

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7月17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！

日時	ジャンル	タイトル	会場	料金
8月4日(日) 13時開場/14時開演	伝統芸能	なはーと×沖縄盲学校 ワークショップ成果発表会	小劇場	一般1,000円 全席自由 24歳以下500円 障がい者500円※電話予約あり ※高校生以下無料(要予約) ※介助者同伴、車イスで会場の方は、電話申込み。
8月8日(木) ①9時40分 ～10時30分 ②11時～11時50分	ワークショップ	なはーとベビーシアタープロジェクト 「カラフルな海」 【問】事務局:NPO法人1万人井戸端会議 ☎917-3448	子育て支援 センターすま い(天久みら いこども園内)	無料(要予約) 対象 0歳～2歳の赤ちゃん と保護者
①8月11日(日) 13時30分～15時 ②8月12日(月・祝) 10時～11時30分 ③8月12日(月・祝) 13時～15時30分	ワークショップ	首里城瓦再生プロジェクト ①瓦みがき・紙づくり ②瓦のカケラで万華鏡をつくろう! ③瓦みがき・絵の具づくり	小スタジオ	各回500円(要予約) 対象 ①小学生から大人まで ②未就学児の親子 ③美術指導に携わる方や 興味のある方
8月13日(火) 14時～15時	ワークショップ	すぐに打てる! 楽しめる! 三板(さんぱ) ワークショップ	小スタジオ	無料(要予約) 定員20名 ※小学生以下は保護者同伴
8月30日(金) ～9月29日(日) 11時～19時	展示	胡宮ゆきな展「Re-heat and Reborn -風連りてい巡る-」	小スタジオ ロビー、展示室	無料 (関連イベントは要予約)

サマー・ファミリー・シアター2024～なはーとでなつやすみ～

日時	ジャンル	タイトル	会場	料金
8月24日(土) 14時 25日(日) 14時30分	演劇	クイズラリー&観客参加型演劇 『リュウグウのツカイ～うらしまをたすける!～』	大劇場	【各作品ごとに】※当日500円増 おとな2,000円 こども(3才～中学生以下)1,000円 こども+おとなペア2,500円※前売 りのみ(おとな1枚+こども1枚) 障がい者割引20%(障がい者割引利 用の方は事前にご連絡ください)
8月24日(土) 16時30分 25日(日) 11時	伝統芸能	歌舞劇『かりゆし・かりゆし 恋する シーサー』	小劇場	
8月24日(土) 19時 25日(日) 17時	演劇	劇団O.Z.E Presents 『ウチナー怪談学校』	小スタジオ	

PICK UP!

おとゆい オーケストラコンサート in なはーと

ウィーンと沖縄の一流の演奏家と琉球芸能がコラボレーション!ヨーロッパから指揮者とウィーン交響楽団のメンバーが来沖し、モーツァルトやシュトラウスの代表曲を披露します。金城真次国立劇場おきなわ芸術監督をはじめ、琉球芸能との出会いも必見です。

未就学児入場不可。

日 8月30日(金) 19時開演 場 大劇場

費 S席6,000円 A席3,000円 B席2,000円(24才以下は1,000円) ※当日500円増

問 ビューローダンケ☎070-5278-1690 ✉buero.danke@gmail.com

予告 琉球諸嶋風物詩集—惣之助の詠んだ沖縄—

那覇の姉妹都市である川崎市出身の詩人佐藤惣之助が著した『琉球諸嶋風物詩集』の世界を体感できる公演です。東京大衆歌謡楽団による惣之助作詞の歌謡や、川崎沖縄芸能研究会による琉球芸能の披露も。

日 9月7日(土)・8日(日) 13時開演
(各日プログラムは異なります)

場 大劇場

費 7日(土) 一般3,000円/24歳以下・障がい者 1,500円
8日(日) 一般2,000円/24歳以下・障がい者 1,000円
2日間セット券 一般4,000円 24歳以下・障がい者 2,000円

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時30分まで) 月曜休館

常設展観覧料▶一般350円 ※休日の場合は開館

指定無形文化財壺屋焼9人展
～壺屋BARサーフー～

日 7月26日(金)
～8月12日(月)

