広報 なは 市民の友

2023年（令和５年）
第869号 毎月1日発行
６月

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

特集 慰霊の日

78年前にあったこと

アジア・太平洋戦争のさなかの昭和19年、沖縄に日本軍の航空基地が配備されました。米軍による空襲が激しくなるなか、翌年４月には、米軍が読谷海岸より上陸、南北に進軍します。約３か月にわたり繰り広げられた沖縄戦。空からの攻撃に加え、陸からは銃や大砲、火炎放射器が容赦なく街を焼き、海からは艦砲射撃が撃ち込まれました。

＊　＊

首里に置かれた日本軍司令部は、米軍の猛攻を受け５月には摩文仁方面へ撤退を開始しますが、南部一帯には住民が多く避難していたため、この地に軍隊と住民が混在することに。激しい地上戦のなか、武器を持たない多くの民間人が犠牲になりました。

＊　＊

牛島満司令官は６月23日に自決、その日に沖縄戦の組織的戦闘は終わったとされていますが、住民の被害は各地で続きました。沖縄戦では、軍人よりも多くの住民が命を落とし、県民の４人に１人が死亡したと言われています。

＊　＊

私たちにできること

戦後78年が経ち、長く保たれてきた平和の中で戦争を強く意識することは少なくなってきたかもしれません。しかし、78年前の出来事は現在の沖縄の姿にも大きく影響しています。

今を生きる私たちにできることは何かを考えました。

取材／秘書広報課 ☎862・9942

平和への思い新たに

はいさい。

昨年から続くロシアによるウクライナ侵攻に加え、アフリカのスーダンでも内戦が激化するなど、世界各地で戦争や紛争が絶えません。これらの争いごとが一刻も早く終結することを心より願います。

ここ沖縄の地でも78年前に住民を巻き込んだ激しい地上戦が繰り広げられ、年齢、性別、国籍を問わず多くの尊い命が奪われました。

来る６月23日の「慰霊の日」は、先の大戦で犠牲となった方々の御霊を慰めるとともに、恒久平和の思いを世界中へ訴えていく日となります。

本市でも、平和の尊さを継承し平和行政に努めていく中で、市民の皆様におかれましては、今月号の特集を通して、改めて平和について考える機会になれば幸いです。

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４月末現在

総人口 315,421人（5,788人）
男 152,678人（3,012人）　女 162,743人（2,776人）
世帯数 158,455世帯（3,927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（ウェブでもアプリでも）読むことができます。

FOREIGN RESIDENTS PORTAL

#なはとぴ 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。

マチイロ

識者インタビュー

琉球・沖縄史教育、平和教育を専門とする新城俊昭・沖縄大学客員教授に、沖縄戦を知ることの意味と私たちにできることについて話を聞きました。

沖縄大学客員教授 **新城 俊昭**さん

あらしろ・としあき●1950年生まれ。著作に「琉球・沖縄史」「2045年のあなたへ」など。現在沖縄大学の客員教授として「琉球・沖縄史教育」「平和教育」の研究及び講演活動を行っている。

未来に対する責任

戦後生まれの私たちは、平和とともに先行世代の負の社会遺産を相続しています。先の大戦がどういう戦争だったのか、客観的に見つめ評価するという未来に対する責任を担っているのです。

過去に目を閉じる者は現在にも盲目である

ドイツのヴァイツゼッカー大統領の「過去に目を閉じる者は、現在に対しても盲目である」という言葉があります。何十年前のことであったとしても、過去にあったことと向き合う姿勢は、あなたの現在起きていることに向き合う姿勢につながっています。過去への認識は目の前の現実への態度も決めます。仮に日本兵がしたことや集団自決に対して仕方がなかったという態度を持つ人がいるとしたら、現在なにかが起きた時にも仕方がなかったという態度をとるはずです。過去の出来事に真剣に向き合い、いけないことだったという認識を持っていれば、現在の態度もそのようなものになるはずです。

平和への努力

戦争体験の聞き取り中、戦争が起こったらどうすれば命を守れるのか聞いた私に、ある方は言いました。「戦争を起こさないこと以外に命が守られる方法はない」と。ひとたび戦争が開始されると、命は守れない。だから戦争を起こさないための努力をしなければならないのだと。

平和には努力がつきものです。日常生活の中で人権意識を持って、自分も社会の一員として平和の土台を作っていく。その積み重ねが社会を形成していきます。興味があるとか好き嫌いではなく、私たちはできることをやらなければならないのです。

廃墟となった那覇にたつ米兵（那覇市歴史博物館 提供）

＊＊

平和と戦争を両極とし、現実はその濃淡の中を変化します。いま、コロナ禍により社会や経済が不安定になり、以前より世の中の空気が戦争側に寄っているように感じられます。自分や他人の命を粗末に扱ったり、他国を軽んじたりすることなどもそれにあたるでしょう。相手を理解しようとする態度が私たちに求められています。

＊＊

戦後50年を過ぎたころから、戦争の実相を伝えなければいけないという使命感に駆り立てられ、証言が増えてきました。語るのにそれだけの時間を要したのだと思います。これからの十数年が肝心です。戦争証言を直接聞くことのできる、最後の十数年です。渡嘉敷島で、家族を手に掛けた男性（当時16歳）は、「自らの手で愛する者の命を断つ事は、狂った形においてではあるが、唯一残された愛情の表現だったのです」と、証言しています。私たちはどういう戦争だったのかを知り、評価し、後世に確実に伝えていかないといけません。

＊＊

体験した人の思いは分かっているようで、わかっていない。わかるはずもない。戦争を体験するという事はそういうことです。本当の辛さ、恐ろしさ、魂に受ける衝撃を私たちはわかっていないのです。それでも、知ろうと努力し、後世に伝え、平和の土台を作っていく責務が私たちにはあるのです。

特集 慰霊（いれい）の日

廃墟に残った天妃小学校と那覇尋常小学校（那覇市歴史博物館 提供）

証言者の思い

10歳の時に沖縄戦を経験された玉木利枝子さんが手記を寄せました。

自身の戦争体験をまとめた冊子

沖縄県観光ボランティアガイド **玉木 利枝子**さん

たまき・りえこ（旧姓：酒井）●1934年生まれ。天妃国民学校１年生時に大東亜戦争が勃発、４年生時に10・10空襲に遭遇。医師である父が軍医として出征したため、家族は死なば諸共と軍を追い父を探し南部の激戦に巻き込まれる。

私の家族、叔父の家族合わせて10名のうち8名の命を奪った戦争。戦争のことは思い出したくない、忘れたいと50年黙して語らなかった。

しかし、平成7年に沖縄県平和祈念資料館移転事業推進検討委員会の委員となり戦争のことは語り継がなければならないことに気付き「少女十歳の戦場」を著す。この冊子が独り歩きし、全く知らない人からの手紙やハガキを貰い、果ては沖縄戦で従軍し生き残ったという北海道の南義雄氏とは96歳で亡くなるまで10年以上の文通が続いた。

