

各項目の詳細を二次元コードより確認できます

講座



親子で学ぼう「ウェル噛むクッキング」

歯についての講話とおやつ作りです。
日8月23日(金) 10時半～12時(受付10時15分～)
場市保健所3階 調理実習室**対**3歳～6歳(未就学児)**定**12組**費**無料
持ち物エプロン、三角巾、飲み物(水分補給用) **募集期間**8月1日(木)～16日(金)
申ウェブ申込
問健康増進課 ☎853-7961

地球温暖化防止啓発アニメ上映会

日8月10日(土) 10時半～11時
場県立図書館：3階ホール
対市内の児童とその保護者
定30人
費無料
問環境政策課 ☎951-3392



韓国語入門講座

今からハングル文字の書き方や発音を学びたい方、または基礎をもう一度練習したい方、一緒に学びませんか?
日8月24日～9月28日 毎週土曜日 全6回 15時15分～16時45分**場**なは市民活動支援センター2階研修室2**対**初心者向け、全6回参加可能な方**定**15人(応募多数の場合は抽選)**費**市民の会会員2,000円/非会員4,000円**メ**切8月7日(水)正午
申ウェブ
問那覇市国際交流市民の会事務局 ☎861-5195

英会話講座

ネイティブの講師と一緒に英会話を練習してみませんか?
日8月24日～9月28日 毎週土曜日 全6回 13時～14時半**場**なは市民活動支援センター3階 会議室8**対**英語の基礎がある方、全6回参加可能な方**定**20人(応募多数の場合は抽選)**費**市民の会会員2,000円/非会員4,000円**メ**切8月7日(水)正午
申ウェブ
問那覇市国際交流市民の会事務局 ☎861-5195

男性のための筋力アップ講座

筋力低下の予防、体力維持のためにマシン運動などを行い、筋力アップを目指します。
日①9月4日、11日、18日、25日 予備日10月2日 全4回 水曜10時～12時②9月5日、12日、19日、26日 予備日10月3日 全4回 木曜10時～12時 ※①か②いずれか一つのみ参加可
場奥武山トレーニング室**対**市在住65歳以上、医師より運動制限のない男性**定**15人(定員超の場合は抽選)**費**無料
期8月5日(月)～9日(金)まで**申**電話
問チャーがんじゅう課 ☎862-9010

救命講習を開催します

講習名	普通救命講習Ⅰ	普通救命講習Ⅲ	上級救命講習
日時	8月6日(火) 9時～12時	8月16日(金) 9時～12時	8月24日(土) 9時～18時
内容	成人の心肺蘇生法 AED	乳児・小児の心肺蘇生法 AED	全年齢の心肺蘇生法 AED搬送法 その他応急手当
募集開始	7月30日(火) 9時～	8月8日(木) 9時～	8月14日(水) 9時～

対市内在住・在勤・在学の方**定**各16名
場消防局4階講堂**申**ウェブのみ
問消防局救急課 ☎867-1199

いきいき百歳体操リーダー養成講座

いきいき百歳体操(筋力トレーニング運動)の効果と実施方法、体力測定の方法等を学び、地域で本体操を普及する人材を育成します。
日9月12日、19日、26日、10月3日、10日 全5回木曜日 14時～16時**場**沖縄セルラースタジアム会議室**対**市在住20歳以上の運動制限のない方で、受講後は地域で本体操の普及およびボランティア活動のできる人**定**先着15人
費無料**募集期間**7月31日(水)～8月28日(水)10時半～17時**申**電話
問チャーがんじゅう課 ☎862-9010

生活支援サポーター養成講座

高齢者のちょっとした日常の困り事をお手伝いする、身近な地域ボランティアの養成講座です。
内ゴミ出し・簡単な清掃・買い物代行など
日9月4日(水)14時～15時半
場那覇市総合福祉センター1階
対平日活動可能な18歳以上**定**先着15人**費**無料**期**8月30日(金)までに以下に電話
問那覇市社会福祉協議会 ☎857-7766

