



78

2023年(令和5年)
第870号 毎月1日発行

7月

7月8日は「なは」の日

広報

市民の友

発行：那覇市 〒900-8585 那覇市泉崎1丁目1番1号 ☎(代表)867-0111 印刷：丸正印刷株式会社 配布：那覇市シルバー人材センター

めざせ!
ちゅら那覇!

家庭ごみ排出量
前年同月比 **-0.05kg**
5月/1世帯あたり
1日0.91kg



夏のイベント大集会

遊んで 学んで 楽しもう!

思い出さう、笑顔いっぱい!

はい、はい、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。

コロナによる制限が解除されるとともに、多くのイベントやお祭りが開催され、以前の賑わいある日常が戻り、大変嬉しく思います。

今年も、市内各施設では夏休みに向け、野外上映会や絵本づくりなど、様々な楽しいイベントや講座を企画しております。

この機会に、今しかできない経験や知識を身につけ、ぜひ、お友達やご家族と一緒に素敵な思い出をたくさん作ってください。

日差しが強くなる季節となりますので、熱中症にならないよう、こまめな水分補給と適度な休憩を心がけていただきたいと思います。

多くの子どもや市民のみなさまが、楽しい夏を過ごされることを願っております。



那覇市長 知念 覚

那覇市の人口と世帯
※()内はうち外国人
2023(令和5)年5月末現在

総人口 315,681人(6,035人)
男 152,810人(3,114人) 女 162,871人(2,921人)
世帯数 158,853世帯(4,158世帯)
住民基本台帳人口の内訳(外国人)



Catalog Pocket
カタポケ iPhone / Android

無料
Free App



「広報なは市民の友」を10言語で読むことができます。

FOREIGN
RESIDENTS
PORTAL



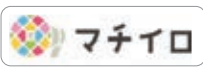
#なはとび あなたが見つけた「なは」募集中!

いいね! ♥

いいね! ♥

いいね! ♥

市が実施する事業やイベント、防災情報などの情報を発信しています。右記QRコードからそれぞれご覧いただけます。



今年夏はなにをする？

ワクワクドキドキの

夏休みイベント大集会

遊んで 学んで 楽しもう！

いよいよ夏休みがやってきます。今年も夏休み期間中、市内公民館や図書館などの施設では楽しいイベントや講座を準備しています。
気になるイベントに ☒ チェックを付けて、夏休みの予定を立ててみよう！

※天候、講師の都合などで、イベントの内容が変更・中止・延期になる可能性があります。各イベントの詳細はホームページをご確認いただくか、各施設へ問合せください。

開館時間：9時～22時(月曜～日曜※祝日を除く)
※講座内容など、詳しくは直接各公民館へお問い合わせください。

公民館

小 祿南公民館 ☎917-3444

☐ 琉球びんがた染めトートバッグ
期 7/29(土)10時～12時 定 15組(抽選)

☐ 夏の星空観察会&望遠鏡作り
期 7/29(土)19時～21時 定 12組(抽選)

☐ うちなーくわーし「あがらさー」(お菓子)作り
期 7/30(日)10時～12時 定 12組(抽選)

☐ 昆虫切り絵
期 7/30(日)14時～16時 定 15組(抽選)

※上記イベントの場所・対象・費用(保険料含む)・申込は以下になります。
場 小祿南公民館 対 市内小学1～6年生と保護者 費 600円～1100円
申 7/3(月)～15(土) ※電話・窓口・WEB ※詳しくはホームページをご覧ください。

☐ 夏休み南寺子屋～みんなで 楽しく学びの思い出を作ろう！～【全6回】

講 座 名	日 時
第1回 知育ゲームで「仲間作り」	7/25(火)10時～12時
第2回 「三線(初級)」楽しく弾いてみよう！	7/26(水)10時～12時
第3回 「書道①」書く楽しさ発見！ ※書道セット持参	7/28(金)10時～12時
第4回 「JICA」国際理解ワークショップ！	8/2(水)9時～13時
第5回 「絵画」楽しく描こう！ ※絵具セット持参	8/3(木)10時～12時
第6回 「書道②」コンクールにチャレンジ！ ※書道セット持参	8/4(金)10時～12時30分

場 小祿南公民館 対 市内小学1～6年生 定 15人(抽選)
費 1,050円(保険料他) 申 7/3(月)～15(土) ※電話・窓口・WEB

繁 多川公民館 ☎917-3448

☐ 夏休み！はんだがわプレーパーク
場 繁多川公民館広場 定 なし 費 無料
※詳細は7月頃に繁多川公民館SNSなどでお知らせします。

公式LINE

首 里公民館 ☎917-3445

☐ 蜜蝋(みつろう)ラップを作ってみよう！
期 8/5(土)13時半～16時 場 首里公民館 対 市内小学1～6年生の児童と保護者 定 10組(児童1人と保護者1人で1組) 費 2,000円(アイロン持参)
申 7/3(月)10時～20(木)16時 ※QRコードより申込

牧 志駅前ほしぞら公民館 ☎917-3443

☐ 夏休み天体観察会
期 ①7/28(金)19時半～20時半、②8/25(金)19時半～20時半 場 牧志駅前ほしぞら公民館 対 市在住・在勤・在学の人優先 定 各回先着52人 費 無料 申 ①7/19(水)～26(水)、②8/16(水)～23(水) ※電話・窓口

☐ 絵画(お絵かき)教室
期 8/5(土)13時～16時 場 牧志駅前ほしぞら公民館 対 市内小学2～6年生 定 15組(抽選) 費 100円
申 7/18(火)～21(金) ※電話・窓口

☐ きらきらガラスアート作り
期 7/30(日)10時～12時 場 牧志駅前ほしぞら公民館 対 市内小学生と保護者 定 30人(抽選) 費 700円
申 7/3(月)～10(月) ※電話・窓口・WEB

☐ ニュースポーツ体験
期 8/9(水)13時～16時 場 牧志駅前ほしぞら公民館 対 市内小学生以下(3年生以下は保護者同伴) 費 無料 申 当日受付

中 央公民館 ☎917-3442

☐ ニュースポーツ体験
期 8/1(火)13時～16時 場 中央公民館 対 市内小・中学生 定 20人 費 無料
申 当日受付

☐ 絵画教室
期 8/13(日)13時～16時 場 中央公民館 対 市内小・中学生 定 20人(抽選)
費 100円 申 7/18(火)～24(月)

☐ おや子でレッツ！eスポーツ ※スマッシュブラザーズ使用
期 8/6(日)13時～17時 場 中央公民館 対 市内小学生と保護者 定 15組(抽選)
費 無料 申 7/3(月)～14(金) ※窓口・電話・メール

☐ 小学生も中学生も遊びに おいでよ！IN夏休み
期 〈ホール〉7/25・8/8・15(各火曜)13時～16時、〈会議室〉夏休み期間の火・金曜(8/11は休み)10時～16時 場 中央公民館 対 市内小・中学生

石 嶺公民館 ☎917-3447

☐ 夏休み絵画教室
期 7/27(木)9時～12時 場 石嶺公民館 対 市内小学生 定 先着15人 費 無料
申 7/4(火)開始 ※電話・窓口
※絵の具セット持参(低学年はクレヨンOK)

☐ 仲間と自然を満喫！森の家みんなんで過ごす夏の宿泊研修
期 8/5(土)13時30分～8/6(日)12時 場 森の家みんな 対 市内小学4～6年生 定 先着15人 費 2,500円
申 7/4(火)～7/28(金) ※電話・窓口

☐ おもちゃ病院 in 石嶺 特別開院
期 8/13(日)10時～15時(受付は14時メ) 場 石嶺公民館 対 市在住・在勤・在学の人 費 無料(部品代を頂く場合有) 申 当日受付

☐ 夏休みクラフト教室
期 8/19(土)10時～12時 場 石嶺公民館 対 市内小学生 定 先着15人 費 800円
申 7/4(火)開始 ※電話・窓口

若 狭公民館 ☎917-3446

☐ ダンボール部(顧問：儀間朝龍)
期 8/9(水)13時～16時 場 若狭公民館ホール 対 市内小学4～中学3年生 定 先着30人 費 無料 申 7/24(月)10時開始 ※電話・窓口

☐ うみそら上映会 in 若狭海浜公園
期 7/21(金)、8/18(金)19時半～20時半 場 若狭海浜公園 対 どなたでも 費 無料
申 不要 ※雨天時は若狭公民館ホールで実施

那 覇市人材育成支援センターまーいまいNaha ☎917-3314

☐ 子どもと大人の朝活！～大学生と楽しくラジオ体操
期 8/1(火)～18(金)7時半～9時 場 上間小学校(地域連携室等) 対 市内小学生・保護者、大人 費 無料
申 当日受付

☐ キンボールで チームプレーを学ぼう
期 7/29(土)10時～12時 場 仲井真小学校体育館 対 市内小学4～6年生 定 先着24人 費 100円(保険料) 申 7/10(月)～24(月) ※電話・窓口(金曜・祝日除く)