＊＊

現在所属するボランティアガイド団体にも証言を断り続けたが…知らなければ何も始まらない。知らせることの大切さ、過去に学ばなければならないことを深く知り体験者としての責任を感ずるようになって現在に至る。

＊＊

主に県外から来る中・高校生の平和学習の時間に語り継いでいるが、本当は戦場になった沖縄の負の遺産の真実を沖縄県民の我々自身がより深く知るべきであると私は思っている。

今の日常が当たり前だと思ってはいけない。学べる、遊べる、家族の団らんが一瞬のうちに吹き飛ばされるのが戦場だ！

砲弾が飛び交う中で10歳の子供が、「死ぬのは仕方ない、苦しまずに痛い思いをせずに一瞬に死なせてくれ」と神に祈った…こんな世の中があっていいだろうか？沖縄県民である私達こそが戦争のことをもっと知るべきだ。

＊＊

始まってしまえば戦争はなかなか止められない。軍拡の競争は果てしない。外交力がいかに大切か、いかに話し合える国々でなければならないか。一番大切な人間の命が失われる、それが戦争だという事を忘れてはならない。

戦没した家族

開業医の父…軍医となり戦死
四歳上の兄…東風平の地上戦で被弾死
祖父…真壁にて被弾後家族の足手まといになると自決
祖母…喜屋武にて爆風による即死
母方の祖母…首里にて衰弱死
叔父…歩兵隊戦死
叔父の子…七歳男児は米軍のトラック上で死去。五歳女児は米軍の野戦病院で死去

市では沖縄戦体験者証言記録映像を制作しています。

マンガ

『キジムナー Kids 上・下』

上原 正三／原作　横山 旬／漫画

石嶺図書館
瀬良垣 杏さん

上原正三さんの自伝的小説を漫画化した作品です。創作物ですが、内容のほとんどが上原さんの体験か見聞きしたものだそうです。

戦争が終わり、本土復帰もした沖縄で生まれた私にとって、衝撃的な場面も多くありましたが、確かにあった沖縄の日常だということが感じられました。

若者の皆さまにぜひ読んでいただきたい一冊です。

DVD

『NHKスペシャル沖縄戦全記録 —Battle of Okinawa—』

石嶺図書館
比嘉 彩乃さん

沖縄戦の記録を、ビッグデータ分析の手法で可視化し全貌を明らかにした作品です。

膨大な資料や証言データをもとに再構築された沖縄戦を「映像と音声」で目撃すると、沖縄戦の悲惨さが強く伝わってきます。これまでも、沖縄戦について学んできましたが、より一層繰り返してはいけない歴史として、深く心に刻まれます。

本

『戦争は女の顔をしていない』

スヴェトラーナ・アレクシエーヴィチ／著

小禄南図書館
玉城 絵里さん

第二次世界大戦でロシア兵として従軍した女性たちのインタビュー集です。通常の生活をするようになっても、ずっと続く戦争の描写に胸が痛みます。本文より印象的な言葉を引用します。

「忘れられるものなら忘れてしまいたい　せめて一日でいいから戦争のない日を過ごしたい　戦争のことを思い出さない日を」

新聞

『沖縄戦新聞』

琉球新報社

ジュンク堂書店那覇店
森本 浩平さん

沖縄戦当時の状況を、現在判明している事実や証言などをもとに再構成した新聞です。当時の新聞はどう伝えたかもわかる紙面になっています。

新聞だからこその読みやすさ、伝わりやすさがあり、リアリティがあること、類書がないことから時期に関係なく年間を通して動く作品です。沖縄戦を知る初めの１つとしてお勧めです。

えほん

『なきむしせいとく』

たじまゆきひこ／作・絵

小禄南図書館 児童書担当
喜屋武 愛さん

父を兵隊にとられ、兄も入隊した国民学校２年生のせいとくが、米軍の上陸を機に母と妹と共に南下し逃げていく物語です。淡々と進む描写は、最後に現在の問題へとつながります。

布を染めて描かれる絵は力強くもやわらかく、読み聞かせにも適しています。作者は、沖縄に通い続け沖縄戦を題材にした絵本も多く出版されています。

本、映画

『証言　沖縄スパイ戦史』

三上 智恵／著　集英社新書

ジュンク堂書店那覇店
宮里 正範さん

北部の山中では、少年たちで結成された護郷隊がゲリラ戦に挑んでいました。少年兵の生き残り20名以上の証言から浮かびだす戦争の実相は、目を覆いたくなるむごさです。

あまり語られてこなかったスパイ戦や、住民虐殺の指示などの戦争加害についての記録で、2018年には同名の映画も公開されました。

写真集

『沖縄戦の戦争遺品』

豊里 友行／著　新日本出版社

那覇市在住の国吉勇さんが収集した沖縄戦の戦争遺品の写真集です。火炎放射で焼かれたカマボコの缶詰や石とともに融けた飯ごうなどに、当時の生活を垣間見ることができます。

長年遺骨収集をされてきた国吉さんは、遺族に返せず個人的に預かっている遺品を自宅で展示し、訪れる人に戦争を伝えています。

映画

『生きろ 島田叡—戦中最後の沖縄県知事』

佐古 忠彦／監督

(C)2021　映画『生きろ 島田叡』製作委員会

戦下の沖縄県知事として、何としても県民を守らねばならないと尽力した島田叡（あきら）さんの姿を描いた作品です。島田は台湾からコメを確保し、住民疎開を進め、軍に南部撤退を思いとどまるよう進言していました。

自決や玉砕が是とされた時代に「生きろ」と言い続けた島田。リーダーとは、行政官とは、を考えさせられます。

My Efforts　私の取り組み

沖縄大学４年生 本村 杏珠さん

沖縄戦について、インスタグラムで発信するほか、修学旅行生の受入れやガイドの活動をしています。

沖縄戦を知ることは、私たちの日常や現在の基地問題にも関わってきます。沖縄戦以前のこと、戦時中のこと、戦後のことを様々な角度から学んでいかないといけないと考えています。

選挙に行く際に沖縄戦や基地のことを理解していたいからです。

＊＊

沖縄戦の学習は高校生で止まっている人が多いかもしれません。小学生が平和学習で戦争証言を聞き、沖縄戦のことを学んでも、ちゃんと話を聞きそれを覚えておくのは難しいです。

＊＊

「私たちの世代も、今からでも遅くないし、沖縄戦のことを知ろうよ！」と思います。思い立ったら、そこがスタートです。平和祈念資料館に足を運ぶことでもいいし、作品を手にとってみる事でもいいと思います。