那覇市民体育館 令和6年度 第2期スポーツ教室一覧				
講座名	幼児体操教室	代謝アップでボディーメイク	ヨガ 教室	ズンバ教室
内容	マット・跳び箱・トランポリン等の幼児体操を中心に、親子で一緒に運動する内容もあります。	呼吸法やヨガの動きを取り入れ、コア(体幹部)を中心に気になるウエストやヒップ・太もも、体全体を引き締めて、美しくしなやかなボディーラインを作り上げていきましょう。	呼吸法(瞑想)を取り入れ、体幹部の強化と柔軟性の向上を図り、身心のパランスを整えます。	ラテン系の音楽を始め幅広い音楽を楽しみながら体を動かしてエクササイズ!ダイエット効果・体力・筋力の向上を図ります。ダンス未経験、運動苦手な方も男女問わず楽しんでいただきます。
日時	9月5日～10月24日 毎週木曜日 全8回 ①14時半～15時半 ②15時45分～17時	9月4日～10月23日 毎週水曜日 全8回 10時～11時半	9月5日～10月24日 毎週木曜日 全8回 19時～20時半	9月30日～12月2日 毎週月曜日 全8回 19時半～21時
対象	①3～4歳 ②5～6歳 (6歳は未就学児)	18歳以上 (高校生は除く)	18歳以上 (高校生は除く)	18歳以上 (高校生は除く)
定員	各20人	20人	20人	30人
費用	4,500円	5,000円	5,000円	5,000円
申込み	全教室 8月14日(水) から開始。(定員に達し次第締切)。 全教室お電話でお申込下さい。(10時～20時)。			
お問合せ	NPO法人那覇市民体育協会(那覇市民体育館内) ☎853-6979			

各公民館 講座一覧			
講座名	【託児つき乳幼児学級】百人百様の子育て! ら・ら・ら	楽しく学ぶ! 笑顔で子育てができるコツ	シニアのための初めて触る! スマートフォン体験講座
内容	①誰でも簡単に美文字をマスター! ～お誕生日カードやアルバム作り等にかかしてみませんか?～ ②乳幼児のケガや応急措置～お子様の万が一に備えて実践を交えながら学びます。～	市の子育て支援の紹介と笑顔で子育て!我が家のルールづくりなどワークショップを交えながら楽しく学びます。	スマートフォンを使い、LINEやマップ、音声アシスタントなどを体験します。 (貸出機使用) ※各回同じ内容
日時	9月3日、17日、24日 全回火曜 10時～12時	9月14日(土) 10時～12時	9月10日、10月8日、11月12日、12月10日 全回火曜日 10時～12時
場所	牧志駅前ほしぞら公民館		
対象	市在住・在勤の0歳～未就学児を子育て中の人(夫婦での参加可)	市在住・在勤の未就学児を子育て中の人(プレパパ・プレママ・祖父母も参加可)	市在住・在勤・在学の60歳以上の人
定員	14組	50人	各回20人
費用	1,000円	無料	無料
申込み	8月6日(火)～16日(金) オンライン申請・電話・来館	8月6日(火)～23日(金) オンライン申請・電話・来館	8月20日(火)～定員に達するまで。電話又は窓口
お問合せ	牧志駅前ほしぞら公民館 ☎917-3443		

