

【識名園・玉陵】年間パスポート



管理事務所窓口にて購入できます。

問文化財課 ☎ 917-3501

世界遺産解説会

管理指導員及びボランティアガイドによる解説を聞きながら、世界遺産である識名園又は玉陵について学びます。
日 11月19日(日) 場 識名園 ▶ 9時～10時、玉陵 ▶ 11時～12時 ※券売所前に5分前までに集合 費 無料
問文化財課 ☎ 917-3501

なはみまもりフォーラム2023



「地域見守り隊」の活動報告から安心して暮らせる地域づくりを皆で考えます。日 12月27日(水) 14時～16時30分 場 沖縄県立博物館・美術館 対 一般、自治会、民生委員、見守り隊、福祉関係機関など 定 先着約150人 申 11月1日(水)～12月20日(水) 問 那覇市社会福祉協議会 ☎ 857-7766
✉ naha-csw@nahasyakyo.org

各項目の詳細をQRコードより確認できます



かみかみ講演会

授乳期から離乳食開始までの「乳児の食べる機能の発達」について、歯科医師・歯科衛生士が分かりやすくお話しします。※ワークショップあり 日 11月21日(火) 14時～15時30分(受付13時30分～) 対 市在住の妊婦、生後6か月までの乳児をもつ保護者(祖父母も可) 場 那覇市保健所大会議室(3階) 申 11月1日(水) 13時受付開始。WEB申込。問 那覇市口腔保健支援センター ☎ 917-5066

防災講座「正しい知識・日頃の備え・災害時の行動」

自然災害や災害時の行動について、具体的な備えと地域間の連携の必要性について学びます。日 11月25日(土) 10時～12時 場 石嶺公民館 第1・2学習室ホール 対 市在住・在勤・在学の人 定 先着20人 申 11月6日(月) 先着順、電話・来館(平日9時～17時) 問 石嶺公民館 ☎ 917-3447

各項目の詳細をQRコードより確認できます



【指定管理者募集】那覇市総合福祉センター

施設 那覇市総合福祉センター(金城3-5-4) 指定期間 令和6年4月1日から5年間 申 12月11日(月) 締切 ※詳しくは市HP・問合先にてご確認ください。
問福祉政策課 ☎ 862-9002

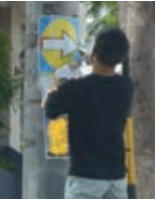
【指定管理者募集】老人福祉センター他

施設 末吉・壺川老人福祉センター、辻老人憩の家、小禄・識名老人福祉センター及び児童館 指定期間 令和6年4月1日から5年間 ※詳しくは市HPに掲載。 申 12月13日(水) 締切 問 チャーがんじゅう課 ☎ 862-9010

那覇市赤十字奉仕団募集

赤十字奉仕団は、皆が住みよい社会を築くため、身近な奉仕に務めています。赤十字運動は、赤十字奉仕団のボランティアから成り立っています。ご参加をお待ちしております。
内 献血の推進、活動資金募集、地域奉仕活動など 対 関心のある人 問 福祉政策課 ☎ 862-9002

那覇市路上違反簡易広告物除去活動団体の募集について



市長の委任を受けた地域住民などとの協働により、電柱などに無断で貼付けられている違反簡易広告物を取り除く除去活動団体を募集しています。

募集要件 満18歳以上、かつ2人以上で構成される団体・企業など 申 通年 問 道路管理課 ☎ 951-3237

各項目の詳細をQRコードより確認できます



県民環境フェア in なは



自らのライフスタイルを見直し、環境保全に向けて主体的に取り組む契機として、みんなが楽しみながら参加・体験できるイベントが開催されます。

日 11月5日(日) 10時～17時 場 サンエー那覇メインプレイス 費 無料 主催 おきなわアジェンダ21県民会議 問 環境政策課 ☎ 951-3392

第25回 若狭地域文化祭



地域文化の掘り起こしと三世代交流を目的に

開催する手作りのお祭りです。

日 11月11日(土) 12時～17時 場 若狭海浜公園(雨天：若狭公民館) 内 舞台発表、フリーマーケット、出店、こどもイベント、ほか 問 若狭公民館 ☎ 917-3446

