金交付

老人クラブの活動を支援するため、補助金を交付します。**対** おおむね60歳以上の会員30人以上で構成される老人クラブ。交付には条件がありますので、交付を希望する団体は下記へお問い合わせください。**助成額** 1団体あたり上限4万円。**申請期限** 4月25日(金)まで

問 チャーがんじゅう課 ☎862-9010

年1回、飼い主の義務です 飼い犬へ「狂犬病予防注射」!

実施日	時間	場所
4月13日(日)	10時半～12時半	首里支所
4月27日(日)	9時～11時	沖縄県獣医師会
5月11日(日)	9時～11時	小禄支所

集合注射を上記日程で実施します。

費 3,400円(手数料込み)

※本市では、集合注射時の逸走やケンカなど安全面を考慮し、協力動物病院での個別注射を推奨しています。

問 環境衛生課 ☎951-1530

低濃度PCB廃棄物適正処理の助成金

低濃度PCB廃棄物は、PCB特措法で、令和9年3月31日までに適正処分することが義務付けられています。4月1日(火)より、下記の通り処理にかかる費用の助成金制度を開始します。

対 中小企業者・法人・個人

助成額 詳細は市HP(PCB廃棄物)まで

申 4月1日(火)～翌年3月31日(火)

問 (公財)産業廃棄物処理事業振興財団 ☎995-7100(平日10時～12時/13時～17時)

都市景観資源の指定

那覇市都市景観条例第25条「都市景観の形成上重要な価値があると認められるものについて、都市景観資源として指定することができる」に基づき、新たに宇栄原クシヌカー、下ヌ御嶽の2件を指定しました。



宇栄原クシヌカー



下ヌ御嶽

問 都市計画課 ☎951-3246

子育て支援に関するお知らせ

問 子育て応援課 ☎861-6951

ひとり親家庭向けの支援				
名称	母子父子寡婦福祉資金貸付金	高等職業訓練促進給付金	高卒認定試験合格支援事業	養育費履行確保等支援事業
対象	ひとり親・寡婦家庭の親または子	ひとり親家庭の親	ひとり親家庭の親または子	ひとり親家庭・離婚協議中の親
内容	ひとり親家庭の自立のため、生活資金やお子さんの修学に必要な資金など12種類の貸付を行います(要返済)。申請から口座振込までに約1か月半かかるため、進路決定前に早めにご相談ください。	看護師・保育士などの資格取得を目的に、養成機関で6ヶ月以上のカリキュラムを修業する場合に生活費として支給します。 申請期間 4月1日(火)～30日(水)	高等学校卒業程度認定試験の対策講座を受講する場合に、費用の一部を支給します。講座の受講申込前に事前相談が必要です。	「弁護士への法律相談」の機会の提供や、「公正証書等の作成」、「養育費保証契約の保証料」に係る経費の一部補助を行います。
備考	※それぞれに要件・審査があり、ご期待に添えない場合もあります。			

児童扶養手当					特別児童扶養手当		
対象	ひとり親家庭、父または母に一定以上の障がいがある家庭、父または母に代わって養育者に養育を受けている児童がいる家庭 ※手当は児童が18歳となり、最初に迎える3月分までの支給となりますが、児童に一定以上の障がいがある場合は20歳まで対象となります。(特別児童扶養手当との併給可) ※各種年金の受給者は、4月以降の年金額改定に伴い、7月支給以降の児童扶養手当で再計算されます。				身体や精神に一定以上の障がいがある20歳未満の児童がいる家庭		
	対象児童	支給区分	改定前	令和7年4月分以降			
金額	1人	全部支給	45,500円	46,690円	1級	55,350円	56,800円
		一部支給	45,490円 ～10,740円	46,680円 ～11,010円			
	2人目以降 加算	全部支給	10,750円	11,030円	2級	36,860円	37,830円
		一部支給	10,740円 ～5,380円	11,020円 ～5,520円			

児童手当(3名以上のお子さんを養育している方)	
対象	①H18.4.2～H19.4.1生まれの子を養育している受給者 ②令和7年3月に短大・専門学校などの卒業年月を迎えた子を養育している受給者
内容	児童手当の多子加算を受けている受給者(H15.4.2～H19.4.1生まれの大学生年代を含め3名以上の子を養育している方)で、4月分以降も多子加算を受けるには申請が必要な方がいます。 上記①または②にあてはまる方はお手続きをお願いします。 詳細は、市HPよりご確認ください。※提出が必要な方には案内通知を送付しています。
期限	4月16日(水)必着※期限を過ぎた場合、加算分を受けられない月が発生します。
提出	窓口、郵送、マイナポータル