☐ 夏休み工作教室「ブック型 フォトフレームをつくろう」
期 7/29(土)①10時～11時(小学1～3年生) ②11時～12時(小学4～6年生) 場 まーいまいNaha 対 市内小学生 定 ①5組(保護者同伴) ②5人(保護者同伴可) 費 無料 申 7/10(月)～24(月)9時～17時(金曜・祝日除く) ※電話・窓口

☐ 琉球びんがた体験 (ミニバッグに色つけ)
期 7/29(土)①12時～13時 ②13時15分～14時15分 ③14時半～15時半 場 まーいまいNaha 対 市内小中学生 定 各回先着8組 費 1,500円 申 7/3(月)～13(木) ※電話・窓口(金曜・祝日除く)

夏休み児童スポーツ教室

場 那覇市民体育館 ☎853-6979

☐ 夏休み 児童バドミントン教室
期 7/24・26・27・28・31、8/1(全6回) 9時～11時 対 小学生 定 先着20人 費 4,500円
申 7/12(水)10時開始 ※窓口受付(電話受付は10時30分から)

☐ チャレンジスポーツ教室
期 7/24・27・31、8/7・10・14(全6回) 10時～11時 対 6歳～小学生(知的・発達障がい児対象) 定 20人 費 1回700円 申 当日受付

中央公民館職員

公民館では色々なイベントが盛りだくさん！那覇市の小学生・中学生は無料でプラネタリウムが観れるよ☆
夏休みは友達や家族と一緒に公民館へ遊びに行こ～！
皆さんの来館を楽しみに待ってます♪



図書館

開館時間:9時30分～19時(土曜9時30分～18時、日曜9時30分～17時(中央・繫多川9時30分～18時))
休館日:月曜・祝日(中央・若狭・小禄南・石嶺)、金曜・祝日(牧志駅前ほしぞら・首里・繫多川)

小 禄南図書館 ☎917-3451

□ 怖いおはなし会

期 7/29(土)10時～10時半
場 小禄南公民館1階 視聴覚室
対 5歳～小学生 定 30人 費 無料
申 不要(団体のみ要申込)

□ 図書館探検とブッカー教室

期 8/6(日)10時半、14時 場 小禄南公民館
対 小・中学生(小学生は保護者同伴)
定 市内の小学生・親子先着5組(各回)
費 保険料 申 7/15(土)9時半開始※窓口

繫 多川図書館 ☎917-3455

□ 夏休みルンルン月曜日

期 7/24・31、8/14(各月曜)14時～15時
場 繫多川公民館2階 対 5歳～小学生
定 30人 費 無料 申 不要(団体のみ要申込)

□ 夏休みこわーいおはなし会

期 8/7(月)10時半～11時15分
場 繫多川公民館2階 研修室
対 市内小学生 定 30人 費 無料
申 不要(団体のみ要申込)

□ 夏休み工作教室

期 7/30(日)予定14時～15時30分 場 繫多川公民館2階 研修室 対 市内小学生(1・2年生は保護者同伴) 定 先着15人 費 無料(予定) 申 7/15(土)10時開始 ※電話・窓口

若 狭図書館 ☎917-3453

□ 若狭図書館 宿題お手伝い隊

期 7/20(木)～8/27(日) 場 若狭図書館
定 なし 費 無料 申 不要

□ 夏休みおはなし会

期 8/12(土)11時～11時半
場 若狭公民館 2階 和室 対 幼児～小学生
定 20人程度 費 無料 申 不要

中 央図書館 ☎917-3449

□ 自分だけの「オリジナル絵本」をつくろう!

期 7/23(日)14時～16時 場 中央公民館
対 市内小学1～6年生※1～3年生は保護者同伴 定 先着15人
費 保険料・材料費 申 7/2(日)9時半開始
※電話・WEB・窓口



□ 夏休みわくわくこども会 おはなし会&アニメ上映会

期 8/2(水)14時～15時
場 中央公民館ホール 定 なし 費 無料
申 不要(団体のみ要申込)

□ 中央図書館 夏休み宿題★応援隊

期 7/21(金)～8/27(日) 場 中央図書館
定 なし 費 無料 申 不要
※自由研究や社会科新聞のテーマを決めるヒントになる「ワークシート」を配布します。

牧 志駅前ほしぞら図書館 ☎917-3450

□ キラキラ☆サマー子ども応援隊

期 8/1(火)～27(日) 場 牧志駅前ほしぞら図書館 定 なし
費 なし 申 不要

□ 夏休み親子工作教室

期 8/13(日)10時～11時半 場 牧志駅前ほしぞら公民館 第1学習室
対 市内小学1～3年生(保護者同伴) 定 先着15人 費 無料
申 7/30(日)9時半開始 ※窓口

石 嶺図書館 ☎917-3454

□ 夏休み工作教室

期 7/30(日)13時半～15時 場 石嶺公民館
対 小学生 定 市在住の親子15組(先着)
費 無料 申 7/8(土)9時半開始 ※窓口

□ しおりを使ってみよう!

期 7/30(日)から※無くなり次第終了
場 石嶺図書館 定 なし 費 無料 申 不要

首 里図書館 ☎917-3452

□ 親子てづくり教室 「キラキラ万華鏡をつくろう!」

期 7/30(日)14時～15時半 場 首里公民館
定 市内小学生の親子10組(先着)※保護者1人につき小学生2人まで。 費 無料
申 7/9(日)9時半開始 ※窓口

□ キラキラ夏休みおはなし会

期 8/5(土)11時～11時半 場 首里公民館
対 幼児から 定 15人程度 費 無料
申 不要



中央図書館職員

としょかんでは楽しいイベントがいっぱい。工作教室やおはなし会、アニメ上映会もあるよ。学校の宿題応援企画もやってま～す♡読書感想文の本もたくさん用意しています!自由研究のテーマに悩んだら図書館の人に相談してみてね。一緒にいいアイデアを考えるよ。夏休みはとしょかん達人になろう!



児童館

開館時間:10時～18時 市内の乳幼児から高校生まで(小学生未満は保護者同伴)
※日程など変更になる場合があります。詳しい内容や申し込みについては、近隣小学校などへ配布・掲示する館だよりを確認もしくは直接児童館にお問い合わせください。

安 謝児童館 ☎862-4341

□ ホロホローの森親子自然体験

期 7/22(土)9時～16時半
対 小学1年生親子 定 15人 費 500円

□ 手作り教室

期 8/5(土)14時～16時
対 小学1年生親子 定 15人 費 無料

書道教室

期 8/14(月)14時～16時 対 小学3年生から 定 10人 費 無料
※その他、宿泊、宿題応援隊を予定。詳しくは館だよりを確認ください。

識 名児童館 ☎854-9656

□ 宿題応援隊①

期 7/24(月)～29(土)10時～12時
対 小学生以上 定 なし

□ 宿題応援隊②

期 8/14(月)～19(土)10時～12時
対 小学生以上 定 なし

□ ラッキー WEEK

期 7/31(月)～8/5(土)①11時～11時50分、
②14時～16時半 対 幼児～高校生(未就学児は保護者同伴) 定 なし

□ 夏休み教室

期 ①7/27(木)・8/8(火) ②8/15(火) ③8/19(土)
各日14時～16時 対 小学生以上 定 各10人
※事前申込。①は両日参加。

金 城児童館 ☎859-0099

□ 夏休み『工作広場』

期 7/29(土)13時～16時半 対 小学生以上

□ クッキング体験

期 8/8(火)13時半～15時半
対 小学生以上 定 15人 費 無料

壱 屋児童館 ☎863-8682

□ 書道教室 期 8/14(月)

□ 夏休み親子工作教室

※詳細は館だよりを確認ください。

く もじにじい館 ☎862-1889

□ 大人のための絵本LIVE

期 7/9(日)11時～11時45分

□ くもじ地域まつり

期 7/16(日) 対 地域の人

小 禄児童館 ☎857-5377

夏休みわくわく体験、リクエストミニシアターなどを予定
※詳細はホームページを確認ください。

国 場児童館 ☎855-2696

インスタグラムにてイベントの情報を随時発信します。



大 名児童館 ☎917-4069

国語作文教室、宿題おたすけ塾、ほしぞら集会、ウォーター夏祭りなどを予定
※詳細はホームページを確認ください。

古 波蔵児童館 ☎831-6786

□ 夏休み工作

期 8/5(土)13時半～15時
対 古波蔵児童館に登録している小学1年生以上
※詳細は7月の館だよりを確認ください。

若 狭児童館 ☎867-7266

□ お化け屋敷巨大迷路

期 8/2(水)～8/5(土)10時30分～12時、
14時～16時 申 なし(団体は要予約)

久 場川児童館 ☎988-9448

国語作文教室、宿題おたすけ塾、ウォーター夏祭りを予定。
※詳細はホームページを確認ください。

漫湖自然学校 2023

申 問 漫湖水鳥・湿地センター ☎840-5121

※各プログラムは開催の2週間前から募集を開始します。
※同じグループ・家族が参加できるプログラムは最大2つまでとなります。
※日程等変更になる場合があります。ホームページを確認、もしくはセンターに問合せください。

日 付	時 間	タ イ ト ル	定 員	費 用	対 象
7/22(土)	14時半～16時半	□ 観察会『マングローブ大冒険』	20人	100円	小学3年生～
7/23(日)	14時半～16時半	□ 研究室『昆虫博士の部屋』	20人	100円	小学3年生～
7/29(土)	10時～12時	□ 干潟体験『みんなDE干潟DAY&泥まみれのゴミ拾い』①	30人	100円	年齢制限なし
8/5(土)	15時～17時	□ 干潟体験『みんなDE干潟DAY&泥まみれのゴミ拾い』②	30人	100円	年齢制限なし
8/11(金)	10時～12時	□ 観察会『葉っぱあつめ』	20人	100円	小学3年生～
8/13(日)	10時～12時	□ 観察会『漫湖カニ調査隊』	20人	100円	小学3年生～

なはの日

7.8

なは

7月8日「なはの日」イベント開催!