「第58回 琉球王朝祭り首里」

日 11月3日(金) 文化の日 内 ①祝賀パレード 13時30分～(池端交差点～鳥堀交差点) ②古式行列 13時50分～(池端交差点～鳥堀交差点) ③各町旗頭ガーエー18時～(首里中学校グラウンド) 問 観光課 ☎ 862-3276

第11回 おはなしがいっぱい

各市立図書館(室)で活動している「おはなしボランティア」によるおはなし会! 親子で楽しめます。
日 11月19日(日) 13時30分～16時 場 牧志駅前ほしぞら公民館 費 無料 問 中央図書館 ☎ 917-3449

タイトル	親子ふれあい教室「伝統行事のムーチャーづくりを親子で楽しもう」	「れっつ! いしんみウォーク」～み～ぐるぐるしながら楽しく歩こう!～	誰でも簡単にできる! 男の うちなー料理教室♪	40代から始める 健康投資 短期リセット術「ロクトレ」	弁護士と考える 現代の終活	シニア学級「守礼大学」～王都首里めぐり～
内容	ムーチャーの由来を学び、親子でムーチャーづくりを体験します。行事料理の継承を図るとともに、親子のコミュニケーションを更に深め、より良い親子関係の形成を目指します。	ウォーキングの効能、正しい歩き方、靴選びのポイントなどを学び、ネイチャーゲームや史跡巡りをしながら楽しく歩きます!	料理の基本を教えます! うちなーそば(そば汁・麵作り・三枚肉の煮しめ)、じゅーしー、スーナー(吸い物)、あらがさー(デザート)の調理。	男性限定! 食×運動のプログラム＝ロクトレで、日ごろの疲れやストレス、体重も軽減。初心者でもできる! 週1回のリセット術を、専門家がサポートします。	もしも…の時のために、デジタル社会の「現代の終活」について考えてみませんか。手話通訳希望者はお申し込み時にご連絡ください。	首里に点在する拝所・御嶽・自然の景観を生かした景勝地などを歩いて回り、健康的かつ楽しく学習します。
対象	市在住、在勤、在学の小学生親子、祖父母	市在住・在勤・在学の人(親子でどうぞ)	市在住・在勤・在学の男性	市在住の男性で①～④すべてに該当する人 ①40～64歳 ②肥満(BMIが25以上) ③医師からの運動制限なし ④配信動画やリモート講座を受けるネット環境あり	60歳以上の市在住者 ※昨年受講者は不可。	市在住・在勤の満60歳以上で2時間半程度歩ける人 ※過去受講者は不可。
日時	12月16日(土) 10時～12時	11月19日、26日、12月3日、10日(毎週日曜) 9時～11時 全4回	11月26日(日) 10時～13時(受付9時30分～)	12月16日～翌年3月9日(毎週土曜) 12時30分～13時30分(受付12時15分) 全12回	11月21日(火) 10時～12時	11月17日～12月15日(毎週金曜) 9時～11時30分 全5回
場所	石嶺公民館実習室	石嶺公民館ホール 石嶺地域	小禄南公民館(実習室)	自宅およびロクト整形外科Az(那覇市奥武山)	本庁舎(駐車場有料)	徒歩での移動学習
定員	親子8組[16人](先着)	約20人(先着)	24人(抽選)	15人(先着)	30人(先着)	20人(抽選)
費用	800円(材料費、保険料)	200円(保険料)	2,000円程(教材費・保険料)	500円(雑費・保険料)	無料	300円(保険料)
申込	11月6日(月)～定員に達するまで 電話・来館(平日9時～17時)	11月6日(月)～ 電話・来館(平日9時～17時)、WEB申込	10月26日(木)～11月12日(日) 電話・来館(平日9時～17時)、WEB申込	11月1日(水)～12月3日(日) WEB申込 ※定員に達し次第終了	11月6日(月)～17日(金) 電話、FAX、WEB申込。	11月2日(木)～11月9日(木) 電話・来館(平日9時～17時)
問合せ	石嶺公民館 ☎917-3447		小禄南公民館 ☎917-3444	健康増進課 ☎853-7961	市民生活安全課 ☎862-9955、FAX861-3769	首里公民館 ☎917-3445