こども医療費助成金受給資格認定等のオンライン申請
こども医療費助成金に関する手続(新規認定・変更・喪失届・再交付)は、オンラインで24時間申請可能です。
※初回のみ申請時に「利用者登録(ID登録)」が必要です。
※加入保険の被保険者が市外に居住の場合は、窓口のみの届出となります。
※詳しくは市HPをご確認ください。



令和7年度「土地価格等縦覧帳簿」
および「家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧

日4月1日(火)～30日(水)平日9時～17時(12時～13時を除く)**場**資産税課(本庁舎3階41番窓口)**対**市内に土地・家屋を所有する納税者、またはその代理人

必要書類	①窓口に来る方の本人確認書類 (運転免許証、マイナンバーカードなど) ②納税通知書 ※納税通知書がない場合は所有物件を確認します。
	【代理人の場合】 ①と②および納税者からの委任状
	【法人の場合】 ①と②および代表者印の持参、または代表者印の押印された委任状

問資産税課 ☎862-5320

【医療的ケア児童】
令和8年度保育所入所希望の相談会

医療的ケアが必要な児童で、令和8年度以降に保育園入園を考えている児童の相談会を行います。**日**5月7日(水)～16日(金)※土日除く9時～12時/13時～16時**場**こどもみらい課**対**経管栄養、吸引、導尿、酸素療法(在宅酸素療法)気管切開部の管理、吸入、人工呼吸器の管理、インスリン注射(皮下注射の管理を含む)が必要な児童
※相談の予約は下記問い合わせ先まで
問こどもみらい課 ☎861-6903

各項目の詳細を二次元コードより確認できます



スマートフォン体験講座

①入門編：ガラケーとスマホの違いや特長を学び、スマホならではの楽しみ方も学習する②活用編：スマホ決済の体験やよくある詐欺の手口や安心して利用するための心得を学ぶ**日**①4月17日(木)②4月25日(金)各回10時～12時※片方、両方いずれも受講可**対**市在住・在勤の満60歳以上の人※スマホ所持の有無問わず**定**各回20人(定員を超えた場合抽選)**申**4月2日(水)～10日(木)電話または来館にて(平日9時～17時)

問首里公民館 ☎917-3445

救命講習

講習名	普通救命講習I	その他の救命講習
日時	4月25日(金) 9時～12時	
内容	成人の心肺蘇生法 AED	日程が決まり次第、市ホームページにてお知らせします。
募集開始	4月17日(木) 9時～	

定24人 **場**消防局4階講堂

対市在住・在勤・在学の人

申ウェブにて

問救急課 ☎867-1199

シニアのための初めて触る！
スマートフォン体験講座

①初級編：スマホならではの楽しみ方。LINE・お出かけに役立つ地図、カメラの活用②ステップアップ編：スマホ決済とセキュリティ対策・詐欺対策③初級編：スマホならではの楽しみ方。LINE・Googleアプリで簡単検索、調べもの※スマートフォンは貸出機を使用**日**①4月22日②5月20日③6月17日(火)10時～12時**場**牧志駅前ほしぞら公民館**対**市在住・在勤・在学の60歳以上の人**定**各20人**申**4月2日(水)～定員に達するまで電話または来館にて(平日9時～17時)。①～③それぞれ申し込みが必要。1人2回まで。**問**牧志駅前ほしぞら公民館 ☎917-3443

懐かしい昭和の歌を唄おう

正しい発声法などを学びながら、懐かしい昭和の歌を唄おう。**日**5月2日(金)・9日(金)10時～12時**場**石嶺公民館ホール**対**市在住・在勤・在学の18才以上の人**定**30人**申**4月7日(月)～定員に達するまで電話または来館にて(平日9時～17時)
問石嶺公民館 ☎917-3447

親子で囲碁体験教室

先を読むことにより「集中力」が身につく、全体を見据えた「バランス感覚」が養える囲碁。囲碁を通じて様々な経験をする事で、子供たちの「生きる力」を養ってみませんか。**日**5月24日(土)10時～12時**場**石嶺公民館**対**市内の小学生とその保護者**定**15組(30人)**申**4月2日(水)～定員に達するまで電話または来館にて(平日9時～17時)
問石嶺公民館 ☎917-3447



水道ポスターコンクール作品募集

募集期間 4月1日(火)～5月9日(金)**対**市内小学校3年生～6年生、市内中学校1年生～3年生**応募作品** 水道をテーマとした未発表作品。水道についての標語を入れてください。例「ありがとう おいしい水」「この一滴を大切に」「水は宝物」など。画材および色数は自由。白の四つ切りの用紙を使用。※全国水道ポスターコンクールでは、手書きを基本としています。応募方法など詳しくは上下水道局HPをご覧ください。応募者全員に参加賞を、また、入賞者には賞状と副賞として図書カードを贈呈します。
問上下水道局総務課 ☎941-7801