沖縄戦のことを知りたくて、講演会や戦跡巡り、新崎海岸近くの山中で遺骨の収集に参加しました。現場に足を運ぶと、そのたびにわからないことにぶつかり、調べても全然答えが見つからない。沖縄戦って終わっていないんだなぁと思います。

それでも、行動に移さないと何も変わらない。どうしたらいいという正解はありませんが、自分なりに活動を続けていきたいと考えています。

私の発信が誰かの沖縄戦を知るきっかけになればと思っています。

お　知　ら　せ

首里公民館にて「平和朗読会～命どぅ宝～」を行います

対 那覇市在住・在勤・在学の方
内 戦争体験者の朗読。高齢化により戦争体験者の声を聴く機会が少なくなったことから、慰霊の日特別企画として、平和への思いと命の尊さを、平和朗読・首里の皆さんが、戦争体験者のお話を語り継いでいく
日 6月17日（土）14時～16時
問 首里公民館 ☎917-3445

那覇市役所1Fにてパネル展を開催します

原爆と戦争展
日 6月12日（月）～6月18日（日）
※沖縄原爆展を成功させる会との共催

平和を考えるパネル展
日 6月19日（月）～6月30日（金）

ほしぞら公民館にて市民講座を開講します

10歳の少女は、戦争（つしま丸遭難）からどう生き抜いたのか ～平和のために今できること～

対 那覇市在住、在勤、在学（小学校3年以下は保護者同伴）
内 1部：対馬丸遭難生存者のお話（平良啓子さん）
2部：平和朗読・合唱
日 6月18日（日）14時～15時30分 ホール
申 6月5日（月）～申込受付
詳 公民館備付チラシ・HP
問 牧志駅前ほしぞら公民館 ☎917-3443

まーいまーいNahaにておはなし会を開催します

【読み手】読み聞かせボランティア すみれの会のみなさん

対 幼児・児童及び保護者
内 慰霊の日に関連した絵本のおはなし会
日 6月17日(土) 10時30分～11時（入場開始 10時～）
2階ホール
申 申込不要
問 人材育成支援センター まーいまーいNaha
☎917-3314

６月は「環境月間」です ４Rとごみの減量化について考え、実践しよう！

市では、循環型社会の形成を目指し、ごみの減量に取り組んでいます。今日から4Rを実践して、環境にやさしい生活をはじめませんか。

問 環境政策課　☎951・3231

1 リフューズ（Refuse／いらないものは断る）

例▼過剰包装を断り、買い物にはマイバックを持参

2 リデュース（Reduce／減らす）

例▼詰替商品の利用・食品ロスの削減

＊生ごみは水を切って捨てるだけでもごみの減量につながります！

3 リユース（Reuse／再利用する）

例▼リサイクルショップなどを活用した家庭の不用品の有効利用

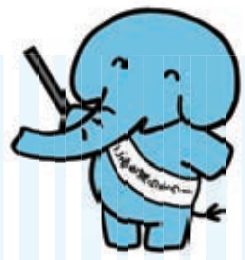
4 リサイクル（Recycle／再資源化する）

例▼牛乳パックなどの容器を回収ボックスへ

＊市内の大型スーパーでは、容器包装の店頭回収を行っています。

今日から始める4R ― あなたはいくつ当てはまる？ ―

- ☑ レジ袋はもらわずにマイバックを利用
- ☑ セールの時でも必要な商品だけ購入
- ☑ 可能な限りマイ箸・マイカップを持参
- ☑ シャンプーや洗剤などは詰め替え用を使用
- ☑ 食事は自分が食べられる分のみ注文
- ☑ 使わなくなった家具や洋服をリサイクルショップへ
- ☑ ゴミを捨てる際はきちんと分別
- ☑ 牛乳パックやお肉のトレイは、洗って乾かしてお店の回収ボックスへ



那覇市ふるさとづくり寄附金（ふるさと納税）および企業版ふるさと納税の状況

令和４年度（令和４年４月１日～令和５年３月31日）にいただいたご寄附は次のとおりです。

那覇市ふるさとづくり寄附金（ふるさと納税）

寄附件数	8479件
寄附金額	5億4571万3700円

企業版ふるさと納税

寄附件数	5件
寄附金額	720万円

那覇市ふるさとづくり寄附金（ふるさと納税）を活用した事業

令和４年中（令和４年１月１日～令和４年12月31日）の那覇市ふるさとづくり寄附金を左表事業の財源に充当しました。

詳しくは市ホームページよりご覧いただけます。

ご寄附くださいましたみなさまのご厚意に深く感謝申し上げます。ご期待に添えるような那覇のまちづくりに取り組んでいきますので、今後とも応援をよろしくお願いします。

令和５年度 ふるさとづくり寄附金活用事業

- 住居確保給付金事業
- （仮称）識名出張所整備事業
- 生活困窮者自立相談支援事業
- 高規格救急車購入事業
- 保安灯設置等事業補助金
- サンビセンテ市姉妹都市提携45周年記念事業
- 福祉バス運行事業
- 障害福祉サービス等給付費
- 子育て支援アプリ事業
- 若年妊産婦の居場所事業
- 安心生活創造推進事業
- 子供の貧困緊急対策事業
- 生活習慣病予防健診・保健指導事業
- 児童クラブ運営補助金
- 保育士離職抑制対策事業
- 保育士継続応援給付事業
- 発達支援保育等事業（単独分）
- 保育士負担軽減等加配事業
- 小学校空調設備改修整備事業
- GIGAスクール運営支援センター整備事業
- 那覇市まなびクーポン事業
- 児童・生徒の県外派遣旅費補助金（大会派遣）
- なはーと文化芸術事業
- 特別支援教育充実事業
- 医療的ケア児保育支援事業
- 小中学校産業医配置事業
- 小学校教材等整備費
- 小・要準等児童就学援助費
- 中・要準等生徒就学援助費
- なはし創業・就職サポートセンター運営事業
- 市内企業経営基盤強化事業
- プロ野球キャンプにぎわい創出事業
- プロ野球キャンプ等支援事業
- 泊漁港将来像構想策定事業
- 第２次観光基本計画策定事業
- 那覇市ぶんかテンブス館管理運営事業
- 那覇空港南側船揚場整備事業
- 那覇港管理組合負担金
- 市魚マグロ等水産物流通支援事業
- 那覇MICE受入推進事業
- 歴史散歩道整備事業
- 花いっぱい運動推進事業
- 人と猫との共生社会推進事業
- 那覇市環境基本計画改定業務
- 道路雑草対策事業
- 公園施設長寿命化対策支援事業
- 街路整備事業（公共投資交付金）
- 那覇軍港跡地利用計画事業
- 那覇市密集住宅市街地再生方針改定事業
- 亜熱帯庭園都市の道路美化事業

問 企画調整課　☎862・9937

広告

「広報なは市民の友」に「広告」を掲載しませんか!!