1回の採血で『がんリスク』を評価

わずか6mLの採血だけで、男性6部位・女性9部位の現在がんである危険度を部位ごとにA～Dで同時に判定する検査です。大腸がC判定で医療機関で精密検査したところステージ0の大腸がんが見つかった受検者も。全国ですでに6万人以上の方が受検。短時間で心、採血のみで体、低価格で費用の「3つの負担」を軽くし、1人でも多くの方のがん早期発見・早期治療のきっかけになることを目指しています。検査は税込み16,500円、完全予約制です。
※保険適用外

【部位別に同時判別】



男性 6部位 大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、前立腺
女性 9部位 大腸、胃、肺、すい臓、肝臓、乳、子宮頸、子宮体、卵巣

※血液中の亜鉛など17種の微量元素濃度を測定し、濃度のバランスの違いを統計的手法で解析することで、現在がんであるリスク(可能性)をスクリーニング(ふるい分け)評価し、自覚症状が出る前や初期段階でのがんの発見を目的とする新しい検査方法です。 ※この検査は、採血時点でのがんのリスクを評価するものであり、がんであるか否かをはっきり判断(確定診断)するものではありません。

経済産業省のGo-Tech事業(成長型中小企業等研究開発支援事業)採択によりメタロ・バランス検査を認知症と血液がんの検査に応用する研究が、レナテックと大阪精神医療センター・大阪国際がんセンターで、2年後の実用化に向けて共同研究がスタートいたしました。

完全予約制 検査実施医療機関と日程

※医療機関への直接のお申込み・ご質問はできませんのでご注意ください。

のはら元氣クリニック	11/26日	12/24日
那覇市銘苅3-21-21		
海風クリニック	11/19日	12/17日
中頭郡中城村字南上原1005-2		
ふくはら胃腸科・外科	11/12日	12/10日
沖縄市美里仲原26-5		

検査時間:午前のみ(各会場時間はWEBでご確認ください) ※所要時間1人10分程度

お申込みはこちらから

メタロバランス

検索

●上記以降の検査日はWEBサイトにて随時掲載いたします。



https://metalo-balance.net/

お問合せ ☎ 0120-785-602

株式会社レナテック 神奈川県伊勢原市高森4-19-15 ☎0463-74-6129

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
講座・催し物などで特に記載のないものは誰でも参加可能(申込不要)、場所のないものは問合わせと同じです。
那覇市の市外局番は ☎ **098** **【那覇市役所】** 〒900-8585 那覇市泉崎1-1-1

各項目の詳細をQRコードより確認できます

お知らせ



ツルヒヨドリの防除にご協力ください。

侵略的外来種ワースト100のツルヒヨドリが生態系に重大な影響を与えています。11月～12月に小さな白い集合花が咲き、1月に軽い種を多量につけ北風で拡散します。侵入初期の対応が重要です。ツルヒヨドリらしき植物を見つけた人は環境保全課までご連絡ください。



*ツルヒヨドリを栽培、拡げたりすることは法律で禁止されています。

問環境保全課 ☎ 951-3229

那覇市戦没者追悼式(第28回なぐやけの碑慰霊祭)の案内

先の大戦において亡くなった本市出身の戦没者に対し、心から追悼の意を表すとともに、恒久平和の願いを後世につなぐための追悼式を開催いたします。**日**11月11日(土)式典:10時～11時(一般参列可) ※閉式後、一般焼香を正午まで執り行います。