上下水道モニター募集

対18歳以上の市在住者で上下水道事業に関心があり次の活動に参加可能な人(公務員、過去10年以内にモニター経験がある人を除く)**活動内容** ①平日の会議など(9時～17時の間で2時間半～3時間程度、年3回予定)②施設見学会への参加(9時～17時の8時間、年1回)③アンケート調査への回答など**謝礼金** 会議など3,000円/回、アンケート調査1,000円/件**定**15人(応募多数の場合は抽選)**募集期間** 4月1日(火)～5月31日(土)**応募方法** ハガキ・FAX・Eメールに①郵便番号・住所②氏名(フリガナ)③年齢④電話番号⑤職業⑥モニター経験の有無⑦応募動機を明記の上ご応募下さい。詳細は局HPをご覧ください

問上下水道局総務課 ☎941-7801

那覇市地域福祉基金補助団体募集

市内で活動するNPO団体などが実施する地域福祉活動に対し、必要経費を「那覇市地域福祉基金」より助成します。詳細は、市HPまたは担当課窓口でご確認ください。**助成額** 1事業50万円を限度(総額270万円)**募集** 4月1日(火)～5月20日(火)17時までに福祉政策課の窓口へ持参

問福祉政策課 ☎862-9002

なは市民活動支援事業助成団体募集

市で社会貢献活動を行う市民活動団体に対し、事業に必要な経費を助成します。詳しくは市HPまたは窓口にてご確認ください。**助成額** 総額500万円**申請コース** スタート(20万円以下)、ステップ(50万円以下)の2コース**対**3人以上で構成されている市民活動団体(NPO法人、任意団体、学生団体など)**申**4月1日(火)～5月2日(金)17時必着、直接窓口へ提出※公開審査会あり**問**なは市民活動支援センター ☎861-5024

各項目の詳細を二次元コードより確認できます



世界遺産解説会(玉陵)

ボランティアガイドによる解説を聞きながら、世界遺産である玉陵について学びます。事前予約不要。**日**4月20日(日)11時～12時※券売所前に5分前までに集合。令和7年度より、世界遺産解説会は、玉陵は偶数月、識名園は奇数月に開催します。

問文化財課 ☎917-3501

ネパール・ニューイヤー
パーティー2025/2082

ネパールビクラム歴の新年を文化交流しながらお祝い!ステージ(ネパールダンス・音楽、文化紹介など)、フード出店(ネパール料理)、法律・健康相談コーナー、衣装試着など

日4月13日(日)12時～15時

場若狭公民館ホール**対**どなたでも

問若狭公民館 ☎917-3446

広報からのお知らせ

これまで個別に配布していましたが「なは市民の友」および「なは市議会だより」を令和7年度からは一緒に配布します(5月号・8月号・11月号・2月号)。

今後は、どちらか一方のみを配布することはできなくなりますので、予めご了承ください。ご理解ご協力をよろしくお願いします。

鎌倉芳太郎の見た沖縄

首里城正殿正面階段下 大龍柱(向かって右)

鎌倉芳太郎撮影

首里城において「龍」は国王の象徴とされています。特に、正殿の正面に並んで立つ「大龍柱」は、首里城の顔ともいえる存在です。

国のGX投資「断熱窓導入の集中的支援」最終年！
※GX実現に向けた基本方針 参考資料(令和5年2月)より

今なら

窓リフォームで
補助金
もらえます！

補助金活用で
50%
還元※1
例えば
窓 マドリモなら

YKK AP 株式会社

〒101-0024
東京都千代田区神田泉町1
会社電話番号(03-3864-2200)

お気軽に
ご相談
ください！

【お問い合わせ先：YKK AP HEALTHECARE MADDO お問い合わせセンター】
受付時間：月～土 9：00～17：00
(※水・日・祝日・GW/年末年始・夏季休暇等を除く)

050-1880-3637

お預かりしたお客様の個人情報については、弊社利用目的以外に使用しません。
詳しくはホームページ
(https://www.ykkap.co.jp/utility/privacy/)をご覧ください