お気軽にお問い合わせください

Wit 株式会社ウィット　☎072-668-3275

大阪府高槻市城北町1丁目14-17-501　営業時間▸9:00～18:00（土・日・祝日休）

お問合せはコチラ　https://wi-t.co.jp

「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

なんでも 経営のお悩み相談

ゼロゼロ融資の返済を迎える人へ

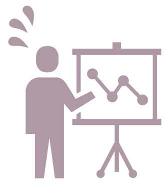
令和5年1月10日より、**民間ゼロゼロ融資等の返済軽減のため新たな借換保証制度（コロナ借換保証）**が創設されました。
返済の目処が立たずお困りの事業者のみなさまにおかれましては、経営相談を含め、まずは各金融機関、沖縄県信用保証協会や各関係機関にお問合せください。 問 商工農水課 ☎951-3212

一定の要件を満たした中小企業者が金融機関との対話を通じて**「経営行動計画書」**を作成すると、金融機関による継続的な伴走支援を受けることを条件に、**借入時期の信用保証料を大幅に引き下げます。**

保証限度額 1億円（100％保証の融資は100％保証で借り換え可能）

保証期間等 10年以内（据置期間5年以内）

保証料率 0.2％等（補助前は0.85％等）



下記①～④のいずれかに該当する。

①セーフティネット4号の認定（売上高が20％以上減少していること）
②セーフティネット5号の認定（指定業種であり、売上高が5％以上減少していること）
③売上高が5％減少していること
④売上高総利益率か売上高営業利益率が5％以上減少していること

制度概要

民間ゼロゼロ融資からの借り換えに加え、他の保証付融資からの借り換えや、事業再構築等の前向き投資に必要な新たな資金需要にも対応する新しい保証制度です。

相談先

◇各金融機関については、HP等でご確認ください。

まずは無料相談

沖縄県信用保証協会　保証第一課
☎863-5300　所 那覇市前島3-1-20

那覇商工会議所
☎868-3759　所 那覇市久茂地1丁目7番1号

沖縄県よろず支援拠点
☎851-8460
所 那覇市字小禄1831番地1

- 経営上のあらゆるお悩みの相談に対応します。
- 金融機関や他の支援機関と連携して解決策を見出します。
- 経営課題に応じて的確な支援機関等をご紹介します。
- 各分野のエキスパートが経営課題を整理して解決します。
- できるだけ費用をかけない具体的解決策を提示します。

※掲載の情報は、5月18日時点のものです。状況によって、変更になる場合があります。

新型コロナワクチン接種のお知らせ

問 那覇市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎098-917-5672
9時～17時（祝日除く月～金※6/1～24の期間は土曜日も開設します）※この番号では予約できません

令和5年春開始接種 ※令和5年春開始接種は「1人1回」となります。

【対象者】
初回接種を完了し、最終接種日から3か月以上経過した以下の人
（ノババックスを希望する人は６か月以上経過して接種）
①65歳以上の高齢者
②5歳から64歳までの基礎疾患を有する人、その他重症化リスクが高いと医師が認める人
③医療従事者、高齢者施設・障がい者施設等の従事者

春開始接種の接種券発送		
	発送日	6月16日（金）
	発送対象者	前回の接種が令和5年3月の65歳以上

※接種券の発送について
上記対象者のうち接種券が手元にない人は、市ホームページから接種券の発行申請を行ってください。
申請フォーム

小児ワクチン接種（5歳から11歳）の追加接種について

【対象者】
●初回接種が終了し、最終接種後3か月以上を経過した小児
⇒令和5年8月31日までにオミクロン株対応2価ワクチンを1回接種できます。
※医療機関での個別接種を実施しています。
※初回接種…5歳以上は「1・2回目接種」／ 生後6か月～4歳は「1～3回目接種」

【6月】集団接種スケジュール（12歳以上） 予約受付中

会場名	駐車場	使用ワクチン	受付時間
那覇市職員厚生会ホール（おもろまち1-1-2）	あり（1時間無料）	ファイザー オミクロン株対応２価ワクチン（ＢＡ1）	【午前】10時～12時30分 【午後】14時～16時30分
ともかぜ振興会館（金城3-5-3）	あり（無料）		

※厚生会ホールの駐車場は周辺施設利用者も駐車するため、満車となることがあります。可能な限り公共交通機関をご利用ください。

6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
厚生会ホール	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
ともかぜ		●	●		●				●	●		●				●	●	●	●					●		●				

※集団接種は6月末で終了予定です。個別接種については8月末まで接種を予定しています。

集団接種の予約方法

●ネット予約
市ホームページからサイトへアクセスし予約

●電話予約
☎098-993-1292（予約専用番号）
※受付時間 9時～17時（慰霊の日は除く）

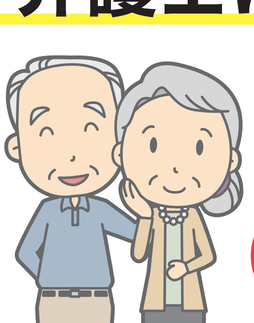
医療機関での個別接種について

各医療機関では、以下の接種が可能です。
●12歳以上の初回接種（1・2回目）、春開始接種（3回目～）
●小児接種（5歳から11歳）の初回接種（1・2回目）、追加接種（3回目～）
●乳幼児接種（生後6か月から4歳）の初回接種（1・2・3回目）
※実施している医療機関は、市ホームページで確認いただくか、コールセンター☎098-917-5672までお問い合わせください。
個別接種医療機関一覧

広告

弁護士による相続無料法律相談会

遺言　家族信託　相続手続き　遺産分割　遺留分



開催日時 6月3日（土）・6月10日（土）・6月24日（土）

開催場所 弁護士法人琉球法律事務所
沖縄県那覇市牧志2丁目16番46号 タカラマンションマキシー1 201号室

開催時間 10時～16時30分

主催 弁護士法人 琉球法律事務所

無料法律相談会のご予約は 0120-927-122

受付時間 平日 9時～17時30分

母子モでみなさんの出産と子育てをサポート！

親子健康手帳アプリ「なはDE子育てby母子モ」では、乳幼児健診や予防接種、お子さんの成長記録などを管理できます。さらに、母子モから親子健康手帳や出産・子育て応援ギフト申請の事前受付、乳幼児健診（集団健診）の予約ができるようになりました。

今後も便利な機能を追加していきますので、みなさんぜひご活用ください！

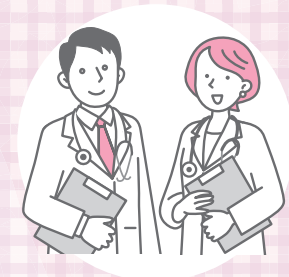
問 地域保健課 ☎853−7962

申請できるもの

親子健康手帳受け取り予約

出産・子育て応援ギフト申請の事前受付

乳幼児健診の予約



アプリの利用方法

●親子健康手帳、出産応援ギフトの場合

妊娠届出を出す前に…

1. 妊婦のプロフィール、胎児の情報をアプリへ登録
2. アプリ下部の「妊娠届出・出産応援ギフト申請等はこちら」から事前受付を入力
3. 親子健康手帳の交付希望日を選択し入力
4. 那覇市保健所で面談し、親子健康手帳を受け取る