場波の上ビーチ広場(旭ヶ丘公園内)
申不要 **問**福祉政策課 ☎862-9002

秋の火災予防運動実施中！

『火を消して不安を消してつなぐ未来』を統一防火標語に11月9日(木)～15日(水)まで、全国一斉に秋の火災予防運動を実施します。今年は関東大震災から100年の節目にあたります。日本は地震大国であり、沖縄も例外ではありません。地震火災を防ぐためにも、日頃から防火防災のための身の回りの確認・対策をしましょう。
問消防局予防課 ☎867-0212

【発券再開】国保外20代・30代健診

職場などで健診機会のない人のための**無料健診**です。是非この機会にご予約を。**対**市在住で昭和59年4月1日～平成16年3月31日生まれの人(国保加入者・妊婦以外) **場**契約健診機関(要受診券) ※詳しくは市HPへ。**問**健康増進課 ☎ 853-7961

沖縄盲学校高等部入学説明会

下記の日程で高等部の普通科と専攻科(①あん摩マッサージ指圧②はり③きゅうの職業教育のための課程)の入学説明会を実施します。

日12月7日(木)14時30分～15時30分
場沖縄盲学校4階会議室 **申**電話
問沖縄盲学校高等部入試係
☎ 889-5375

犯罪被害者週間について

11月25日(土)から12月1日(金)は「犯罪被害者週間」です。この週間は、犯罪の被害者やその関係者への理解を深めることを目的に定められました。期間中、県や県警、関係機関と連携し、県民へ被害者の状況を正しく理解してもらうための啓発活動を重点的に行います。この機会に犯罪被害者への支援を考えてみませんか。

問那覇警察署 ☎ 836-0110

【11月】乳幼児健診

乳児後期健診、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診は集団健診で実施しています。対象月齢のお子さんには通知を送っています。健診は予約制です。

場ともがせ振興会館※乳児前期健診は、契約医療機関で実施しています。詳細は市HPをご覧ください。

問地域保健課☎ 853-7962

「特定健診」毎年受診しましょう！

【集団健診】※定員に限りあり			
実施日時	会場	検査	申込方法
12月23日(土)午前	那覇市職員厚生会館	特定健診 大腸がん 肺がん 胃がん 子宮がん 乳がん	【ウェブ】 11月6日(月)～11月26日(日) 【電話】 11月29日(水)～12月1日(金)
1月27日(土)午前	市役所本庁舎	特定健診 大腸がん 肺がん	【ウェブ】 11月10日(金)～12月3日(日) 【電話】 12月6日(水)～12月8日(金)
対 国保・後期高齢・生保・社保扶養の方 申 問 健康づくり財団 8時30分～16時 ☎889-6452(申込み専用)☎889-6474(他)			

【三原地区でのまちかど健診】※定員36人			
実施日時	会場	検査	申込方法
11月19日(日)午前	三原内科クリニック	特定健診	【電話】三原区自治会 随時受付
対 国保・後期高齢・生保・社保扶養の方 申 問 三原区自治会 ☎832-1402			

【市役所内まちかど健診】	
対 20～74歳の国保加入者	
申 問 健康増進課 ☎853-7961	

那覇市障がい者運動会開催について

日11月26日(日)9時～12時
※8時30分から受付開始。雨天中止。
場開南小学校グラウンド **内**パン食い競争、混合リレー、車椅子スラローム、音感競争、玉入れなど **対**市在住の障がいのある人(身体・知的・精神)、そのご家族 **申**案内ハガキ・チラシ・障害者手帳のいずれかを持参し、会場までお越しください。

問那覇市身体障害者福祉協会
☎ 885-9444 FAX885-0420

11月～12月は県税・市町村税徴収強化月間です。

税金の納め忘れはありませんか?沖縄県と、県内41市町村は連携して全県一斉に徴収を強化します。県税・市民税は貴重な財源です。税金は納期限内に納めましょう。納期限を過ぎると、財産の差押など滞納処分を行うことがあります。納付のご相談は納税課へお早めをお願いします。

問納税課 ☎ 861-6902

取引や証明に使用している「はかり」の定期検査を受けましょう。

スーパーなどの量り売りや、健康診断などで使用する「はかり」は2年に1回の検査が義務となっています。

11月の検査日	場所
13日(月)	なは市民協働プラザ
14日(火)	首里公民館
16日(木)	第一牧志公設市場 多目的室
20日(月)	小禄支所
21日(火)	のうれんプラザ1階
24日(金)	本庁舎1階