今年も継続！！

「先進的窓リノベ2025事業」
を活用した窓リフォームの補助金額

	内窓設置	外窓交換※2
大	65,000円	149,000円
中	44,000円	110,000円
小	28,000円	74,000円

※改修後の窓の性能がSグレードの場合の補助額(戸建住宅・低層集合住宅)
※2カバー工法の場合

補助額
最大
200万円

1戸当たり
上限補助額

広告
YKK AP

「広報なは市民の友」への広告を募集中。問い合わせ先 ㈱キョウエイアドインターナショナル 福岡支社 ☎092-722-5511 担当：今村、遠山

那覇文化芸術劇場なはーと

久茂地3丁目26-27 ☎ 861-7810

開館時間 9時～22時(受付19時まで)

休館日 第1・第3月曜日(祝日・慰霊の日)は開館、祝日が重なった場合は翌日休館)、年末年始(12/29～1/3)

情報は3月18日現在のものです。催事内容など変更になる場合があります。

▶▶ほかの催事はこちらで確認！

施設の保守点検のため、下記の期間は大・小劇場をはじめ、全館の使用が制限されます。

【期間】4月7日(月)～21日(月)

予告

東京サンシャインボーイズ 復活公演「蒙古が襲来」

☎ ☎ ☎ ☎

ゴールデンウィークは三谷幸喜の新作演劇をなはーとで見よう！

日時 5月3日(土)18時、4日(日)13時・18時、5日(月・祝)13時

会場 大劇場 **料金** 10,000円

チケット問い合わせ先 ピーエムエージェンシー ☎898-1331(平日11時～15時)

撮影：細野晋司

予告

トークイベント『沖縄不思議ザダン怪』

☎ ☎ ☎ ☎

沖縄の独特な文化・風習である御願行事や、民話・ユタ・ノロ・サンブー・マブイグミ・マジムン(妖怪)・守り神といった、暮らしに深く根付く現実と隣合わせのフシギな世界を、エキスパートが語り解き明かすトークイベント！同日、小スタジオでは関連講座「ヒメカンのまつり方」を開催。

出演 小原猛、ヤースー(トクモリザウルス)、金城保、比嘉淳子、コヤッキー、松嶋初音、ひーぷー、ほか

日時 5月18日(日)18時30分 開演

チケット販売開始 4月10日から

会場 大劇場

壺屋焼物博物館

壺屋1丁目9番32号 ☎ 862-3761

開館▶10時～18時(入館は17:30まで) 月曜休館

観覧料▶一般350円(大学生以下無料) ※休日の場合は開館

館内エレベーターのリニューアルと常設展示の作品の入れ替えを行い、4月1日(火)より開館します。4月3日(木)のシーサーの日は無料開館します！

壺屋でシーサーの日

シーサー文化を全国に向けて発信するイベントです。

- 壺屋の町を探検！シーサーまーい
- 陶工によるシーサー作り実演
- やちむん面シーサー作り体験

※要申込。3/21(金)から電話受付 費 2,000円

- 景品あり！シーサースタンプラリー

※数に限りあり

- 壺屋やちむん通り会各店舗での割引販売 ほか

日 4月3日(木)10～18時

場 壺屋やちむん通り・壺屋焼物博物館

シーサー展

「壺屋でシーサーの日！」にあわせて県内作家のシーサーが大集合！焼物のシーサーを始め、漆喰・石彫など様々なシーサーが一堂に集まります。この機会にお気に入りのシーサーを見つけてみてはいかがでしょうか。

日 4月3日(木)～4月27日(日)

場 3階企画展示室

費 無料

那覇市歴史博物館

パレットくもじ4階 ☎ 869-5266

開館▶10時～19時 木曜休館

観覧料▶一般350円(大学生以下無料)

国王の乳母 金城阿屋の厨子(骨壺)

高姓金城家は、金城阿屋という女性を初代とする土の家です。百姓身分だった金城阿屋は、25歳のとき長女を出産し、その23日後に王子の乳母となりました。やがて王子が即位し、尚瀨王となると、1804年には美御前大阿母志良礼の称号を与えられ、1808年には士身分に取り立てられました。当時、女性を元祖とする家は少なく、士社会全体の3%程度でした。

令和5年5月、高姓金城家の墓を閉めることになり、墓室内に納められていた初代金城阿屋の厨子が当館へ寄贈されました。金城家の墓は首里王府からの御拝領であったと言われており、厨子も家の形を模した丁寧な作りとなっています。国王から厚遇された金城阿屋の厨子を是非ご覧ください。

展示期間 4月24日(木)まで

金城阿屋の厨子

高姓金城家の墓室

朝食で 3つのスイッチをON

4月になり新しい生活が始まる方も多いのではないのでしょうか。一日を元気に過ごし生活のリズムを整えるためには、朝食で3つのスイッチを入れることが大切です。

その① 脳

パンやご飯などの糖質は脳が活動するためのエネルギー源になります

その② 腸

朝食を食べることで胃腸が目覚め、排便が促進されます

その③ 体

朝食を食べることで夜間にながっていた体温が上昇し、全身に血が巡ります

朝食をしっかり摂ると仕事や勉強に集中でき、また生活習慣病の予防にもつながります。朝ごはんにもピッタリな、うちなー野菜を使った「**ハンダマ生姜ご飯**」のレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください！