7月8日は語呂合わせで「なは」と読めることから始まった「なはの日」。市内各地で様々なイベントを開催します。みんなで「なはの日」を楽しんで盛り上がりましょう!

その他のイベントなどについては、こちらをご覧ください。▶▶

QRコード

歴史・文化・芸術を楽しむ!

●絵図で探検! なはのまち

絵図や関連する資料を通して、琉球王国時代の「なはのまち」について紹介します。
期 7月7日(金)～9月4日(月) 場 那覇市歴史博物館
費 一般350円(大学生以下無料) 問 那覇市歴史博物館 ☎869-5266

●玉陵・識名園・那覇市歴史博物館・壺屋焼物博物館を無料開放します

期 7月8日(土) 場 玉陵・識名園 ▶9時～18時(入場17時半㍻)、那覇市歴史博物館 ▶10時～19時、壺屋焼物博物館 ▶10時～18時(入館17時半㍻)
問 玉陵 ☎885-2861 / 識名園 ☎855-5936 / 那覇市歴史博物館 ☎869-5266 / 壺屋焼物博物館 ☎862-3761

●那覇す〜じフェスティバル

那覇市を拠点に活動する文化団体(9団体)が一堂に会し、那覇市活性化・伝統文化継承をスローガンに掲げ演舞を披露します。
期 7月9日(日)15時～17時半 場 国際通り(ホテルコレクティブ前) 費 無料
問 “那覇を元気に”実行委員会 ☎080-8580-9835

●松竹大歌舞伎／木ノ下歌舞伎『勸進帳』 関連企画 はじめましての“歌舞伎”レクチャー

なは一とでの歌舞伎公演に先がけて、“歌舞伎”を楽しく学ぶレクチャーを開催します。
期 7月15日(土)14時～15時半 場 那覇文化芸術劇場なは一と 大スタジオ
定 80人 費 無料 申 電話・窓口 問 那覇文化芸術劇場なは一と ☎861-7810

イベントを楽しむ!

●「市民の友」でふり返る“なはのあゆみ”

図書館所蔵の広報紙「なは市民の友」を展示し、“なはのあゆみ”を振り返ります。
期 7月1日(土)～14日(金) 場 中央図書館 問 中央図書館 ☎917-3449

●「なはの日クイズ」

那覇市に関するクイズを出題! 全問正解者へはしおりをプレゼントします。
期 7月1日(土)～9日(日) 場 牧志駅前ほしぞら図書館
問 牧志駅前ほしぞら図書館 ☎917-3450

●「なはのまちあれこれ」

公園の植物、スーヅグワやモノレールからみる街並みなど、那覇に関連した本の展示・貸出を行います。
期 7月5日(水)～16日(日) 場 小禄南図書館 問 小禄南図書館 ☎917-3451

●「愛(かな)さんど〜!! 那覇」

那覇に関する本・CD・DVDを特集コーナーで展示・貸出します。
期 7月1日(土)～30(日) 場 石嶺図書館 問 石嶺図書館 ☎917-3454

●めんそ〜れ沖縄・那覇DAY

東京ドームで開催される「読売ジャイアンツ 対 横浜DeNAベイスターズ」にて、来場者プレゼントなど沖縄・那覇の観光PRを行います。
期 7月8日(土) 場 東京ドーム(東京都文京区) 問 観光課 ☎862-3276

LINE友だち登録キャンペーン

第2弾

応募期間

7月31日(月)締切

7月8日「なはの日」に合わせ、抽選で5名様にフラチキ78本が当たる「友だち登録キャンペーン」を行います。既に那覇市公式LINEを友だち登録している人、これから登録する人が対象です。登録がまだの人はこの機会に、ぜひ登録ください!

問 秘書広報課 ☎862-9942

那覇市公式LINE

抽選で5名様に当たる!!

フラチキ78本

応募方法

①上記のQRコードを読み取り、「追加」ボタンをタップし、那覇市公式アカウントを友だち登録

②リッチメニューの「イベント参加」よりキャンペーン応募フォームを選択

③必要事項を記入したら応募完了!

LINEの便利なポイント その①

ごみの分類を検索

ごみの分け方・出し方
お尋ねの内容を選択してください。

ごみの分け方
リック)

かさはもやさないごみです。
詳しくは、以下那覇市公式HPをご確認ください。

ごみの分類に迷ったら、LINE上で検索!

LINEの便利なポイント その②

市内公立小・中学校の欠席連絡

小学校名を選んでください
(か行～さ行)

席・遅刻・早退連絡フォーム

連絡は当日8:40までに入力をお願いします。
8:40を過ぎた場合はお電話(098-917-3320)にて連絡をお願いします。

忙しい朝もLINEで簡単! 市内小中学校の41校で実施

地域密着プロジェクト

FamilyMart × 那覇市

― 首里東道Dining監修 ―
なぎいろの首里味噌ラフター

― いまいパン監修 ―
島豆腐のシフォンケーキ

―「那覇市長賞」受賞店がファミマとコラボ―
7月8日より、那覇市長賞受賞商品やコラボ商品が県内ファミリーマートで発売を開始します。対象商品の売り上げの一部は市内の子ども食堂へ寄付されます。ぜひ、この機会に那覇のまーさむん(美味しいもの)をご賞味ください!

その他、那覇市長特別賞受賞商品の首里 薫餅(くんぺん)、丸吉塩せんべい、丸玉 タンナファクルーも販売しています!

10月開講

公共職業訓練受講者 募集中

広告

募集科名

・溶接ものづくり科
・運輸機械サービス科
・建築施工技術科(企業実習付き)
・住空間デザイン科
・ビル管理技術科
・電気設備技術科
・組込みシステムエンジニア科

訓練期間

2023年10月2日(月)～2024年3月28日(木)

募集締切日

2023年8月8日(火)

施設見学会

事前にお電話にてお申込みください。

①7/6(木)
②7/13(木)
③7/20(木)
④7/27(木)
⑤8/3(木)
13時～

受講料無料

※テキスト・作業服代等は各自でご負担ください。

就職率85.5%

※令和3年度実績です。

お申込み・お問合せ

098-936-9222

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構沖縄支部
沖縄職業能力開発促進センター
ポリテクセンター沖縄

〒904-0105
沖縄県中頭郡北谷町字吉原728-6

QRコード

「広報なは市民の友」への広告を募集中。問い合わせ先 (株)ウィット ☎072-668-3275

熱中症に 気をつけましょう!

市内における、熱中症による救急搬送件数は、年間100件以上。内訳は、65歳以上の高齢者の割合が高く、住居や道路での発生が多くなっています。(那覇市消防局調べ)

夏は屋外での活動や疲労など、熱中症を引き起こすリスクも高まります。室内でも油断はできません。初夏や梅雨あけなど体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。熱中症は、正しい知識と対処法を知ることによって防げます。自分だけでなく周囲の高齢者や子どもにも目を配ってあげてください。

高齢者は特に注意が必要です

- ① 体内の水分が不足しがちです
- ② 暑さに対する感覚が低下しています
- ③ 暑さに対する体の調節機能が低下しています

熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ**体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態**。屋外だけでなく室内で何もしていない時にも発症します。

めまい、頭痛などといった症状を引き起こし、重篤な場合は死亡することもあります。



こまめな 水分補給を



通気性のよい涼しい服装を心がけ、天気の良い日は日陰を利用しこまめな休憩を。シャワーや保冷剤、冷たいタオルで体を冷やすほか、涼しい場所や施設を利用しましょう。

10ページでは熱中症対策レシピを紹介しています



夏バテを防ぐにはたんぱく質が重要です

予防するには

成人の場合、1日にコップ約6杯分の水をとりましょう。1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床後もまず水分補給を、大量に汗をかいたときは塩分も。

エアコンを 上手に活用



直射日光を避けよう

日傘や帽子を忘れずに

「熱中症ゼロへ」のサイトにはさらに詳しい情報がのっています



熱中症ゼロへ



特に熱くなると予測された日の当日や前日に環境省と気象庁が熱中症警戒アラートを発表します

……熱中症警戒アラートが発表されたら……いつも以上に積極的に予防につとめましょう。

危険な暑さを避ける

水分と塩分の補給、休息をしっかりと

周囲の高齢者や子どもを気にかけて、声かけを

熱中症警戒アラートを受信するには
t-env@sg-p.jpへ空メールを送信するか、右のQRコードから環境省を友だち登録し、地域を設定してください。



環境省LINE

問 健康増進課 ☎ 853-7961

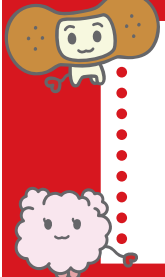
7月は DONATE BLOOD SAVE A LIFE 愛の血液助け合い 運動月間です!