※出産応援ギフトの申請を希望する人は、①本人確認ができるもの（運転免許証など）と②振込先の確認できるもの（通帳など）を持参ください。

5. 親子健康手帳交付＆面談終了後に出産応援ギフト5万円の振り込みを受ける

※振り込み時期は面談終了後約2か月を要します。

●子育て応援ギフトの場合

出産後は…

1. 出生届と出生連絡票を市役所ハイサイ市民課へ提出
2. 産婦のプロフィール、お子さんの情報をアプリへ登録
3. アプリ下部の「出産後アンケート・子育て応援ギフト申請の入力はこちら」から事前受付を入力
4. 電話で面談日の調整・相談

※助産師等より電話連絡します。

5. 面談終了後に子育て応援ギフト5万円の振り込みを受ける

※振り込み時期は面談終了後約2か月を要します。

●乳幼児健診（集団健診）日時の予約

健診の案内が届いたら…

1. ご自身とお子さんのプロフィールを登録
2. アプリ下部の「地域の子育て情報」から「那覇市オンライン予約」をタップ
3. 参加したい時間帯を選択し必要項目を入力
4. 確認メールが届きますので、メール内にあるURLをタップして完了

アプリのダウンロードはこちらから

▲android 版　▲iPhone 版

子育て世帯生活支援特別給付金

申請期限 2月29日（木）必着

	ひとり親世帯分	その他世帯分（ひとり親世帯以外）
支給額	児童１人あたり5万円	児童1人あたり5万円
対象者	**次の①～③どちらかに当てはまる人** ①令和5年3月分の児童扶養手当受給者 ②公的年金等を受給していることにより、令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない人（申請が必要） ③食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変し、児童扶養手当を受給している人と同じ水準の収入の人（申請が必要）	**次の①または②のどちらかに当てはまる人** ①令和４年度に住民税非課税世帯等を対象にした国の給付金「子育て世帯生活支援特別給付金（その他世帯分）」を受給した人 ②平成17年４月２日～令和６年２月29日生まれの児童(特別児童扶養手当対象児童は平成15年４月２日～令和６年２月29日生まれ)を養育し、令和５年度市町村民税均等割が非課税の人または令和５年１月以降に食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変し、住民税非課税相当の収入となった人（申請が必要）
申請方法	①5月に支給済み（申請不要）。 ②③申請が必要です。詳しくは市ホームページをご確認ください。 【受付窓口】那覇市役所　子育て応援課　児童家庭グループ（3階46番窓口） 【受付時間】8時30分～16時30分	①5月に支給済み（申請不要）。 ※①に該当する人で、令和5年3月以降に出生した児童を養育し、児童手当や特別児童扶養手当を受給している人には順次支給していきます（申請不要）。ただし、令和4年度に国給付金を受給した際、高校生のみを養育していた人、公務員であった人は申請が必要です。 ②申請が必要です。詳しくは市ホームページをご確認ください。
お問い合わせ	子育て応援課　児童家庭グループ ☎861-6951（内線2557・2558）	子育て応援課　児童手当グループ　☎861-6951（内線2561・2562）

広告

お持ちの不動産を弊社が直接買取致します!!

- 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！お問合わせはこちら

てるまさリース
那覇市泉崎１丁目12番15号
TEL.098-943-4355
平日9:00～17:00（土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み）
スマホはこちら

「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

ファミリーサポートセンターって何だろう？

ファミリーサポートセンターとは、安心とゆとりをもって子育てができるように育児の援助を行う人（協力会員）と育児を手助けして欲しい人（依頼会員）を結び付け、子育ての相互援助活動を応援する会員組織です。

依頼会員 那覇市在住で生後3か月から小学6年生までの育児の手助けを必要としている人（事前入会が必要です）

協力会員 那覇市在住で当センターが指定する講習会を受講した人（年2回開催）

両方会員 依頼会員登録者で講習会を受講した人

●サポート料金

曜　日	活動時間帯	1時間あたりサポート料金
月曜日～土曜日	7時～19時	600円
	19時～22時	700円
日曜日・祝日・慰霊の日・年末12月29日～年始1月3日まで		700円

＊病児・緊急および宿泊を伴う預かりの場合

曜　日	活動時間帯	1時間あたりサポート料金
月曜日～土曜日	7時～19時	700円
	19時～22時	800円
日曜日・祝日・慰霊の日・年末12月29日～年始1月3日まで		一律 800円 / 1時間
宿泊（要相談）	21時～翌朝7時	一律 5,000円

保育サービス講習会を開催します！

子育て世代（生後3か月以上の乳児から小学6年生児童対象）の家庭のサポートを目的に保育サービスを提供する育児サポーター養成のための講習会を開催します。

日　　時：7月18日(火)～21日(金)　9時～17時
　　※期間中に保育体験あり。
場　　所：那覇市総合福祉センター2階会議室
対　　象：20歳以上の市民で、全日程に参加し、受講後サポート活動に協力できる人
定　　員：15人以内
申込期間：7月3日(月)～7月10日(月)
　　※平日9時～17時（窓口受付）
　　※申込時に顔写真１枚（縦3cm×横2.5cm）が必要です。
　　詳しくは電話でお問合せください。

問 那覇市社会福祉協議会 那覇市ファミリーサポートセンター
営 月～金（日曜・祝日を除く） 時 9時～18時 ☎857-8991

活動内容ベスト5（令和4年度）

1位 子どもの習い事の援助 1,298回
2位 保育園・幼稚園の迎え 529回
3位 育児の手助け 522回
4位 保護者等の短時間・臨時的就労の場合の援助 406回
5位 保護者等の外出の場合の援助 342回

▲救急救命講習

◀お子さんの送迎を支援

住民税非課税世帯等に対する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、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等へ支援給付金を支給します（受給できるのは1回のみです※A.B.C.の重複受給はできません）。

市ホームページ

支給の要件・手続き方法

A. 令和4年度「那覇市電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金」（5万円）を「口座振込で」受給した世帯で、令和5年5月1日時点で那覇市に住民登録がある世帯
→ 同じ口座へ振込するため、振込日に関するお知らせを5月末以降に順次発送予定です。お知らせが届いた人は、**特に申請などの手続きは必要ありません。**
口座変更を希望の場合は、6月9日(金)までにご連絡ください。
※5万円給付事業を口座振込以外で受給した世帯には、手続きに関するお知らせを5月末以降に順次発送予定です。受給には申請が必要です。