時間 10時～12時、13時～15時
問市民生活安全課 ☎ 862-9955

【那覇市上下水道局発注】水道施設工事等に係る競争入札参加資格取得申請(追加)の受付

令和6年度に上下水道局が発注する「水道施設工事」、「上下水道材料購入」及び「漏水調査業務」に係る競争入札参加資格取得申請(追加)を受付ます。**申**12月4日(月)～15日(金)当日消印有効※申請方法は郵送のみ。※CD-Rを用いたデータ提出あり。申請書・要領は局HPからダウンロード可。(11月中旬に掲載予定)
問・郵送先上下水道局 総務課 契約検査室 ☎941-7809

ハッピーアイランド特別番組(FM沖縄)



人生会議とは「もしもの時のためにご自身が望む医療やケアについて、身近な人と事前に話し合う」ことです。元気な今だからこそ命や将来と向き合い、日々の暮らしについて、ラジオを通して掘り下げてみませんか。

問ちゅいしーじー那覇(那覇市医師会) ☎ 860-5666

「NAHA SDGsシンポジウム」を開催します！



SDGsに関することを色々な事例を交えて説明します。明日から始められる取組を知って、実践してみませんか。興味のある人は、ぜひご参加ください。**日**11月11日

(土)14時～16時(開場13時30分)
場那覇市ぶんかテンプス館 **定**200人 **費**無料※詳しくは市HPをご確認ください。
問企画調整課 ☎862-9937

【那覇市発注】建設工事等に係る競争入札参加資格審査申請(追加)の受付

令和6年度に市が発注する「建設工事」「業務委託(建設コンサルタント等)」に係る競争入札参加資格審査申請(追加)を受付ます。**申**12月4日(月)～15日(金)当日消印有効※申請方法は郵送のみ。※CD-Rを用いたデータ提出あり。申請書・要領は市HPからダウンロード可。(11月初旬に掲載予定)
問・郵送先法制契約課 工事契約グループ ☎951-3253

那覇市庁舎等清掃・警備業務委託入札参加資格審査申請(追加)の受付

令和6年度における制限付一般競争入札参加に必要な資格審査申請(追加)を受付ます。**申**11月16日(木)～30日(木)当日消印有効 ※申請方法は郵送のみ。※申請書・要領は市HPからダウンロード可【11月1日(水)～30日(木)掲載】
問・郵送先管財課庁舎管理グループ ☎ 862-9904

プラス 少額短期保険
Plus Small Amounts and Short Term Insurance

家族への思いやり

20歳～99歳まで※

お葬式代などが準備できる！

生命保険

※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。※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。※既往症などによってはご契約を制限させていただきます。※なお、健康状態によっては、ご加入いただけない場合もございます。

PS202110A-03-09 広告

①手頃な保険料

69歳・男性なら
月々**2,530円**

69歳・女性なら
月々**1,160円**

②入院にも備えられる

※入院一時金特約を付加した場合、手術の有無にかかわらず、入院1回につき最高**10万円**の一時金を受取れます！

③保険金の使いみちは自由

※家族葬や一般葬にも対応！

保障は幅広く
50万円～300万円※
で設定できます！
※50万円刻みで設定可能です。
※年齢に応じて上限が御座います。

プラス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)保険契約の審査、引受、保全管理、給付金のお支払い(2)関連会社・提携会社等を含めた商品・サービスの案内や提供(3)当社業務についての運営管理・情報提供、商品等の充実(4)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。

死亡保険「家族への思いやり」は少額短期保険業者「プラス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「インプレット、重要事項説明書等」をご覧ください。

050-1867-4499

【受付】10:00～20:00 定休日なし ※年末年始などを除く

<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59号 プラス少額短期保険株式会社 〒160-0022 東京都新宿区新宿5-17-18 H&Iビル