みなさまの思いやりで助かる命があります。医療技術が進歩した今日でも血液は人工的に造ることはできず、長期保存もできません。血液を確実に届けるために、継続した献血へのご協力をお願いします。

年間に献血できる回数には上限があります

- ・全血採血 400mlの場合⇒男性 3回、女性 2回
- ・成分採血の場合⇒24回
(血小板成分献血1回を2回分と換算して血漿成分献血との合計で)

当日の適正な採取量を算出するため
献血前に体重を測定します



献血の流れ
事前検査10分
+
採血 全血献血は10分
成分献血は60分
+
休憩時間10分以上

体験ルポ

初めての献血



受付



検査、問診

あっという間の時間でした。もっと早く来ればよかったな。病院のように緊張するかと思いきや、リラックスできる落ち着いた空間でした。女性の場合、全血献血は年間800mlまでしかできないと知りビックリ。また4か月後に来たいです。読みたい漫画もたくさんありました♪



献血カードGET!



採血



採血中
眠ってる…!?



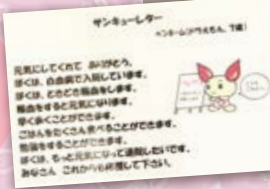
休憩



予約制です

集められた血液は輸血用血液製剤や血漿分画製剤となり、病気やけがの治療に使われます。出産や手術、事故など誰もが輸血を必要とする当事者になる可能性があります。沖縄エリアでは夏休みのある7,8月、体調を崩す方が多い1,2月、人事異動がある3,4月に献血者数が落ち込みます。

輸血を
受けた方
からの
メッセージ



市役所1階で400ml献血ができます
7月13日(木)と14日(金)
[9:30~11:30/13:00~17:00]

問 保健総務課 ☎ 853-7964

今回献血を行ったのは
くもじ献血ルーム

久茂地1-3-1久茂地セントラルビル3F
(パレット横の1Fにファミリーマートが入っているビルです)



問合せ
9:00~17:00 ☎ 864-0368

自分らしく働ける沖縄ヤクルトです

不安もあったけど「挑戦してよかった」「自信をもって仕事を始めました」



保育所があるので安心! ママ仲間と支え合ういい雰囲気



健康づくりをサポートするやり甲斐と楽しさを実感中!



ココが
POINT

仕事内容
決まったエリアのお客さまへ訪問し、商品や健康情報のお届け。だんだん顔馴染みになり、安心して楽しくお仕事をできます。

男女問わず多くのスタッフが活躍中!!
社員登用も積極的に行っているため、キャリアアップができる環境もありますよ

スタッフ募集

勤務地 ご自宅近くのヤクルトセンター
時間 例/8:30~15:00 ※変動有
資格 普通運転免許 (原付免許)
週2~4日
休日 休月、水、金勤務で、他休みや火~金勤務で土日休みなどあなたに合わせて、働き方相談可能!

約2週間の
事前研修が
あります。

ヤクルトスタッフ
アンケート結果
(2021年9月度)

・総合満足度……………88%
・今後も仕事を続けたい……………83%
・ワークライフバランス……………84%
・商品への自信……………92%
・仕事のやりがい……………89%
・仲間との関係性……………89%

待遇
無料駐車場完備、制服支給、社員登用制度、離職金制度有、優秀ヤクルトレディ報奨旅行有、保育手当有、ヤクルトレディ健康専用ダイヤル完備(365日対応)、各種助成金有、保育所あり(保育料:月々5,000円)、※ノルマ・買取は一切なし

スタッフ平均月収例

・週3日勤務の場合、月85,000円以上
・週4日勤務の場合、月128,000円以上
・週5日勤務の場合、月150,000円以上
※3ヶ月間収入差額補償制度有

現在、週3でも
10万円以上の
収入の方も
います!

応募方法 フリーダイヤルよりお気軽にご連絡ください。
☎ 0120-8960-95
担当/幸地・赤嶺
受付/月~金 9:00~17:00
✉ akamine-naomi@okinawa-yakult.co.jp

「健康をお届けする」
あなたを応援します。

人も地球も健康に
Yakult

沖縄ヤクルト株式会社
〒901-2223 宜野湾市大山7丁目13番3号

ヤクルトさんの
魅力を発見!
特設ページは
コチラから



広告

8月から被保険者証が切り替わります

有効期限が令和6年7月31日の被保険者証がお手元に届きます

後期高齢者医療制度に加入している人の被保険者証が、令和5年8月1日より切替えになります。新しい被保険者証は7月下旬までに簡易書留で届きます。届いたら、住所・氏名・一部負担金の割合を確認してください。
※窓口での更新が必要な人には、更新のお知らせハガキを送付しています。お持ちの上、窓口でお手続きをお願いします。

後期高齢者医療被保険者証

見本

75歳以上のみなさま

今お持ちの被保険者証は7月31日まで使えます

■限度額適用・標準負担額減額認定証について
市町村の窓口で「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることで、医療機関の窓口での支払いが減額される場合があります。必要な方は、窓口で手続きが必要です。
※過去に「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けている方で、令和5年度も世帯全員が申告していて非課税の場合は、被保険者証に同封しますので再申請は不要です。

問 国民健康保険課 後期高齢者医療グループ ☎ 917-0410

第37回 太陽と海とジョガーの祭典

NAHAMARASON

第37回NAHAMARASONの開催が決定しました。那覇市、南風原町、八重瀬町、糸満市、豊見城市を繋ぐ42.195kmが皆さまの参加をお待ちしています。

日時 12月3日(日)午前9時スタート(雨天決行)

コース 平和祈念公園コース(フルマラソン42.195km)
スタート地点:国道58号線 明治橋交差点前
ゴール地点:奥武山陸上競技場

定員 30,000人

参加料 一般:9,800円
65歳以上・18歳以下(大会当日16歳以上であること):7,800円
料金には、アスリートビブス・記念Tシャツ・保険料・安全対策費等が含まれます。

申込方法 申込みは先着順です
インターネット・電話・琉球銀行窓口
※団体エントリーはインターネットでのみ受付

受付期間 7月3日(月)～7月31日(月)
定員に達し次第締め切り。

※琉球銀行での受付期間は、7月3日(月)～7月14日(金)。
詳しくは、公式ホームページをご確認ください。

問 NAHAMARASON協会事務局 ☎ 862-9902

QRコード

NAHAMARASON協会
公式ホームページ

壺屋焼物博物館

博物館へ行ってみよう!

那覇市歴史博物館

学芸員と展示を見よう
～常設展ギャラリートーク～
陶工の技が光る焼物には、その技を支える様々な製作道具の存在があります。7月は「陶工を支える道具たち」と題し、道具から見える陶工の知恵や焼物作りとの関係について解説します。
日 7月16日(日) 午前10時～11時
費 常設展観覧料が必要(大学生以下無料)
申 不要
那覇市指定無形文化財壺屋焼8人展～晴れの日の器～
壺屋焼のこれからを担う陶工と、壺屋焼物博物館によるグループ展。第4回目は「晴れの日」をテーマに、8人の陶工が特別な日(晴れの日)に使うための器を制作。作品と併せて普段知ることのない制作の裏側についてもご堪能ください。
日 7月28日(金)～8月13日(日)
場 3階企画展示室 費 無料
関連催事「陶工によるギャラリートーク」を開催!
日 ①7月30日(日) 江口聡・金城吉彦・玉城望 ②8月 6日(日) 石倉一人・金城英樹 ③8月13日(日) 赤嶺肇幸・小橋川明史・高江洲康史
時 各回午前11時～
場 壺屋焼物博物館3階
費 無料 申 不要
夏休み期間中、壺屋焼を学べるワークシートを配布します!
壺屋焼物博物館(那覇市壺屋1-9-32)
開館時間▶10時～18時(入館は17時30分まで) 休館日▶月曜日※休日の場合は開館
常設展観覧料▶一般350円(大学生以下無料) TEL 862-3761 FAX 862-3762

国宝である尚家の資料
「鳥が描かれた紅型衣裳／
黒漆と螺鈿の漆器」を特別展示
しています
期 開催中～8月2日(水)
白地牡丹尾長鳥流水
菖蒲文様紅型木綿衣裳
琉球王国時代、首里や那覇は赤瓦の屋根がひしめく活気にあふれたまちでした。他にはみられない独特の美しいまちなみが形作られましたが、沖縄戦によって破壊され、残念ながらいまでは見ることはできません。しかし、当時のまちなみや人々のいきいきとした暮らしぶりは絵画に描かれ、いまに伝わっています。
今月から始まる企画展は、絵図をひも解き、そこに描かれたものを展示することで、私たちが目にすることができないかつての「なはのまち」を探検してみようというものです。
期 7月7日(金)～9月4日(月)
場 那覇市歴史博物館 企画展示室
那覇市歴史博物館(パレットくもじ4階)
開館時間▶10時～19時 休館日▶木曜 観覧料▶一般350円(大学生以下無料)
TEL 869-5266 FAX 869-5267

コープおきなわ

自分のために、家族のために

葬祭積立を始めてみませんか?