1年間ありがとうございました！

問 健康増進課 ☎ 853-7961

あなたの健康をサポートする店舗紹介

あじんもこ

卵、小麦、バナナ不使用でアレルギーに対応したスパイスカレーのお店です。水曜定休日。

住 赤嶺2-7-12 2F ☎ 090-7498-8957

食の健康づくり応援団 なはベジ協力店 で使える

店舗共通 クーポン 4月号

令和7年4月末日まで有効

クーポン内容と利用店舗一覧▼

ハンダマ生姜ごはん

約5人分

【1人分】エネルギー：232Kcal/たんぱく質：4.0g/脂質：0.6g/カルシウム：21mg/食塩：0.0g

材 料	作 り 方
米	1 米は洗って水気を切っておく
ハンダマ	2 ハンダマは葉を摘んで洗い、千切りする
糸こんにゃく	3 糸こんにゃくはさつと茹でて、包丁で細かく刻む
生姜	4 生姜は千切りにする
梅干	5 炊飯器に米と梅干をいれ、2合の目盛りまで水を足し、ハンダマ、糸こんにゃく、生姜を入れて炊く。
水	米と同量

ハンダマには抗酸化作用が、ショウガには血流を促進させる働きがあります◎

都合により内容変更する場合がございます。最新情報はHPまたは、各施設にお問い合わせください。



パレット市民劇場 ☎ 869-4880 (パレットくもじ9F)
【開館時間】9時～22時(催し物がない日は17時閉館)
【休館日】火曜日・年末年始



パレット市民劇場よりお知らせ

この度、パレット市民劇場は強化工事を実施いたします。下記期間中の催し物はございません。
みなさまにはご不便をおかけしますがご了承くださいますようお願い申し上げます。

令和7年4月1日 四～令和8年3月31日 四

※令和8年4月1日以降のご利用についてはお問い合わせください。
工事期間中も劇場に関する問い合わせ、申し込みは事務局にて対応いたします。




那覇市民ギャラリー ☎ 867-7663 (パレットくもじ6F)
【開館時間】火～土曜日10時～19時/日曜日17時(主催者によっては17時半か18時)まで
【休館日】月曜日





日 時	タイトル	場 所	内 容
4月 8日(火) 4月13日(日)	第31回アトリエ社 絵画展 (アトリエ社)	第1展示室	絵画
	第28回 高良憲義個展 米兵によるレイプの島 (高良憲義)	第3展示室	絵画
4月15日(火) 4月20日(日)	アトリエ遊絵画教室習作展 (アトリエ遊)	第1展示室	絵画
	葉月会特別展 (葉月会)	第2展示室	絵画 彫刻
	シーサー玉城 沖縄初個展 ～喜びも悲しみも～ 【展示販売有り】 (シーサー玉城)	第3展示室	絵画

都合により内容変更する場合がございます。最新情報はギャラリーホームページまたはギャラリー窓口へお問い合わせください。
那覇市民ギャラリー [HP](https://naha-palette.jp/gallery/) <https://naha-palette.jp/gallery/> [E-mail](mailto:info-gallery@palette-naha.jp) info-gallery@palette-naha.jp



なは女性センター ☎ 951-3203 FAX 951-3204
銘苅 2-3-1 なは市民協働プラザ1 階 A コア【利用時間】9時～21時(土曜日は17時まで)
【休館日】日曜日・祝日・慰霊の日・年末年始(12月29日～1月3日)



日 時	タイトル	講 師	定員	講座申込QR
4月26日(土) 14時～16時	子どもの「片づける力」を育てる ～いつのまにか親子で片づけ上手～ 【場】なは女性センター 対 保護者、関心のある方	渡名喜 一珠美 氏 (沖縄お片付けリアン代表)	事前申込 先着順 各36人	

*一時保育(未就学児)、手話通訳をご希望の方は事前に申込時にご連絡ください。(市在住、在勤の方のみ)