各公民館 講座一覧								
講座名	「10・10空襲のこと知っていますか?」～あの日から80年が経過した今～	赤ちゃんと一緒に産後ボディメイクヨガ	シニア学級(初心者向け) スマートフォン講座	首里城下町 Night Walk	科学のビックリ箱! なぜなにレクチャー お魚ロボット	夏休み親子ふれあい教室防災まち探検とマップ作成	乳幼児学級 すくすくひろば	初めて触るスマホ体験講座
内容	沖縄戦が始まる前に、起こった10・10空襲について学ぶ。体験者から当時の話を聞く。展示会の見学、巡見。	前半は赤ちゃんと一緒にのヨガ、後半はママだけのヨガ。	インターネット検索、YouTube、LINE、音声入力、MAP、Googleレンズ、二次元コードの使い方	健康維持のために、正しい歩き方をマスターし、秋風舞う首里の城下町と一緒にナイトウォークしませんか。	トヨタ技術会が講師を務める科学工作教室。お魚が水中で推進力を得るしくみを学んだ後、電磁石で尾ひれが動くオリジナルロボットを製作します。	親子で公民館周辺の危険箇所や避難所、避難ルートの確認など、防災を意識したまち探検をし、防災マップを作成します。親子で防災意識を高め、備えます。	心とからだのほぐし方・イライラをぐっと減らすマネジメント・リトミック&音楽を楽しむ・ミニトランポリンで健康体幹作り	スマホを持っていない方や、使い方がよくわからないという方向けに、貸出機を使用し、スマホの便利さや楽しさを体験します。
日時	9月28日(土)10時～12時 10月5日(土)10時30分～12時30分	9月25日(水) 10時から12時	9月9日(月)、11日(水)、13日(金) 13時～15時	9月11日・18日・25日 全回水曜日の19時～21時	9月8日(日) 10時～12時	8月17日(土) 9時半～12時	9月7日(土)、14日(土) 21(土)、29日(日) 10時～12時	8月14日(水) 10時～12時
場所	中央公民館ホール、那覇市歴史博物館、なぐやけの碑	中央公民館ホール	首里公民館	首里公民館および首里地域	若狭公民館3Fホール	石嶺公民館ホールおよび公民館周辺	石嶺公民館	石嶺公民館
対象	市在住・在勤・在学の人	市在住・在勤で、受講時2か月から1歳6か月未満のお子さんがいる家庭	市在住・在勤の満60歳以上の人(スマホ所持問わず)	市在住・在勤・在学の18才以上の人	小学校4～6年生	市在住・在勤・在学の小学生とその保護者又は祖父母	市在住・在勤・在学で4か月～1才6か月程度の乳幼児とその夫婦(ママと子どものみの参加可)	市在住・在勤の人
定員	20人 (申込み多数の場合は抽選)	10人 (申込み多数の場合は抽選)	20人 (定員を超えた場合は抽選)	20人 (定員を超えた場合は抽選)	先着20人	10組(20人)	先着15組	先着20人
費用	400円 (入場料、保険料)	100円(保険料)	無料	150円(保険料)	無料	1世帯100円(保険料)	1世帯1,000円 (保険料およびトランポリン借用料)	無料
申込み	8月13日(火)～8月30日(金) オンライン申請、電話、来館	8月1日(木)～8月9日(金) オンライン申請、電話、来館	8月15日(木)～26日(月) 電話、来館	8月8日(木)～26日(月) 電話、来館	8月1日(木)～8月30日(金) オンライン申請、電話	8月2日(金)～定員に達するまで 電話、来館	8月5日(月)～定員に達するまで 電話、来館	8月2日(金)～定員に達するまで 電話、来館
お問合せ	中央公民館 ☎917-3506		首里公民館 ☎917-3445		若狭公民館 ☎917-3446	石嶺公民館 ☎917-3447		

※オンライン申請は、上段の二次元コードから手続きを進めてください。

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
申込み表記のないものは申込み不要で、場所表記のないものは問い合わせ先が開催場所です。
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



小禄南公民館・図書館の地下駐車場閉鎖について

小禄南公民館・図書館では、防水改修工事に伴い、令和6年9月から令和7年3月の間、地下駐車場が閉鎖されます。1階駐車場は利用できますが台数に限りがあるため、公共交通機関のご利用や乗り合わせのご協力をお願いします。

期 令和6年9月～令和7年3月
※工事の進捗次第で期間が前後する場合がございます。

問 小禄南公民館 ☎917-3444

先進医療不妊治療費助成金について

特定不妊治療のうち保険適用となる治療と併せて実施する厚生労働大臣が告示した先進医療に要する経費の一部を助成します。

期 令和7年3月31日(月)まで(郵送受付は消印有効)

対 令和6年4月1日～令和7年3月31日までの治療(「先進医療不妊治療費助成事業受診等証明書」中の「今回の治療期間」に記載)※予算に限りがありますので、早めに申請してください。