場 3階企画展示室

申 不要

金城英樹 リュホン

学芸員と展示を見よう
～常設展ギャラリートーク～

8月は「激シブ! 喜名焼入門」です。読谷村喜名で古い窯が発掘されました。当館所蔵の出土陶片などを手掛かりに喜名焼とは何かを考えていきます。

日 8月18日(日) 10時開始

費 常設展観覧料(大学生以下無料) 申 不要

渡久山英雅 作陶展

渡久山氏は元県立高校の美術教師で、独学で陶芸を始め、校長退職を機に制作活動に入りました。初の個展となる今回は、白化粧の技法を中心とした作品展示を行います。

日 8月20日(火)～8月25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)

小禄村合併70周年 企画展「ウルク今昔」

琉球国の念仏は1603年の袋中上人の来島に始まります。袋中上人を迎え入れた尚寧王は、上人を開祖とする桂林寺を創建し、浄土宗が琉球で初めて布教されるようになりました。念仏は那覇を中心に広まり、浄土宗の教えを伝えた人々を念仏者と称しました。特に麻姓儀間家の本家があった垣花には念仏が色濃く残り、「垣花念仏＝小禄ジョール(浄土)」とも呼ばれました。しかし、念仏の精神は次第に忘れられ、小禄村が数少ない浄土宗を伝える村になったと言われます。

1901年、最後の国王尚泰の葬式のときに、小禄の「浄土宗六人」を派遣するよう尚家から指示した記録が残っています。また、1920年の尚典(尚泰長男)の葬式の際には、小禄・安次嶺・垣花から六名の念仏者が招かれ、服装は全て尚家から支給されていました。このように、小禄の念仏は尚家の葬式にも参加する格式高いものとされていました。小禄の人々は念仏者の役割に誇りを持ち、他の念仏者と同じ視されることを嫌っていたようです。

企画展では、戦前の字小禄に残された念仏者の鐘を初展示します。これは、葬列に参加したときや亡くなった人が出たときに小禄の念仏者が叩いた鐘と言われています。貴重な資料をぜひご覧ください。

念仏者の鐘

展示期間 7月5日～9月2日

あなたの健康をサポートする店舗紹介

メディカルハーブカフェ

薬膳メニューあり。野菜が食べたい、健康が気になる方に。

住 安謝1-2-5-2F ☎863-0201

営 10時～16時半

リユネスゆかるひ店

驚きや楽しさが広がる創作ベジ料理を提供しています。

住 久茂地3-4-10-3F ☎090-7586-5880

営 17時～21時

クーポン内容と利用店舗一覧▼

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 8月号

令和6年8月末日まで有効

やさやさ野菜を食べよう!

野菜摂取量が測定できます!

イベント▶8/6(火) 11時～14時

パネル展▶▶8/6(火)～8/15(木)

(たった10秒 手をかざすだけ)

(市役所1階で、野菜や栄養に関するクイズなどを楽しく学ぼう!)

健康増進課 ☎ 853-17961

野菜を食べて 若々しく!

最近なんだか疲れやすい、老けてきた気がする、なんてことはありませんか? それ、体の酸化が原因かもしれません。

物が錆びるように、人の体も紫外線やアルコール、ストレスやたばこなどによって酸化し、老化や病気の要因となる活性酸素が発生します。そんな酸化を防いでくれるのが野菜です。野菜の中でも特に緑黄色野菜は抗酸化作用のあるビタミンが豊富に含まれています。加齢によりもともと備わっていた抗酸化作用も低下するため、野菜は積極的に食べることが効果的です。普段の食事からアンチエイジング始めてみませんか?

抗酸化物質を含む食材

ビタミンC Vitamin C

ブロッコリー

豆苗

ピーマン

ゴーヤー

ポリフェノール Polyphenol

玉ねぎ

とまと

ごぼう

なす

ビタミンA Vitamin A

にんじん

かぼちゃ

ほうれん草

はんだま

ゆるく始める 健好ライフ