令和7年度 なは女性センター利用者連絡会議開催します

施設利用の適正化と利用団体間の交流を図るため、連絡会議を開催します。
なは女性センター利用団体、または利用をご希望する団体の代表の方はご出席ください。

日 4月23日(水) ①14時～15時 ②18時半～19時半 ①②のどちらか参加

なは女性センター相談室「ダイヤルうない」 ☎ 861-7515


生きがいや家庭の問題など、女性の抱える様々な相談に応じ、自分の意思で人生を選択するために情報提供し、サポートします。
相談時間 ▶ 月～土 9時～12時/13時～17時 電話相談・面接相談(女性のみ・要予約)・法律相談(女性のみ・予約制)
面接相談の申込みはオンラインでも可能です。 申し込みは右記二次元コードから
※面接相談のオンラインお申込みは、ご希望の日時を確認後、相談員からご連絡いたします。

有料駐車場あり(当センター利用者は一部免除により、最初の2時間まで100円、以降1時間ごと100円加算)




なは市民活動支援センター ☎ 861-5024 FAX 861-5029
銘苅 2-3-1 なは市民協働プラザ2階・3階
【利用時間】9時～21時(水、土、日曜日は17時まで)【休館日】慰霊の日・年末年始




日 時	タイトル	講座申込QR	申込期限
4月17日(木) 19時～21時	なは市民活動支援事業申請のための 事業計画書作成講座		4月11日(金) 定 10組


内容 令和7年度なは市民活動支援事業助成金の申請を考えている市民活動団体向けの講座を実施します。事前に作成してきた事業計画書を一緒に見直し、ブラッシュアップできるようスタッフがサポートします。

基礎編：5月12日(月) 19時～21時	ファシリテーション連続講座 (基礎編・実践編)		定員に達し 次第終了 定 20人
実践編：5月26日(月) 19時～21時	講師 石垣綾音 (株式会社さびら まちづくりファシリテーター)		

内容 毎年好評のファシリテーション講座を今年も開講いたします。座学で学ぶ基礎編と、実際に受講生がファシリテーションを体験する実践編がセットになった連続講座です。*両日参加可能な方を優先して受付いたします。

5月22日(木) 18時半～20時半	ボランティア基礎講座1		5月22日(木)
-----------------------	-------------	---	----------

内容 繁多川公民館が取り組んでいる事例を通して、ボランティア活動の基本的な知識や心構え、地域とのつながりについて楽しく学ぶ、ボランティア初心者のための講座です。

6月5日(木) 18時半～20時半	ボランティアまっちゃんぐ会		6月5日(木)
----------------------	---------------	---	---------

内容 ボランティアを求めている団体と、ボランティアをしたい方の交流会です。ボランティアに興味のある方は、ぜひご参加下さい。




森の家みんな ☎ 882-3195 FAX 882-3196
首里儀保町 4-79-8
【利用時間】9時～18時【休館日】火曜日




日 時	タイトル	内 容	定 数	費 用
4月5日(土) 10時～12時	末吉公園 4月の空と森	気象予報士と末吉公園をあるき、 季節の空と森を体験しよう	15	一人500円 (保険料含む)
4月12日(土) 10時～12時	安謝川クリーンアップ 大作戦	川・滝の清掃ボランティアです。		無料
4月19日(土) 10時～12時	自然を感じるゲーム	見るきく嗅ぐなど感覚を使って 自然体験をするゲームを行います	15	一人500円 (保険料含む)
4月26日(土) 10時～12時	空気であそぼう	ペットボトルを使って簡単に 楽しい空気の実験をします。	15	一人500円 (保険料含む)
4月26日(土) 14時～16時	くねくねみみず	ミミズを実際につかまえて観察し、 ミミズのいろいろを学びます。	15	一人600円 (保険料含む)
4月26日(土) 18時半～20時半	夜の観察会	末吉公園の夜の様子を観察しましょう。 生きものたちに会えるかも。	15	一人500円 (保険料含む)
4月27日(日) 9時半～12時	親子で森の遠足	ガイドの解説で那覇の森を 楽しむ企画です。	15	一人500円 (保険料含む)
4月27日(日) 14時～16時	おはなめぐり うづき	春の森の花を訪ねるイベントです。 この時期にしか見られないお花に 会えるかも。	15	一人500円 (保険料含む)

【各集合場所】森の家みんな



てんぶす那覇 (旧那覇市文化テンプス館) ☎ 868-7810
【開館時間】9時～22時(電話 9時～17時30分)
【休館日】第2・第4月曜日(祝日の場合は翌平日が休館)



日 時	タイトル	開 演	入場料
4月13日(日)	Maseki Geinin Collection in 沖縄 (マセキ芸能社お笑いライブ)	①開演13時 ②開演17時	前売4,000円、当日4,500円 ※全席指定 6歳以上有料、5歳以下入場不可

問 マセキ芸能社 email:maseki.live@gmail.com

4月19日(土)	FECお笑い劇場	開場18時半 開演19時	一般1,500円 高校生以下750円
----------	----------	-----------------	-----------------------