問 地域保健課 ☎853-7962

8月は現況確認届の提出時期です

認可保育園・認定こども園に在園している児童は、保育が必要な理由を確認するため現況確認届が必要です。(※最終学年は提出不要)。8月に各入所施設より配布される書類で詳細を確認してください。提出書類は世帯によって異なります。

期 8月9日(金)～9月20日(金)

申 オンライン申請※提出書類は、市HPからダウンロードできます。

問 こどもみらい課 ☎861-6903

「令和6年全国家計構造調査」へのご協力をお願い

8月から11月まで全国家計構造調査を実施します。この調査は、「基本調査」と「簡易調査」の2種類あり、調査結果は、介護・年金等社会保障政策などの基礎資料として活用されます。対象世帯には、調査員証を携帯した調査員が訪問しますので、調査へのご協力をお願いします。

※本調査を装った不審な訪問者や、不審な電話・電子メールなどにご注意ください。

問 企画調整課 ☎951-3223

令和6年度就学義務免除者等の中学卒業程度認定試験のお知らせ

■案内配付

期 7月1日(月)～8月30日(金)

場 学校教育課

■願書受付

メ切 8月30日(金)消印有効

宛先 文部科学省(簡易書留)

■試験実施日: 10月17日(木)

場 沖縄県庁13階第2会議室

問 学校教育課 ☎917-3506

「限度額適用認定証」のオンライン申請開始について

国民健康保険加入者の「限度額適用認定証」の手続きが、オンラインで申請できるようになりました。インターネットから便利なオンライン申請をご利用ください。(なお、マイナ保険証の利用の場合、限度額を超える支払いが免除されます。)

問 国民健康保険課 ☎862-4262

令和6年度自衛官採用試験のご案内

■一般曹候補生(男子・女子)

対 18歳以上33歳未満

期 7月1日(月)～9月3日(火)

一次試験 9月14日(土)～22日(日)のうち1日

■自衛官候補生(男子・女子)

対 応募資格 18歳以上33歳未満

期 通年で募集 **試験日** 受付時にお知らせ

■航空学生(航空要員・海上要員)

対 18歳以上高卒(見込含)～23歳未満

期 7月1日(月)～9月5日(木)

一次試験 9月16日(月)

問 自衛隊沖縄地方協力本部

☎866-5457

8月乳幼児健診

①乳児前期健診、②乳児後期健診、③1歳6か月児健診、④2歳児歯科健診、⑤3歳児健診を行っています。

①は個別健診、②～⑤は集団健診で実施しています。②乳児後期健診では、8月4日に薬剤師によるお薬相談があります。

場 ①契約医療機関、②～⑤ともかぜ振興会館(金城3-5-3)

対 健診のご案内が届いた方(対象月齢)※詳細は市HPで。



HPV予防接種について

平成20年度生まれおよびキャッチアップ対象者(平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ)の女性で、HPVの予防接種を検討している方は、医療機関へ早めのご予約を。接種は計3回で完了までに約6か月以上かかります。**期** 令和7年3月31日(月)まで※詳細は市HPで。

問 健康増進課 ☎853-7961

成人男性風しん抗体検査・予防接種

検査・接種にはクーポン券が必要です。クーポン券発行は健康増進課までご連絡ください。**対** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性**期** [抗体検査] 令和7年2月28日(金)まで[予防接種] 令和7年3月31日(月)まで**場** 各医療機関**費** 無料**問** 健康増進課 ☎853-7961

MR2期予防接種(麻しん・風しん混合ワクチン)

MRは1期(1歳以上2歳未満)、2期(就学前)合わせて2回接種することで、麻しん・風しんの十分な抗体を得ることができます。2期も必ず接種しましょう。**対** 平成30年4月2日生まれ～平成31年4月1日生まれ**期** 令和7年3月31日(月)まで

問 健康増進課 ☎853-7961

健診・がん検診のススメ

＼混雑回避なら、秋までの受診を!／



がん検診は「受診券」利用で費用助成

検診名	胃がん	大腸がん	肺がん	子宮がん	乳がん
検査内容	バリウム	便潜血(2日間)	胸部レントゲン	頸部の細胞診	マンモグラフィ
対象年齢 令和7年3月31日時点の年齢	40歳以上			20歳以上の偶数年齢	40歳以上の偶数年齢
自己負担額	(個別)	1,500円	無料	400円	1,000円
	(集団)	1,000円			900円