抽選でランチ券が当たる

積立登録キャンペーン登録受付中!

葬祭学習会「知って安心、葬儀の流れと費用について」
※要事前予約
①7/9(日)13時～15時
コープあっぱるタウン
②7/15(土)10時～12時
コープ首里
個別の事前相談(無料)ご希望の方は、予約時にお伝えください

コープ葬祭

資料請求・学習会申込・積立登録はこちら
お問い合わせ先
☎098-932-3336

便利な那覇葬祭会館が
コープ割引で利用できます!

那覇市曙1-20-39

広告

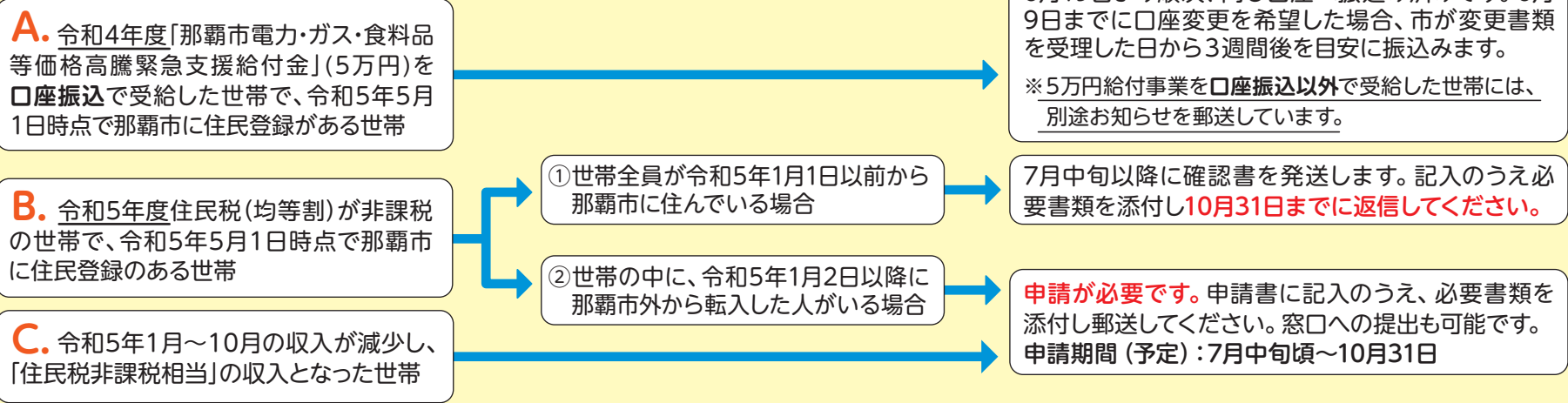
住民税非課税世帯等に対する重点支援給付金を支給します

給付額

1世帯3万円

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増加にともない、特に家庭への影響が大きい住民税非課税世帯等へ重点支援給付金を支給します(受給できるのは1世帯1回のみです。A.B.C.の重複受給はできません)。

支給の要件・手続き方法



会計年度任用職員の募集について

職 種	特別支援教育相談員 (産休・育休代替)	①特別支援教育相談員 ②特別支援教育相談補助員	特別支援教育補助員
内 容	就学支援委員会に関する検査、面談、資料作成業務など		特別な支援を要する児童・生徒の生活面・安全面の支援
採用人数	1人	①②いずれか1人	3人程度
任用期間	令和6年3月31日まで	令和6年3月31日まで	※再任用の可能性あり
勤 務 地	本庁舎11階		市内小中学校
勤 務 日	平日週5日	平日週4日(週休日あり)	平日週5日※学校休業日除く
勤務時間	8時30分～17時15分 上記の間で7時間	8時30分～17時(7.5時間)	8時15分～15時 または、8時30分～15時15分
資 格	臨床心理士または公認心理士の資格を有し、心理検査を実施できる人	①臨床心理士または公認心理士の資格を有し、心理検査を実施できる人 ②臨床心理士受験資格がある人	なし
給 与	9,525円(日額)	①11,662円(日額) ②9,525円(日額)	時給989円(予定)
そ の 他	健康保険、雇用保険、厚生年金等加入		

※詳細は、各 QR コードをご確認ください。 **申** 電話 **問** 学校教育課 ☎ 917-3506

第 59 回 沖縄県身体障害者スポーツ大会出場選手募集

日 10月14日(土) **場** 沖縄市陸上競技場(コザ運動公園)等※種目により日程・場所が異なります。**内** 陸上競技、アーチェリー、フライングディスク、卓球、水泳 **対** 市在住で 13 歳以上(令和5年4月1日現在)の身体障害者手帳所持者 **申** 7月11日(火)まで。窓口・郵送・電話・FAXで申請可。

問 那覇市身体障害者福祉協会 ☎ 885-9444
FAX 885-0420



【指定管理者募集】
那覇市障がい者福祉センター

【公募期間】 7月末～9月頃
※詳細は7月末に市HPに掲載予定。**問** 障がい福祉課 ☎ 862-3275



【指定管理者募集】奥武山体育施設

【施設名】 那覇市営奥武山野球場、那覇市営奥武山屋内運動場および那覇市営奥武山トレーニング室**【指定期間】** 令和6年4月1日～令和11年3月31日**【募集要項等配布・申込】** **期** 8月14日(月)まで※詳細は、お問い合わせください。**問** 市民スポーツ課 ☎ 917-3504

【指定管理者募集】森の家みんな

【指定期間】 令和6年4月1日～令和11年3月31日**【募集要項等配布】** **期** 6月7日(水)～8月9日(水) **場** 担当課窓口(本庁舎10階)※市HPよりダウンロード可。**【説明会・施設見学会】** **日** 7月4日(火)14時 **場** 森の家みんな **申** 必要 **問** 生涯学習課 ☎ 917-3509

環境審議会市民委員 募集

市の環境保全・創造について審議する環境審議会に市民の意見を反映させるため、市民委員を募集します。

任 期	委嘱の日から2年間
内 容	環境基本計画、廃棄物、その他環境に関する審議(年3回)
報 酬	7,500 円/回

期 7月3日(月)～8月2日(水) 平日 9 時～17 時(12 時～13 時除く) **対** 市在住、在勤、在学の満 18 歳以上の人(高校生除く) **定** 2 人 **申** 所定の様式(様式内容を満たす書類可)を郵送、または直接窓口(本庁舎7階)へ
※詳細は市 HP をご確認ください。**問** 環境政策課 ☎ 951-3392

講 座

“わが街なは” de 楽しく学ぶ「宇宙の学校」県内唯一開催 !!

日 7月29日、8月12日、9月2日、10月7日、11月25日、毎週土曜(全5回) 10時～12時 **内** ①プラネタ観覧(宇宙)、傘袋ロケットづくり②ゲームを通して水について学ぶ③海の生物多様性や身近な海砂の観察④プラネタ観覧(光害)、望遠鏡づくり⑤熱気球づくりほか **対** 全回参加できる市在住・在学の児童(小学1～3年生)と保護者 **定** 30組※申込多数は抽選 **費** 1,500 円/組 **申** 7月3日(月)～7月9日(日) ① QRコード(Web) ② 電話、窓口(平日 9 時～17 時) **問** 牧志駅前ほしぞら公民館 ☎ 917-3443



那覇市国際交流市民の会 各種講座の案内

講座名	スペイン語講座(初級～中級)	交流茶話会(台湾編)	交流茶話会(韓国編)
日 時	7月15日・22日、8月5日・19日(毎週土曜) 10時～11時30分※全4回	7月15日(土) 14時～15時30分	7月22日(土) 14時～15時30分
場 所	なは市民活動支援センター3階 会議室8	なは市民活動支援センター2階 研修室②	
対 象	スペイン語基礎がわかる人、または市民の会スペイン語講座受講者	興味のある人 中国語講座受講者など	興味のある人 韓国語講座受講者など
定 員	14人(申込多数は抽選)	各15人(申込多数は抽選)	
費 用	市民の会会員 2,000円 非会員 3,000円	無 料	

【スペイン語講座】 !Hola! 県系2 世の講師からスペイン語を学びませんか?
【交流茶話会(台湾編)(韓国編)】
ネイティブスピーカーを囲んで交流してみませんか?

