

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12月18日現在のもの
です。従事内容など変更に
なる場合があります。

▶ほかの催事はこちらで確認!

日時	ジャンル	タイトル	会場	料金
1月5日(日)15時開演	音楽	第33回あけもどる総合文化祭「第九」 (問)那覇市文化協会 ☎861-1909 声楽部会チケット専門留守番電話 ☎867-0924	大劇場	全席自由席 1,000円
1月11日(土) 18日(土) 25日(土)	ワークショップ	なはーとバイビーシアタープロジェクト 「みんなのかたち モーイモーあしびー」 (問)1万人井戸端会議☎917-3448	小スタジオ	満員御礼
1月11日(土)12時 12日(日)13時45分	ワークショップ	ワークショップ「オーケストラをきこう」 (問)沖縄県立芸術大学 音楽表現専攻第2学科室☎882-5089	大劇場	申込受付終了
1月12日(日)15時開演	音楽	沖縄県立芸術大学音楽学部 第35回洋楽定期公演 第30回オーケ ストラ定期演奏会 特別演奏会 (問)沖縄県立芸術大学教務学生課 ☎882-5080	大劇場	全席自由 無料(要予約)
1月26日(日)15時開演	伝統芸能	地域文化芸能公演「TSUNAGU 2024」 (問)丸正印刷☎835-8181	大劇場	全席自由 無料(予約不要)

PICK
UP!

地域文化芸能公演「TSUNAGU 2024」



広く市民・県民が地域の芸能に触れ、伝統文化に対する意識を
高め、新たな人材の発掘、担い手の育成へと繋がります。

那覇市指定無形民俗文化財とされる芸能を舞台公演として一
堂に鑑賞できるこの機会、ぜひご来場ください。

日 1月26日(日)15時開演(14時開場) 場 大劇場
費 無料 申 不要 問 丸正印刷 ☎835-8181



予告

三板(さんば)ワークショップ
《好評につき、追加講習決定!!》

沖縄の楽器「三板」は、どんな音楽にも合う打楽器です。このワークショップでは、三板の
持ち方から基本的な打ち方を習い、実際に音楽に合わせて実践します。詳細はウェブをぞ
確認ください。

初心者大歓迎!三板持参OK!貸出三板あり!年齢制限なし!

日 2月16日(日)①12時半～13時半 ②14時～15時

場 小スタジオ 費 無料 定 各回20人

申 1月10日(金)よりウェブまたは電話(なはーと)に
て受付開始



予告

照屋勇賢「魔笛」舞台公演



国内外で活躍する美術家の照屋勇賢が、初めて総合演出・企画構成・舞台美術を務める
舞台作品「照屋勇賢「魔笛」」を上演します。モーツァルト作オペラ「魔笛」を、照屋が解体、
再構成し、合唱や琉球古典音楽を取り入れ編曲した楽曲を基盤に、ダンスパフォーマンス
や沖縄の環境音を取り入れた音楽で展開します。ぜひ
ご覧ください。

日 3月1日(土)13時開演/17時開演

※各回1時間前開場

場 小劇場

※1月16日(木)よりチケット販売開始!



舞台美術に使用する作品「コース」

壺屋焼物博物館

臨時休館中
3月31日までやきしめとくり
焼締徳利

～小さな徳利から読み取れる大きな時代の流れ～



1926年頃に制作されたこの徳利の調部には「首
里無盡ノ株式会社」「開業紀年」の文字が彫られ、
「山口」と読める印が押されています。

首里無盡株式会社は、1926年に実業家の山口全則
によって創立された金融機関で、「山口」印があるこ
とから発注者は山口氏本人と推測され、1920年代
には、山口氏が壺屋陶工と関係を持っていたことが
伺われます。山口氏は、民藝運動の祖である柳宗悦
の1939年の来沖に際し、柳氏に赤絵の皿を寄贈し
ました。その様子を雑誌「工藝」95号(1939年)の
中で柳氏は「何なりと持ち帰るようにと、私が選が
まに寄贈されたのである」と書き残しています。ま
た、山口氏は、日本民藝館に紅型衣装も寄贈してお
り、氏が戦前・終戦直後の民藝運動来沖の際のキー
パーソンであったことをこの徳利は示しています。