B. 令和5年度住民税（均等割）が非課税の世帯で、令和5年5月1日時点で那覇市に住民登録のある世帯
→ ①世帯全員が令和5年1月1日以前から那覇市に住んでいる場合 → 7月中旬以降、確認書を順次発送予定です。**（返送が必要です。）**
→ ②世帯の中に、令和5年1月2日以降に那覇市外から転入した人がいる場合 → **申請が必要です。**申請書を記入して、必要書類を添付し一緒に郵送してください。窓口への提出も可能です。
申請期間（予定）：7月中旬頃～10月末頃

C. 令和5年1月～10月の収入が減少し、「住民税非課税相当」の収入となった世帯
→ **申請が必要です。**申請書を記入して、添付書類と一緒に郵送してください。窓口への提出も可能です。**申請期間（予定）：7月中旬頃～10月末頃**

※確認書または申請書を受理した日から3週間後を目安に支給します。
※書類に不備などがあった場合、さらに時間を要する可能性があります。
※申請受付開始日は市ホームページでお知らせします。
※申請書類は受付開始後、市ホームページへ掲載するとともに、本庁舎２階特設窓口にて配布します。

お問合せ
専用コールセンター（平日9時～17時）
☎0120-031-350

申請記入サポート窓口（5月29日(月)より開設予定）
場所：本庁舎2階特設窓口
受付：平日9時～16時30分

広告

屋根・外壁塗装に関するお知らせ

住宅の屋根・外壁塗装工事は「定価」がないため、数社から見積りを取るとその金額の差額が大きく違う場合がよくあります。これらの問題は住宅の大きさや作業のしやすさ等の理由に加え、各業者の工事方法・塗料の種類、会社の大小、利益率等の複雑な理由によるものでこの事が多くの消費者を混乱させているようです。

また「単なる価格比較による契約」という考え方は大きなリスクをともなう事になります。これは屋根・外壁塗装工事というものが電化製品の様に新品で完成されたものではなく、何年も雨・風にさらされた壁のペンキを「剥がして塗る」という技能を要する工事であるという事に起因しています。

今回お知らせする建物診断は、当協会職員が建物の状況を把握し、適切な工事の提案と適正価格は何であるかを正確に知るための有効な手段であります。

記

受付期間：6月1日(木)～6月30日(金)
受付時間：平日、午前9時～午後5時
対　　象：築5年以上、3階建て以下の建物
診断費用：無料です。
受付予定棟数：10棟（予定棟数になり次第終了）

屋根・外壁塗装の適切な工事提案と適正価格の建物診断のお申し込みは…

一般社団法人
沖縄県建築職人協会
0120(931)540
沖縄県浦添市牧港2丁目8番3号
TEL：098-942-1155

令和５年度 那覇市奨学生の募集

【要件】①～④に該当する者①県内にある大学・専門学校などへ進学②学業成績が優秀であると認められる③経済的理由により修学が困難であると認められる④保護者が本市に3年以上引き続き住所を有している。【応募資格】要件を満たし❶❷に該当する者▶❶高等学校などに在籍し今年度中に卒業予定❷高等学校卒業程度認定試験に合格後1年以内【願書配布】6月上旬開始予定内返済義務はありません。

■入学金▶上限282,000円(1回限り)
■授業料▶年次上限 720,000 円
■施設費▶年次上限 200,000 円

【採用人数】15人程度申 7月18日(火)～8月4日(金)平日8時30分～17時 問生涯学習課
☎ 917-3502

「沖縄都市緑化祭 in 那覇市」サブテーマ募集

10月中旬開催「沖縄都市緑化祭 in 那覇市」のサブテーマ（沖縄県テーマ）を募集します。申 6月 30日(金)必着。応募用紙に必要事項を記入のうえ、Web または郵送でご応募ください（1人1点まで）【応募用紙】市 HP [6月1日(木)公開予定] または担当課窓口で配布問 公園管理課☎ 951-3239

【障がい者】8月開講 職業訓練生募集

期 8月 1 日(火) ～ 10 月 31 日(火) 場アイムユニバースてだこホール(浦添市仲間在)内施設清掃業務科(実施事業者：㈱国際ビル産業) 対身体障がい者(内部障がい)、知的障がい、発達障がい定1人費受講料無料(保険料等は自己負担)申 6月1日(木)～26日(月)、居住地を管轄するハローワークへ問浦添職業能力開発校☎ 879-2560

講　座

世界遺産解説会

【識名園】6月18日(日)9時～10時
【玉陵】同日11時～12時※各券売所前に5分前集合内学芸員・ボランティアガイドによる解説を聞きながら世界遺産の識名園・玉陵について学びます。費無料申不要問文化財課☎ 917-3501

むし歯予防講演会

子どもの歯のケア悩んでいませんか?日6月20日(火)14時～15時場保健所3階(健康増進室) 内むし歯の予防方法やケアを歯科医師・衛生士が分かりやすく講話対市在住の妊婦、就学前までの乳幼児をもつ保護者(祖父母も可)※子ども同伴可(託児無し)申市HP「むし歯予防講演会」を検索し、専用フォームから申込み。
問口腔保健支援センター
☎ 917-5066

高齢者学級「ふくらしゃ大学」スマートフォンの使い方(初心者向け)

日6月 30 日、7月7日・14日・21 日、毎週金曜(全4回)10時～12時対市在住・在勤の60歳以上でスマホを持っている人定先着12人費無料申6月2日(金)～定員に達するまで、平日9時～17時①電話②直接窓口へ問石嶺公民館
☎ 917-3447

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。【活動内容】ゴミ出し・簡単な清掃・買い物代行など(週1回30分程度)【活動手当】1回300円～500円) 日 6 月 22 日(木) 10 時～12時場沖縄県立美術館 講座室対市内で活動ができる18歳以上の人定先着15人 費無料 申 6 月 15 日(木)までお電話にて問那覇市社会福祉協議会☎857- 7766

市民講座「めんそ～れ 移住者さん」

移住者のみなさん! 沖縄文化を体験学習してみませんか?一緒に楽しい時間を過ごしましょう。日6月22日(木)、7月28日(金)、8月25日(金)、9月22日(金)、10月27日(金)、各10時～12時対県外から移住し市在住の人(要全5回参加) 内まちまーい(散策)やユンタク(おしゃべり)、沖縄料理の調理。定16人(応募多数の場合は抽選) 費千円(材料費・保険) 申 5月 30日(火) 9時～6月13日(火)13時①QRコードの専用フォームから②電話または直接窓口へ(平日 9時～ 17時) 問首里公民館
☎917- 3445

乳幼児学級「音脳Englishリトミック&お口のケア」

日程	内容	時間と対象児(両日とも入替)	定員	費用
6月20日(火)	リトミック	・10時～10時55分／ベビークラス(首すわり～1歳までの親子)	各8組 ※抽選	150円
6月28日(水)	お口のケア	・11時～11時55分／チャイルドクラス(1歳～3歳までの親子)		無料