申 7月3日(月)～10 日(月) 正午
QR コード(希望講座名、氏名、住所、連絡先を明記)
問 那覇市国際交流市民の会事務局 ☎ 861-5195



読み聞かせボランティア養成講座

日 7月25日、8月1日・8日・15日・22 日(毎週火曜) 10時～12時 **内** 【入門編】読み聞かせの基礎知識、絵本の選び方、小道具を使った実践方法など **対** ①②を満たす人 ①市在住・在勤・在学 ②市内で読み聞かせボランティアをしている人、これから始めたい人 **定** 40 人(抽選)※入門編初受講の人優先 **申** 7月3日(月)～14 日(金) ① QRコード(講座名・氏名・連絡先・住地域・本講座(入門編)の受講歴を明記) ② 来館 ③ 電話(平日 9 時～17 時) **問** 中央公民館 ☎ 917-3442



「介護予防リーダー養成講座」

日 8月1日(火)・8日(火)・15日(火)・23 日(水)・29日(火)、9月5日(火)(全6回) 14時～16時 **場** JA おきなわ真和志 **内** 介護予防の講話・実技などを学び、地域の教室等で活動するリーダーやボランティアの養成 **対** ①運動制限のない 40 歳以上の人 ②受講後普及およびボランティア活動ができる人 **定** 50人 **費** 無料 **申** 7月3日(月)～19 日(水)※電話(平日 10 時～17 時) **問** ちゃーがんじゅう課 ☎ 862-9010

家庭教育学級
「自己肯定感を育む R5」

沖縄が全国でも自己肯定感が低い理由・影響・UPのコツなど学んでみませんか? **日** 8月5日・19日・9月2日、各土曜日(全3回) 10時～12時 **対** 市在住・在勤でテーマに興味のある人 **定** 先着 30 人 **費** 無料 **申** 7月7日(金) 開始。電話、来館(平日 9 時～17 時) **問** 首里公民館 ☎ 917-3445

「かみかみ講演会」開催

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・歯科衛生士がお話します。 **日** 7月18日(火) 14 時～15 時 30 分(受付開始 13 時 30 分) **場** 保健所3階(健康増進室) **対** 市在住の妊婦、生後6 か月までの乳児をもつ保護者(祖父母可)※子ども同伴可(託児無し) **申** 市 HP「かみかみ講演会」を検索し、専用フォームから申し込み。※7月3 日(月) 13 時受付開始。**問** 口腔保健支援センター ☎ 917-5066



催 し 物

テーブルの上のやちむん～夏を楽しむ器6人展～

読谷村に工房をかまえ、生活に寄り添うことをコンセプトに作陶する6人の作品展示販売会。暮らしに根付く伝統工芸「やちむん」は、素朴なあたたかさと多様なデザインが魅力です。日々の食事に楽しさや美しさをプラスする作品をぜひご覧ください。 **日** 7月4日(火)～7月9 日(日) 10 時～19 時※最終日は 17 時まで **場** 那覇市民ギャラリー(パレットくもじ6階) **費** 入場無料 **問** 那覇市民ギャラリー ☎ 867-7663(10 時～17 時)※月曜休館



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

 **てるまさリース** TEL.098-943-4355

那覇市泉崎1丁目12番15号 平日 9:00～17:00(土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)

コスモホラは 

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

お知らせ

7月 は県産品奨励月間です！



積極的に県産品を愛用し、地産地消を推進しましょう！県産品の積極的な活用は地域活性化や雇用の創出など大きな波及効果も期待できます。この機会に安全・安心・高品質なすぐりむん(優れもの)に触れてみてください。問 商工農水課 ☎ 951-3212

生活保護制度について

生活保護制度は、困窮程度に応じた必要な保護を行い、健康で文化的な最低限度の生活を保障し、自立助長することを目的としています。生活保護の申請は国民の権利です。生活保護を必要とする可能性はどなたにでもあるものです。ためらわずにご相談ください。問 保護管理課(本庁舎2階25番窓口) ☎ 862-0515



「市民ワークショップ」開催



(氏名・住所・電話番号を記入)にて 問 沖縄環境地域コンサルタント ☎ 871-1135 ✉ nahakan@erc-oki.co.jp



地域をちょっとよくするワークショップ ～地域と私とのつながりを改めて考える～

誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指し、地域のみんなで考えるワークショップを開催します。内 各校区の課題などの意見交換 対 下記校区に在住、在勤の人、興味のある人。1回のみ参加、申し込みフォームへ意見投稿のみ可。
申 ① QRコード② URL (https://forms.gle/9wsEWsoaNCdRe6bf7)
③ 電話 問 福祉政策課 ☎ 862-9002



FIBAバスケットボールワールドカップ2023公式ファンゾーン



「FIBAバスケットボールワールドカップ2023」(FBWC2023)が沖縄にやってきます。市では、FIBAバスケットボールワールドカップ2023公式ファンゾーンを設置し、試合のパブリックビューイング、ステージイベント、アクティビティなどで大会を盛り上げます。会場には飲食ブースもごございますので、お食事やお飲み物を楽しみながら世界的なイベントを肌で感じてください。詳細は決定次第、大会公式HPなどでお知らせします。期 8月25日(金)～9月3日(日) 場 那覇市営奥武山野球場 問 観光課 ☎ 862-3276 (FBWC2023開催支援室 ☎ 917-2864)

①児童扶養手当 ②特別児童扶養手当の更新について

現況届や所得状況届の提出が必要です。7月中旬に案内文を送付します。

【事前相談期間】

①▶7月24日(月)～7月31日(月)

②▶7月24日(月)～8月9日(水)

受付時間:8時30分～16時

【現況届・所得状況届提出期間】

①▶8月1日(火)～8月31日(木)

②▶8月10日(木)～9月12日(火)

受付時間:8時30分～16時

※土日祝は、8月20日(日)9時～16時のみ受付

※8月10日(木)は19時まで受付

場 問 子育て応援課(本庁舎3階46番窓口) ☎ 861-6951

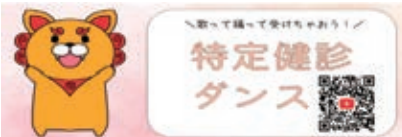
ハローワーク出張相談

パパ・ママお仕事応援キャンペーンを開催します。この機会にぜひご利用ください。期 7月24日(月)～8月31日(木) 平日9時～16時(昼休憩除く) 場 本庁舎3階特設ブース 対 児童扶養手当受給者 問 ハローワーク那覇 ☎ 866-8609 (42#)

【がん検診】費用助成

検診名 (対象となる年齢 令和6年3月31日時点)	検査項目	自己負担額	
		個別検診	集団検診
胃がん (40歳以上)	バリウム	1,500円	1,000円
大腸がん (40歳以上)	便潜血 (2日)	無料	無料
肺がん (40歳以上)	胸部 X線撮影	400円	400円
子宮がん (20歳以上の偶数年齢)	頸部	1,000円	800円
乳がん (40歳以上の偶数年齢)	マンモ グラフィ	900円	700円

期 令和6年3月31日(日)まで 対 ①国保・後期高齢者・生活保護受給者②協会けんぽ被扶養者③職場や健康保険で検診の補助(人間ドック含む)がない人※後期高齢者・生活保護受給者は自己負担なし 問 健康増進課 ☎ 853-7961



那覇市国民健康保険加入者 限定！

職場での健診結果(令和4年度分)を市に提供した方には、ジム1日無料ペア券をプレゼント！詳細は右記QRコード、またはお電話にてご確認ください。対 40～74歳の国保特定健診未受診者



ひとり親家庭 進学費用相談お早めに

ひとり親家庭の自立に向け、生活や子どもの進学に必要な資金などの貸付を行っています。申請・面接・審査を経て口座振込まで約1か月半かかりますので、進路決定前に早めの相談をお勧めします。なお、各貸付には要件があり、ご期待に添えない場合もあります。貸付後は返済が必要です。問 子育て応援課 ☎ 861-6951



「青い羽根募金」にご協力ください

募金は海難事故の際の人命救助活動資金として活用されます。

期 7月1日(土)～8月31日(木)

【募金の振込先】

名義▶公益社団法人 琉球水難救済会 沖縄銀行高橋支店 普 1526329

琉球銀行壺屋支店 普 4139

沖縄海邦銀行泊支店 普 0-508-276

ゆうちょ銀行 01780-5-46048

問 公益社団法人琉球水難救済会

☎ 868-5940

募 集

「民生委員・児童委員」不足してます！

地域ボランティアとして活動してみたい方を募集します。お気軽にお問合せください。内 ①地域住民の相談・支援②行政機関への協力など 対 ①健康で社会福祉に関心のある人②地域住民の生活相談に応じられる人 問 福祉政策課 ☎ 862-9002

【特定健診】毎年受診しましょう！

実施日時	会場	検査	予約受付
8月14日(月)午後	市役所本庁舎	特定健診 肺がん 大腸がん	随時受付

申 QRコード(Web予約)、または健康増進課 ☎ 853-7961 8時30分～16時(12時～13時除く)



【集団健診】※定員に限りあり

実施日時	会場	検査	予約受付
8月26日(土)午前	市役所本庁舎	特定健診 肺がん 大腸がん 胃がん 子宮がん 乳がん	【Web予約】 7月23日(日)まで 【電話】7月26日(水)～28日(金)
9月29日(金)ナイト		特定健診 肺がん 大腸がん	【Web予約】 7月31日(月)～ 8月20日(日) 【電話】8月23日(水)～25日(金)

申 QRコード(Web予約)、または健康づくり財団 ☎ 889-6452 8時30分～16時(12時～13時除く)



対 20歳～74歳の国保加入者

問 健康増進課 ☎ 853-7961

第17回「なは教育の日」 標語・ポスター作品募集

「なは教育の日」は、教育に関する取り組み推進を目的としています。「なは教育の日」の趣旨に沿った作品を募集します。対 市内の小中学生 申 9月1日(金)まで。標語作品▶専用応募フォーム(QRコード、または市HPより)ポスター原画▶①在籍校へ②直接窓口へ(本庁舎10階)※詳細は市HPをご確認ください。