問 予 FECオフィス ☎ 869-9505

4月26日(土)	オリジンお笑いライブ喜笑転決	開場18時半 開演19時	一般2,000円、小学生1,000円 未就学児膝上無料
----------	----------------	-----------------	--------------------------------

問 予 オリジンコーポレイション ☎ 866-6118

4月29日 (火・祝)	4月特別公演 「シン・お笑い米軍基地」	開場13時半 開演14時	一般1,700円、シニア1,500円 高校生1,000円、中学生以下850円 市在住シニア850円 (65歳以上・要身分証明書)
----------------	------------------------	-----------------	---

問 予 てんぶす那覇 ☎ 868-7810 E-mail:ask@dxfishery.co.jp e-tiket(てんぶす那覇HP)

ティンクティンクショウ

日 4月4日(金)、4月10日(木)、4月17日(木)、4月25日(金) 開場18時半 開演19時

費 一般1,700円、シニア1,500円、高校生1,000円、中学生以下850円、
市在住シニア850円(65歳以上・要身分証明書)

問 予 てんぶす那覇 ☎ 868-7810 E-mail:ask@dxfishery.co.jp e-tiket(てんぶす那覇HP)

掲載時点で開催を予定している催し物については変更の可能性もございます。最新の情報は各お問い合わせ先までご連絡ください。



なはし創業・就職サポートセンター ☎ 988-3163
銘苅 2-3-1 なは市民協働プラザBコア地下1階
【利用時間】 平日9時～18時



なはし創業・就職サポートセンター&よろず支援拠点合同出張相談会(相談料無料)

内容 創業・就職・経営(よろず支援)に関するご相談に対応します。

日 4月21日(月)9時～17時 **場** 那覇市役所本庁舎1階市民会議室 **費** 無料

※よろず支援拠点支援員への相談は事前予約(☎851-8460)が必要ですが、空きがあれば当日でも受付可能です。

創業セミナー・就職支援セミナー

詳細が決まり次第HPでご案内します。



オリーブの 医療 保険

オリーブ少額短期保険

持病がある方でも 3つの告知で申し込める!

ベースプランの場合

男性
54歳
月々 **1,960** 円

女性
54歳
月々 **1,850** 円

入院1日につき3,000円、手術1回につき30,000円、先進医療給付金50万円までお支払い。
※1保険期間における合算での通算限度額は80万円となります。

●保険料表の一例(ベースプラン/月払い)

	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳
男 性	1,960円	2,220円	2,590円	3,020円	3,480円	4,310円	5,110円	6,300円
女 性	1,850円	2,020円	2,280円	2,600円	2,950円	3,770円	4,550円	5,670円

※契約年齢は新規契約日・更新日時点の満年齢をご覧ください。※90歳以上の方は新規でご契約いただくことはできません。※90歳以上の方の保険料は、ご契約をご継続いただく際にご通知するほか、別途、保険料表にてご確認いただけます。※50歳未満の方、85歳以上の方の保険料は、パンフレットにてご確認ください。

●「オリーブの医療保険」は少額短期保険業者「オリーブ少額短期保険株式会社」の保険です。この資料は商品の概要を記載したものです。詳しくはパンフレット、重要事項説明書等をご覧ください。●この商品は持病がある方、入院経験がある方が加入しやすいよう、告知いただく項目を限定し、引受基準を緩和した商品です。このため、オリーブ少額短期保険の他の商品と比べて保険料が割増しされています。●オリーブ少額短期保険株式会社では、取得した個人情報をお客様の同意を得た場合および法令により認められた場合を除き、次の目的のために利用します。(1) 商品・サービスの案内や提供 (2) その他、保険関連業務 詳しくは弊社ホームページをご確認ください。※1年ごとに契約期間が満了する保険料掛け捨ての保険です。※契約期間満了前には自動更新となる通知をお送りします。なお、5歳刻み(90歳以降は1歳刻み)で保険料は変動します。
【引受少額短期保険会社】登録番号：関東財務局長(少額短期保険)第36号 オリーブ少額短期保険株式会社 〒160-0022 東京都新宿区新宿5-17-18 H&Bビル 会社電話番号(03-5657-7172)

資料のご請求、お問い合わせはこちらから!

050-1880-3621

受付時間
10時～19時
定休日:日祝日

広告



作成年月:2024年10月
OL202410A-03-01

89歳までお申し込み可能!!