【音脳 English リトミック】音を聴く力や集中力、想像力や表現力を養います。心・体・脳の発達を促し音コミュニケーションを楽しみましょう。
【お口のケア】虫歯になりやすい乳歯の磨き方と口腔ケアの実践を交え講話。
対市在住・在勤の親子（乳幼児）
申6月13日㈫まで、平日9時～17時①電話②直接窓口へ③QRコード(件名:音と口、本文：氏名・居住地区・連絡先) 問中央公民館☎ 917-3442

「なは市民協働大学院」受講生募集

地域課題の解決に向けた動きをつくり出すコーディネーター的視点をもつ人材の発掘・育成を目的としています。「なは市民協働大学」の上級編を開催。期7月～12月予定(全8回程) 定30人費5千円(受講料)※対象者や募集期間など詳細は確定次第、市HPに掲載予定(6月中旬頃)
問まちづくり協働推進課
☎861- 3846

【なは市民協働大学】受講生募集

協働について座学や現場体験を通して学び、地域づくりに参加するきっかけとなる講座を開催。期7月～12月(全7回)平日18時30分～ 21時※土曜日9時30分～12時30分場なは市民活動支援センター(会議室)対地域づくりに興味がある方（那覇市在住、在勤、在学のいずれか) 定30人費無料
申 6月9日(金)まで
問まちづくり協働推進課
☎ 861-5024

ちゃーがんじゅう体操広めたい講座

日7月5日～8月2日毎週水曜(全5回)14時～16時場沖縄セルラースタジアム那覇(会議室)内ちゃーがんじゅう体操、ストレッチ体操、脳トレ体操などを学び地域で指導・実践をするリーダーの養成対市在住の20歳以上で受講後は地域で体操を広めるボランティア活動が出来る人※医師から運動制限を受けてないこと定先着30人費無料申6月5日(月)～19日(月)平日10時～17時お電話にて問ちゃーがんじゅう課
☎ 862-9010

生活支援訪問型サービス従事者 養成

ヘルパー資格を必要としない「那覇市生活支援訪問型サービス」で従事する人や働きたい人の養成研修です。※就労を確約するものではありません。日 7月7日・14日・21日、毎週金曜（全3回)9時半～17 時場ともかぜ振興会館 2 階研修室対18歳以上の生活支援訪問型サービスに従事予定で全日程受講できる人定先着15人費無料申 7月3日(月)までお電話にて問那覇市社会福祉協議会☎857- 7766

催　し　物

水道週間 in 那覇メインプレイス

6月1日～7日は第65回水道週間。『水道水 安心・安全これからも』をスローガンに「水」への親しみ・関心を深めるためのイベントを開催します。日6月4日(日)11時～15時(入場無料) 場サンエー那覇メインプレイス2Fオープンモール内■水の飲み比べ・アンケート（回答した先着300人へ防災関連グッズをプレゼント）■水道ポスターコンクール入賞者表彰式・作品展示■水道相談コーナー■水道に関するビデオ上映など問上下水道局総務課☎ 941-7801

漫湖チュラカーギ作戦37

ラムサール条約登録湿地“漫湖”で小さなゴミ「マイクロプラスチック」を拾い、水辺の環境問題について考えてみませんか。日 7月1日(土)9時～11時30分※ 8 時 30 分受付場漫湖水鳥・湿地センター対小学校 3 年生～ 6 年生※保護者同伴持水筒・帽子費無料申当日受付※悪天候時、7月15日(土)に延期。前日までに市 HP へ掲載。問環境保全課☎ 951-3229

情報パック

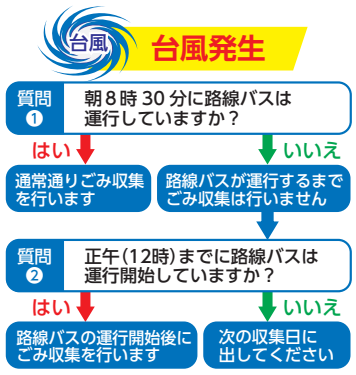
Information

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

台風時のごみ出し

台風時にごみを出すと危険です。次の収集日に出すようにお願いします。



※ごみ収集中に路線バスが停止した場合は、その時点から収集を中止します。問 クリーン推進課☎889−3567

【小禄】道路工事規制のお知らせ

令和5年７月頃から、那覇空港自動車道豊見城・名嘉地IC空港側出入口が、工事に伴う交通規制のため通行できなくなります。なお豊見城・名嘉地IC東側出入口は引き続き通行できます。交通渋滞など、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。問工事に関する問合せ
☎0120−119−778

命を守る『住宅用火災警報器』

ご家庭の防火対策はおすみですか？

「自分の家は大丈夫」なんて考えていませんか。そんな心に火災発生の危険性は隠れています。６月１日の前後１週間、九州一斉住宅用火災警報器普及啓発キャンペーン実施中!

■住宅用火災警報器の設置は義務！

寝室、台所、階段の天井に設置が必要。「煙式」警報器を設置ください。家電量販店などで購入できます。

■住宅用火災警報器の点検・交換を

・点検は定期的に（年２回）
・交換の目安は 10 年

★住宅用火災警報器の効果
・未設置と比較して死者が 50%減
・焼損床面積 50%減

問消防局予防課
☎867- 0212

【識名園・玉陵】年間パスポート販売中

各施設の券売所にてご購入ください。

〈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

【識名園】開園・休園のお知らせ

■6月7日(水)開園■6月8日(木) 振替休園 問 文化財課☎ 917-3501

【中小企業事業者】県外・海外向け商談会参加料を補助

期令和6年1月31日(水)まで※予算がなくなり次第終了 内市内の中小企業事業者が、自社で企画・開発または代理店として取り扱う商品やサービスの販路拡大のために商談会・展示会等（オンライン含む）に参加する際の経費を一部助成します。【助成金】対象経費の半額
■海外100万円上限
■県内外50万円上限
問商工農水課☎ 951-3212

【環境月間】パネル展

6月は「環境月間」です。地球温暖化やごみ問題、環境にやさしい生活について改めて考えてみませんか。

日5月29日(月)～6月9日(金)場本庁舎1階(展示コーナー) 内地球温暖化防止、ごみ減量、環境保全などに関するパネル展です。
問環境政策課☎ 951-3392

【エイズ(HIV)】匿名検査／パネル展

6月1日～7日は検査普及週間。この期間、検査拡大とパネル展示を行います。日 6月1日（木）・2日（金）・5日（月）・6日（火）・7日(水)・12日(月)・19日(月)・26日(月)13時～14時30分
場保健所(相談室105)
内 HIV・梅毒(要予約)
申市HPへ掲載 費無料
【パネル展示】日6月1日(木)～７日(水)平日8時30分～17時15分場保健所 内 HIV、エイズについて 問保健総務課☎ 853-7972