問 生涯学習課

☎ 917-3502



【第一牧志公設市場】小間使用者募集

内 生鮮部・外小間(食料品の小売販売)※精肉・鮮魚以外 対 ①個人事業者(市に住所を有する人)②法人事業者(市に本社または支店登記を有する法人)※①②とも市税・国保税・後期高齢者医療保険料の滞納がないこと

申 8月9日(水)～18日(金)【申込書類】7月10日(月)より市HPからダウンロード可、または担当課(本庁舎6階)・第一牧志公設市場管理事務所(3階) 問 なはまち振興課 ☎ 863-1750



那覇文化芸術劇場なはーと

Information インフォメーション ☎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6月1日現在のものです。
※催事内容など変更になる場合がございます。

日時	ジャンル	タイトル	会場	料金
7月16日(日) 開始14時	シンポジウム	なはーとダイアログ2023-24 「私たちに身近な文化政策とは? 那覇市議に聞いてみよう!」	小スタジオ	無料※要予約
7月17日(月・祝) 開演14時	沖縄・芝居 関連	真喜志康忠生誕100年記念 「真喜志康忠が残したもの ～沖縄芝居・現在と未来～」	小劇場	無料 ※要予約
7月24日(月) ～7月30日(日)	演劇	りっかりっか*フェスタ 2023 (国際児童・青少年演劇フェスティバルおきなわ 2023) 一般社団法人エーシーオー沖縄 りっかりっか*フェスタ事務局 Tel:098-943-1357	※演目ごとに 異なります。	大人(18歳以上) …2,800円 子ども(0～17歳) …1,500円 先輩チケット(65歳以上) …2,100円 2枚セット大人(当日のみ) …5,000円 ※2～5枚のお得なフレンドチケットあり。

※上記以外の催事については、なはーとホームページ(上記QRコード)で更新中。

ピックアップイベント

はじめましての「歌舞伎」レクチャー

9月下旬からはなはーとで上演予定の歌舞伎演目についてレクチャーを行います。講師に木ノ下裕一氏、ゲストに組踊立方の嘉数道彦氏をむかえ、琉球芸能との比較も交えて学びます。沖縄では上演機会の少ない「歌舞伎」をより楽しむための事前準備をしませんか。

日 7月15日(土)14時開始

場 大スタジオ

費 無料

定 先着80名*要予約

申 電話またはQRコード、なはーとインフォメーションカウンター 10時～19時(休館日除く)

※上演予定(有料公演):9月24日(日) 松竹大歌舞伎『土屋主税』『汐浜』
9月29日(金)～10月1日(日) 木ノ下歌舞伎『勸進帳』(現代演劇)



©東直子
木ノ下裕一 嘉数道彦

予告イベント

志喜屋徹展「BASE OF PEACE」

戦後沖縄のモノづくり文化は、戦争の道具や米軍の廃材で成り立っていた歴史があります。先人たちは忌み嫌うことなく価値を転換し、文化にまで高めました。作品を通して、どんな状況でも「ネガティブなモノをポジティブなモノに転換してきた精神」を共有する空間を創出します。

日 8月5日(土)～9月3日(日)

11時～19時(休館日除く)

場 小スタジオ、共用ロビー、展示室

費 無料



作品「風に吹かれても」

サマー・ファミリー・シアター 2023 ～くもじでなつやすみ～
【みんなでやろう!組踊たいそう/組踊版『スイミー』】

大人から子どもまでみんなで“組踊たいそう”を元気に踊りましょう!踊った後は、魚の物語である組踊版「スイミー」を海をイメージした大劇場でお楽しみください。

日 8月20日(日) 14時開演

場 大劇場

費 有料 ※6月30日(金)よりチケット販売。

詳細はなはーとHPをご確認ください。



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。

7月7日の七夕と17日の「海の日」にちなんで本を紹介します。いよいよ夏本番。熱中症に注意しながら、沖縄の美しい夜空と海を楽しんでください。

『親子で楽しむ 星空の教科書』

渡部潤一・渡部好恵・著 講談社:出版

どうして夜は暗いの?星が輝くのは何故?そんな夜空や星に関する素朴な疑問を、優しく解説してくれる一冊です。眺めているだけで星の魅力を感じられる天体写真やイラストも豊富に載っています。この本を読んで星や夜空に心を惹かれたら、ほしぞら図書館の隣の公民館 プラネタリウムへ足を運んでみてはいかがでしょうか。

『エリセラさんご』

水木桂子:文 和田誠:絵 朝北社:出版

サンゴができるまでがかわいく描かれている一冊です。沖縄の海は世界的にもサンゴが多いといわれています。サンゴは、海をきれいにしたり他の生き物のすみかとなるなど、地球にとって大きな役割を果たしています。サンゴのことをもっと知って沖縄の美しい海や地球を守っていきましょう!

(担当:牧志駅前ほしぞら図書館)

問 中央図書館

☎917-3449

けん こう

ベジ家と学ぶ健康ライフ

7月は「熱中症予防」について

はい菜! 今月は、疲労回復や夏バテを予防するたんぱく質(納豆、卵、しらす)がしっかり摂れるメニューを紹介します。食べて暑さに打ち勝とう!! 熱中症特設ページ(p.5)も確認してね。

5分でできる冷やしうどん

材料 (1人分) 茹でうどん 1袋、めんつゆ(ストレート) 大さじ2、納豆 1パック、しらす 大さじ1、ミニトマト キムチ、かいわれ大根、たまご(卵黄のみ) 具材

作り方 1. ミニトマトは半分にカット、かいわれ大根は根元を切り離す。 2. 商品表示を参考にうどんを温める。 3. 器にうどんを盛り、めんつゆをかけてほぐす。 4. 具材を盛り付ける。

ポイント かいわれ大根をオクラに変えても美味しく召し上がれます。

「食の環境づくり事業」店舗紹介

★ 毎月2店舗ずつ紹介していきます ★

b-make

場 安謝2-2-2 1F

☎ 070-8593-3965

🕒 11時～23時

📅 休 第3日曜日

生ラムジンギスカン羊や

場 前島2-14-28

☎ 098-917-5651

🕒 17時半～24時

📅 休 火曜日

食の健康づくり応援団 またはなはベジ協力店で使える

店舗共通 クーポン 7月号

クーポンが使用できる店舗一覧はこちら

有効期限:令和5年7月末日

問 健康増進課

☎853-7961

広告

25歳～60歳(女性)の方をお願いしています。

くもん書写教室の先生になりませんか

KUMON

教室開設説明会

参加費無料

中部 7/18(火) 15～17時

EMウェルネスセンター&ホテルコスタ ビスタ沖縄 2階『オルキデア』

那覇 7/19(水) 10～12時

沖縄産業支援センター 3階『308会議室』

※当日、ご都合の悪い方はご相談ください。

詳細はホームページにて!!

「指導者の声」や会場情報、オンライン説明会の情報など、詳細はHPにてご確認の上、お申し込みください。

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

公文書写は全国で10万人の方が学ぶ書写団体です 福岡市博多区 博多駅前1-13-1 公文書写 先生 検索

公文エルアイエル ☎0120-410-297

「広報なは市民の友」への広告を募集中。問い合わせ先 (株)ウィット ☎072-668-3275

指導者養成
プログラムで
未経験でも
安心!



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

掲載時点で開催を予定している催し物についても、変更の可能性がございます。最新の状況は、主催者もしくはパレット市民劇場(098-869-4880)にてご確認ください。

開催予定の催し物 掲載時点で開催を予定している催し物についても、変更の可能性がございます。

日 時	タイトル	入場料
7月1日(土) 19時	フルートが語る童謡・唱歌コンサート Vol.6	¥1,200 当日¥700増
7月2日(日) 16時	第15回 発表会	¥1,990 当日¥10増
7月9日(日) 14時	合唱と弦楽四重奏による琉球讃美歌演奏会 ～伊波普猷訳から新作まで～	一 般 ¥1,999 小・中・高 ¥1,000
7月10日(月) 15時	令和5年 夏の交通安全県民運動開始式	無料
7月16日(日) 14時	第29回ジュニア・ストリング・コンサート	無料
7月23日(日) 14時	ショパン 異次元の世界に導く魂の演奏 古畑祥子 カーネギーホール総立ちドイツスターピアニスト	一 般 ¥3,000 中学生以下 ¥2,000 未就学児入場不可
7月29日(土) 19時	赤嶺七奈子 & 山城香苗 ピアノソロ・デュオコンサート	一 般 ¥2,500 高校生以下 ¥1,500 当日各¥500増
7月30日(日) 14時	家庭倫理講演会	¥1,000



那覇市民ギャラリー ☎ 867-7663 (パレットくもじ6F)



【開館時間】10 時～ 19 時（日曜日は 17 時または 18 時まで）
【休館日】月曜日・年末年始

日 時	タイトル	場所	内容(入場無料)
7月4日(火) ～9日(日)	テーブルの上のやちむん ー夏を楽しむ器6人展ー【展示販売あり】	第1展示室	陶器
	いのち脈々写真展 ー記録 2013～2022ー	第3展示室	写真
7月18日(火) ～23日(日)	第18回デジカメde写そう!写真・写真展	第1展示室	写真
	第51回 イーゼル会展	第2展示室	絵画
	宮城稔・浦子 二人展	第3展示室	絵画
7月25日(火) ～30日(日)	第58回ニッコールクラブ沖縄支部写真展	第1展示室	写真
	第4回 末吉社18写真展	第3展示室	写真