※20歳～89歳までお申込みいただけ、最長99歳まで更新が可能です。

●この商品は持病がある方、入院経験がある方が加入しやすいよう、告知いただく項目を限定し、引受基準を緩和した商品です。このため、オリーブ少額短期保険の他の商品と比べて保険料が割増しされています。●オリーブ少額短期保険株式会社では、取得した個人情報をお客様の同意を得た場合および法令により認められた場合を除き、次の目的のために利用します。(1) 商品・サービスの案内や提供 (2) その他、保険関連業務 詳しくは弊社ホームページをご確認ください。※1年ごとに契約期間が満了する保険料掛け捨ての保険です。※契約期間満了前には自動更新となる通知をお送りします。なお、5歳刻み(90歳以降は1歳刻み)で保険料は変動します。
【引受少額短期保険会社】登録番号：関東財務局長(少額短期保険)第36号 オリーブ少額短期保険株式会社 〒160-0022 東京都新宿区新宿5-17-18 H&Bビル 会社電話番号(03-5657-7172)



好評につき、数か月先の掲載分まで応募をいただいているため受付を一時休止しています。ご了承ください。

問 秘書広報課 ☎862-9942

 <p>與世田 望愛 ちゃん 令和6年1月うまれ</p>	 <p>島尻 怜昂 ちゃん 令和6年1月うまれ</p>	 <p>當原 琉生 ちゃん 令和6年1月うまれ</p>	 <p>運天 聖奈 ちゃん 令和6年1月うまれ</p>
 <p>高良 晴花 ちゃん 令和6年1月うまれ</p>	 <p>新垣 芭孔 ちゃん 令和6年1月うまれ</p>	 <p>山田 千采世 ちゃん 令和6年1月うまれ</p>	 <p>八島 彩葉 ちゃん 令和6年1月うまれ</p>
 <p>比嘉 愛芽紫 ちゃん 令和6年2月うまれ</p>	 <p>神谷 衣穂 ちゃん 令和6年2月うまれ</p>	 <p>田中 李來 ちゃん 令和6年2月うまれ</p>	 <p>福本 みくり ちゃん 令和6年2月うまれ</p>
 <p>米須 椿 ちゃん 令和6年2月うまれ</p>			

防災編

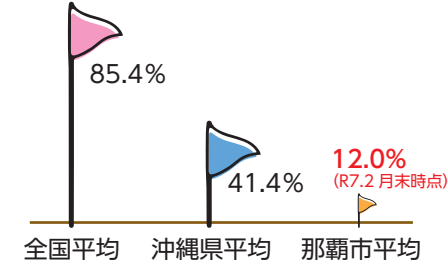
那覇市の今をCheck it out!

自分たちの地域は自分たちで守る

近年多発している自然災害。地域の安全を守るには、「自主防災組織」の活動が重要です。自主防災組織とは、地域の住民が主体となって防災活動を行うために自主的に結成する防災組織であり、市では結成促進や防災資機材を支給する事業を実施しています。

地域防災において重要な役割を果たす自主防災組織ですが、沖縄県は全国に比べて組織活動力カバー率が著しく低い状況にあります。

自主防災組織活動力カバー率*



大規模災害時には、行政による救助・支援にも限界があるため、地域住民による発災直後の救助や初期消火などの、自助や共助による助け合いが重要となります。

日ごろから地域で助け合う体制を整えるため、お住まいの地域で自主防災組織を結成しましょう。市内では、令和7年2月末までに92の自主防災組織が結成しています。市が認定した自主防災組織には、防災意識の向上と活動促進のため、最大40万円分の防災資機材を交付します。詳しくは市HPをご覧ください。

問 防災危機管理課 ☎861-1102





防災イベント「防災中」を実施しました！

自主防災組織活性化推進事業としてリアル防災体験ゲーム「防災中」を実施し、多くの方にご来場いただきました。

参加者は様々なミッションにチャレンジし、自主防災組織の結成に向けて子どもから大人まで楽しみながら防災について学びました。また、ご協力いただいた天久小学校のPTCAでは、自主防災組織の結成に向けて地域や地元企業が協力し、動きだしています。

今後も防災訓練や防災イベントを開催していきますので、市HPなどで情報をチェックして、ぜひご参加ください。



首里弁ヶ岳^近 県内最大級 管理型公園墓地！

1塔に40区画あり、1区画ずつ販売しております。

7寸サイズの骨壺が3個、最大10名様までお入りいただけます。

永代供養墓 八角堂五重塔

特別価格で販売中 72万円～

好評発売中 新区画お墓 120万円～

合祀永代供養墓 一柱 7万円～

高野山 宝壽院 琉球霊園

那覇ICより3分、開邦高校向かい

琉球霊園 検索

0120-054-554 ☎098-889-5554(代表)