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)

国宝尚家資料「松竹梅の紅型衣装」

今月は新年にちなんで、国宝尚家資
料の中からおめでたい松竹梅の紅
型衣装をご紹介します。

松・竹・梅は、松と竹が冬でも緑色
を保ち、梅が寒中に花開くことから
不老長寿を表すと考えられ、慶事・
吉祥の象徴として、祝いの席でうた
われたり、調度品や晴着の衣装など
に広く使われてきました。

この紅型衣装は、鮮やかな黄色地の
背景に松竹梅を配し、さらに上から
鶴が羽ばたいている光景を加え、新
年にふさわしいおめでたい風景をあ
らわしています。



黄色地鶴松竹梅紅葉文様紅型平絹袷衣(調衣)

展示期間 1月10日(金)～2月5日(水)

ゆるく始める
健好ライフ

お疲れ気味の腸と心に♡

豆乳は脂質が少なく、吸収が穏や
かなため、腸への負担が少なく積極
的に摂りたい食品です。自律神経を
整える効果があるほか、善玉菌を増
やし、腸内環境を整える働きもありま
す。また、りんごも冬に積極的に摂り
たい食材の1つです。りんごには豊富
なビタミンと、食物繊維とポリフェ
ノールが含まれていて、腸内環境を
整えます。

今回は、心と胃腸を整えるレシピ
を紹介します。

問 健康増進課 ☎ 853-7961

リンゴの
なんちゃってパイほっこり
豆乳うどん

材料 1人分

冷凍うどん 1玉(180g) 小ネギ 適量(5g)
鮭(骨なし) 1切れ(60g) ゴマドレッシング 大さじ1
白菜 50g 2倍濃縮めんつゆ 大さじ1
大根 30g 調整豆乳 100ml
にんじん 20g 水 100ml
冷凍ほうれん草 20g

作り方

- 1.白菜、にんじんと大根を薄い短冊切り、小ネギを小口切りにする。
- 2.冷凍うどんを電子レンジで解凍する。
- 3.鍋に白菜、にんじん、大根、鮭、水、めんつゆを入れ、
蓋をして火にかける。
- 4.野菜、鮭に火が通ったら、冷凍ほうれん草、豆乳、
ゴマドレッシングを加える。
- 5.豆乳が沸騰する直前に、うどんを加え、
器に盛りつけネギをトッピングする。

すりごまをかけると
風味が良くなります!

材料 1人分

皮つきりんご 1/4個(75g)
グラニュー糖 大さじ1/2
餃子の皮 3枚

作り方

- 1.りんごを流水で良く洗い、1cm角にカットする。
- 2.切ったりんごと砂糖を耐熱ボウルに入れ、
混ぜ合わせ、電子レンジ500wで3分ほど加熱する。
- 3.餃子の皮に加熱したりんごを乗せ、180度に
予熱したオーブンレンジで2分加熱する。
- 4.餃子の皮がきつな色に色づくまで様子
を見ながら加熱する。

シナモンをかけると
身体を温める効果も!

あなたの健康をサポートする店舗紹介



オーガニック市場てんぶす那覇店

発酵玄米のお弁当やお惣菜
のほか、有機栽培・自然裁
培の食材が揃っています。

住 牧志2-23-20 高良アパート1F
☎ 955-3599

ゆい青果

家庭に美味しい野菜と果物
を届けたいをコンセプトに、
火・木・土曜で営業中!

住 与儀2-10-1 丸政アパート102
☎ 080-6485-2926

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

1月号

令和7年1月末日まで有効

クーポン内容
と利用店舗
一覧▶



ぜひ作ってみてください!

沖縄大学管理
栄養学科の
学生が考案!