〔対象〕国保・後期高齢医療・生活保護受給者・協会けんぽ被扶養者
職場や健康保険での検診補助(人間ドック含む)がない人
※市より受診券が届いた場合でも、受診日に対象に該当しない場合は利用不可です。
年度途中に対象に該当した場合は、お問い合わせください。

国保にご加入の方

国保証1枚で受診可能!
特定健診(健康診査)もがん検診もお得に受診。
詳しくは、折込の健診だよりをご覧ください。

健診機会のない20・30代の方の無料健診

内容	基本健診 ※「受診券」の利用で無料
対象	20～39歳の市民 (妊婦・国保加入者は除く)
申込	市公式LINEより「受診券」申込 ▶ 健診機関へ予約・受診



問 健康増進課 ☎853-7961

識名園・玉陵の年間パスポート販売中

管理事務所窓口で購入できます。

<玉 陵>	<識名園>
大人用600円 小人用300円	大人用800円 小人用400円
年間パスポート(大人用) 有効期限 まで	年間パスポート(大人用) 有効期限 まで

問 文化財課 ☎917-3501

各項目の詳細を二次元コードより確認できます



募 集



「働く世代のこころの健康 うつ病の理解と対応」受講者募集

うつ病は誰もがかかり得る病気ですが、ご自身ではとても気づきにくいものです。自身や家族、友人、職場の人など周りの大切な人のサインに気づき、適切な対応につなげるため、うつ病の知識を深めてみませんか?

日 9月6日(金) 14時～16時**場** 市保健所3階 大会議室**対** 市在住・在勤の人**定** 50人**費** 無料**期** 受付中※定員に達し次第終了**申** 直接電話、オンライン申請※詳細は市HPで。

問 地域保健課 ☎853-7973

なはねこサポーター募集

地域と猫の未来のため、野良猫を「管理する」ボランティアを募集します。なはねこサポーターのみなさまには、人と猫との共生社会の実現に向け、野良猫の避妊去勢手術や排泄物の清掃、エサやりマナーの遵守などを行っていただきます。**その他** 活動への報酬はありませんが、野良猫の避妊去勢手術に使用できる手術券や、猫の捕獲器、野良猫用トイレなど活動に必要な物品の一部を貸与・提供します。**申** 書類の郵送または窓口への持参※詳しくは市HPで。**期** 8月1日(木)～8月16日(金)**問** 環境衛生課 ☎951-1530

屋外広告物講習会の開催について

日 11月6日(水) 10時～16時**場** 市役所12階 第1研修室AB**内** 屋外広告物の①施工、②法令、③表示の方法に関する事項**費** 2,000円**期** 8月1日(木)～9月30日(月)

問 都市計画課 ☎951-3246

公益信託 第27回源河朝明記念 那覇市社会福祉基金募集

市内を中心に県民のために社会福祉活動を営み、原則1年以上の事業実績を有する営利事業を行わない法人または団体に対し、事業費を助成します。**助成金額** 1法人または1団体100万円を限度(総額500万円)**期** 8月30日(金)まで※最終日当日消印有効 詳細HPで。**問** 琉球銀行総合企画部サステナビリティ推進室 ☎866-1212

各項目の詳細を二次元コードより確認できます

催し物



世界遺産解説会

識名園や玉陵について管理指導員やボランティアガイドが解説します。識名園・玉陵ともに券売所前に5分前までに集合。**日** 8月18日(日)**場** 識名園9時～10時、玉陵11時～12時。**問** 文化財課 ☎917-3501

うみそら上映会in若狭海浜公園

6月～10月の第4金曜日に開催。懐かしい地域映像や短編映画などを開放感たっぷりの野外上映会で楽しみませんか?**日** 8月23日(金) 19時半～20時半**場** 若狭海浜公園**対** どなたでも※未成年は、保護者の同意を得ること。小学生以下は、保護者同伴**問** 若狭公民館 ☎917-3446