森の家みんな ☎ 882-3195 ☎ 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	定員／費用
7月1日(土) 10時～12時	空と森のおさんぽ	その日の天気図と実際の空、森の自然観察から季節を感じます。	15人 ¥400
7月8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。きもちいいです。	無料
7月15日(土) 10時～12時	自然を感じるゲーム	自然遊びで、末吉公園を満喫しよう。	15人 ¥400
7月17日(月) ～8月21日(月) ※毎週月曜 13時30分～17時	夏休みプログラム キッズマンデー プロジェクト	セミなどの生き物や植物を学ぶ講座です。夏休みの自由研究の参考になります。	15人 ¥500
7月23日(日) 9時30分～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人 ¥400

【各集合場所】森の家みんな ※費用は保険料を含みます。



那覇市ぶんかテンプス館 ☎ 868-7810



【開館時間】9 時～ 22 時（月曜日は 18 時まで）
【休館日】第 2・第 4 月曜日

日 時	イベント内容	入場料
木曜芸能公演		
7月6日(木) 19時	<落語・お笑い・大道芸> 『テンプス演芸まつりvol. 4 夏の陣・怪談』 出演：北山亭メンソーレ、ゴリラコーポレーション、たまんちゅ。	一 般 ¥1,500 高校生 ¥1,130
7月13日(木) 19時	<現代演劇(リーディング公演)> おきなわ現代演劇シリーズ『Folklore』 演出：当山彰一（劇艶おとな団）	小中学生 ¥750 シ ニ ア ¥750
7月20日(木)・ 21日(金) 19時	<演劇> 『テンぶら～民話とわんこと恋ゾンビ～』 出演：演撃戦隊ジャスブレッソ	※市在住で 65 歳以上の人 (要身分証)
木曜芸能公演・自主企画公演 以外の催物		
7月4日(火)	FEC芸人ネタ見せライブ『Fライブ』	有 料
7月15日(土)	津波信一 × ベンビー『祝100歳』LIVE	
7月24日(月)～26日(水) 7月28日(金)～30日(日)	りっかりっか＊フェスタ2023 (国際児童・青少年演劇フェスティバルおきなわ2023)	



なは市民活動支援センター ☎ 861-5024 ☎ 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（日・水・第 2 土曜日は 17 時まで）【休館日】慰霊の日・年末年始

日 時	タイトル	講 師	申込期限
7月20日(木)	ボランティア はじめの一步講座 ～ボランティアの魅力と地域づくり～	那覇市立繁多川公民館 館長 南 信乃介 氏 ほか	7月14日(金) まで
時 18時30分～20時30分	※受付開始：18時	場 当センター2階 会議室1	
対 興味がある人、初めてボランティア活動をする人	定 20人		
申 電話または入力フォーム(右記QR)	費 無料		
7月21日(金)・ 28日(金) ※2週連続講座	問題構造分析講座 ～課題の仕組みを理解しよう～	NPO法人まちなか研究所わくわく 代表理事 小阪 亘 氏	7月14日(金) まで
時 18時30分～20時30分	場 当センター2階 会議室1		
対 主に市内で市民活動を行う人、または行おうとする人	定 20～30人		
申 FAXまたは入力フォーム(右記QR)	費 無料		



なは女性センター ☎ 951-3203 ☎ 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
7月22日(土) 14時～16時	いまこそ、受けたい性教育 ～学び伝えていくために～	笹良 秀美 氏 (助産師・公認心理師・思春期保健相談士)	先着 36人
8月5日(土) 14時～16時	フェムテックと「女性の健康」 ～生理・妊娠・更年期～	新垣 綾子 氏 (沖縄タイムス社DX戦略局デジタル編集部副部長) 佐渡山 倫子 氏 (沖縄タイムス社営業局営業部主任)	先着 36人
・駐車場あり(有料):当センター利用者は一部免除(2時間まで¥100、以降1時間ごとに¥100加算)			
レインボー交流会			
LGBTQを含む性の多様性について語り合いたい人のための交流会です。今回は夜の末吉公園を歩きつつ、ホテルを見ながらユンタクします。 テーマ:「一緒にホテルを見に行こう」			
時 7月8日(土)19時～20時30分			
場 末吉公園(那覇市首里末吉町1-3-1)※集合場所:公園管理事務所前			
備考:雨天中止、保険料50円徴収します。懐中電灯をお持ちの方はご持参ください。			
問 tiidaami.okinawa@gmail.com	主催▶市民団体ていーだあみ		



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(経営)

合同出張相談会

日

7月24日(月)9時～17時

場

市役所本庁舎1階(琉銀側スペース)

内

創業・就職、経営に関する様々なご相談に対応します。

費

相談無料

申

よろず支援への相談は要事前予約(☎851-8460)空きがあれば当日受付可

就職支援セミナー

時

14時～15時

場

当センター

定

各6人

費

受講料無料

申

要事前予約(電話)

日程	タイトル	日程	タイトル
7月4日(火)	就職活動のキホン	7月13日(木)	コミュニケーションアップ術
7月6日(木)	求人の探し方	7月18日(火)	就活の身だしなみ&メイク
7月11日(火)	応募書類の書き方	7月25日(火)	面接のキホン

・このセミナーの受講はハローワーク失業認定申告書の求職活動実績対象となります。

・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時間ごとに100円加算)



さな
花城 咲風 ちゃん
令和4年4月(天久在住)



じょうじ
伊仲 晴史 ちゃん
令和4年4月(宇栄原在住)



あかり
島袋 燈 ちゃん
令和4年5月(仲井真在住)



うみ
大滝 侑未 ちゃん
令和4年2月(宮城在住)



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



おとほ
峰 乙采葉 ちゃん
令和3年8月(松島在住)



はる
黒島 遥 ちゃん
令和4年1月(天久在住)



こうめい
嘉手納 煌芽 ちゃん
令和4年4月(田原在住)



あんな
根路 銘杏奈 ちゃん
令和4年1月(天久在住)



すいな
東海林 珠菜 ちゃん
令和4年5月(大道在住)



こうわ
運天 虹和 ちゃん
令和4年5月(長田在住)



こあ
新城 輝空 ちゃん
令和4年5月(長田在住)



えま
照喜名 咲茉 ちゃん
令和3年8月(国場在住)



まの
上原 茉乃 ちゃん
令和4年5月(天久在住)

うちな〜ぐちや
あじくーたーびる

ちやーびらさい

意▼ごめんください

例▼ちやーびらさい、
たーがなーめんそーらんがやー?

(ごめんください、
どなたかいらっしゃいませんか?)

問 那覇市文化協会 ☎861-1909



市政TOPIC

都市型MICE についての市長講演



5月20日、パレット市民劇場にて那覇市市制施行102周年記念式典が開催されました。

第1部では知念覚市長による記念講演「都市型MICEについて～稼げるMICE都市づくり～」が行われ、その中で市長は「那覇市は国際通りを中心に徒歩圏内に会議が開催できる公共施設や民間施設が多数あります。本市の強みを活かしたビジネスと観光を融合させた都市型MICEの誘致促進に向けて取り組みます」と将来の展望について話しました。

下記対象の方は

出産・子育て応援ギフトの申請期限が迫ってます

4月20日付対象者あてへ送付をした、「出産・子育て応援ギフト支給手続きのご案内」の一部ギフトの申請期限が**7月31日(必着)**までとなっております。まだ申請をされていない方は、お急ぎ地域保健課母子包括グループまで申請書等の郵送をお願いします。なお、下記支給対象者で通知が届いていない方は、申請書一式を郵送しますので下記問い合わせ先までご連絡ください。

※申請には、申請書の裏面に署名と運転免許証や通帳等の写しの添付が必要になります。また、下記対象の方は、親子健康手帳アプリでの申請は受付けておりません。



出産応援ギフト(妊婦一人あたり5万円)

- ・令和4年4月1日から令和5年3月31日までの間に出産した方
- ・令和4年4月1日から令和5年3月31日までに妊娠の届出をし、令和5年4月1日以降出産を迎える方

子育て応援ギフト(児童一人あたり5万円)

- ・令和4年4月1日から令和5年3月31日までの間に出生した児童を養育する方

申 平日8時30分～17時15分(土日祝除く)

問 地域保健課母子包括グループ ☎853-7962

地域
密着
プロジェクト

FamilyMart × 那覇市
沖縄ファミリーマート

7.8土→31月

那覇市の美味しい
モノが集結!

スパイスカレー
ゴカルナ監修
特製バター
チキンカレー

首里東道 Dining
なぎいろ監修
首里味噌ラフテー

いまいパン監修
島豆腐の
シフォンケーキ

麺や偶
もとより監修
まぜそば

炭火焼肉 BISTRO
山城牛監修
極上稲荷

PUZO チーズ
ケーキセラ監修
きび糖塩キャラメル
チーズケーキ

広告

本プロジェクトの収益の一部は首里城未来基金や那覇市内の子ども食堂等へ寄付いたします。