風しん抗体検査(無料)

期令和6年3月31日(日)まで 場県内実施医療機関※要予約（市HPにリスト掲載） 内血液検査対市在住で下記①～③いずれかに該当する人①妊娠を希望する女性、②①の配偶者や同居者など③風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者や同居者など※ただし昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性（クーポン券対象者)、または過去に風しん抗体検査を受けた結果、十分な抗体があることが確認できる人は対象外。問保健総務課☎853-7972

MR1期・2期(麻しん・風しん)予防接種

ＭＲは、麻しん(はしか)と風しん(三日ばしか)の両方を予防できるワクチンです。1期2期合わせて2回接種することで十分な抗体を得ることができます。忘れずに2期まで完了させましょう。
対【1期】1歳～2歳未満【2期】令和6年4月に小学校入学する幼児
費 無料
問 健康増進課
☎ 853-7961

【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	自己負担額 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

【特定健診】毎年受診しましょう!

対 20 歳～ 74 歳の国保加入者

【まちかど健診】※定員に限りあり

実施日時	会場	検査	予約受付
7月18日(火)午後	市役所本庁舎	特定健診 肺がん 大腸がん	電話またはWeb（随時受付）

申 問 健康増進課☎853-7961
8時30分～17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
7月29日(土)午前	沖縄産業支援センター	特定健診 肺がん 大腸がん 胃がん 子宮がん 乳がん	【Web】6月18日(日)まで【電話】6月26日(月)～28日(水)
8月26日(土)午前	市役所本庁舎		【Web】6月30日(金)～7月23日(日)【電話】7月26日(水)～28日(金)

申 健康づくり財団 ☎889-6452 （※1）
8時30分～16時
（12時～13時除く）
問 健康増進課 ☎853-7961

【お詫びと訂正】

令和５年度の特定健診とがん検診の医療機関一覧に誤りがありましたので、下記の通り訂正します。みなさまには深くお詫び申し上げます。

訂正箇所	正しい電話番号	訂正箇所	訂正
大浜第一病院	866-5182	石川外科クリニック	削除（閉院）
那覇市立病院	884-5106	【集団健診】予約用QRコード	正しくは上記集団健診QRコード（※1）
健康づくり財団(代表)	889-6474		

【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

那覇市 就職・生活なんでも相談会

期6月28日(水)10時～16時 場ともかぜ振興会館(金城3−5−３駐車場あり)
内就職や生活に関する不安や困りごとなどなんでもご相談ください。費無料
申不要問那覇市就職・生活支援パーソナルサポートセンター☎ 917-5348

乳幼児健診

対【集団】乳児後期(9～10か月頃)、1歳6か月児、2歳児(歯科)、3歳児。
※対象のお子さんには健診の通知を送付しています。健診は予約制ですので通知が届いたら予約し受診して下さい。乳児前期(3～4か月)は契約医療機関で実施しています。詳細は市HPへ掲載 問地域保健課
☎ 853-7962

募　集

【住宅・土地統計調査】調査員募集

期間	８月下旬～ 11 月上旬
内容	・調査員事務打合せ会への出席 ・調査担当区域の確認及び把握 ・調査票などの配布および回収 ・調査書類の検査および提出
報酬	約 18,000 円～ 21,000 円（調査件数に応じて増減有）

住宅・土地統計調査の調査員を募集します。対下記①～③を満たす人①20～70歳までの健康な人で、責任を持って調査事務を遂行できる人②警察、選挙、税務事務に従事していない人(関係者含む)③調査で知りえた情報を秘密厳守出来る人定50人(面接あり)※定員に達し次第終了申6月1日(木)～16日(金)平日9時～16時、企画調整課(本庁6階) 問 ☎ 951-3223

【ゆいレール】利用者モニター募集

利用者の満足度や要望を把握し、サービス改善・向上へつなげるためにモニターを募集します。期令和6年3月末まで内2か月おきに担当駅をチェックしアンケートに回答【謝礼】1日乗車券5枚進呈対16歳以上で沖縄本島在住・在勤または日常的なモノレール利用者定18人(選考にて決定)
申6月30日 (金) まで Web［6 月 1 日 (木)開設予定］申込み
問沖縄都市モノレール㈱
☎ 859-2692

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５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
6月10日(土)まで 11時～19時	展示	琉球諸嶋風物詩集―惣之助の詠んだ沖縄― ※6/10(土)14時公演の関連展示	展示室	無料
6月10日(土) 開演14時	伝統芸能 文学	琉球諸嶋風物詩集―惣之助の詠んだ沖縄―	小劇場	無料 ※要予約
6月23日(金) 開演19時	演劇	第2期第5回栗山民也演劇教室　公開発表会 問アニマ・エージェンシー sim@anima-agency.jp	大スタジオ	無料 ※要メール予約
6月30日(金) 開演19時 7月1日(土) 開演11時 ※開場は開演30分前	演劇・音楽	Shakespeare×Jazz　ヴェニスの商人 問シマシマ企画 ☎090-9688-1221（平日10時～18時）	小劇場	有料 一般(自由席)…3,000円 24歳以下(自由席)…1,000円 プレミアムシート(指定席&記念品)…4,000円 ※当日券は500円増 ※未就学児入場不可

※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。

予告イベント

なはーと沖縄芝居・演劇シリーズ　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～」

戦前戦後に活躍した沖縄芝居の役者であり劇作家の真喜志康忠の生誕100年を記念して、舞台の映像上映とトークを通じて真喜志康忠の足跡を辿ります。真喜志の芝居人生や作品をテーマに実演家や研究者らを交え、戦後沖縄芝居の歴史を捉え、未来について考える機会とします。

▶「伊江島ハンドー小」船頭主役として出演
（真境名由康生誕100年記念公演より（撮影：大城弘明））

日 7月17日（月・祝）14時開演（13時30分開場）　場 小劇場　費 無料（＊要申込み。定員に達し次第締め切り）
申 電話または、なはーとインフォメーションカウンター 10時～19時（休館日を除く）

ピックアップイベント

Shakespeare×Jazz「ヴェニスの商人」

昨年、なはーとで開かれた「若手演出家と俳優のためのワークショップ」をきっかけに、島袋寛之（TEAM SPOT JUMBLE）が中心となり上演します。音楽監督に真栄里英樹をむかえたJazzバンドの生演奏は、「俳優」と「ミュージシャン」のセッションによるライブ感溢れるステージとなり、沖縄ならではの新しいシェイクスピア、舞台芸術を楽しむ機会となるでしょう。

演出・島袋寛之

音楽監督・真栄里英樹

日 ①6月30日(金)19時　②7月1日(土)11時　※開場は開演30分前
場 小劇場　費 一般 3,000円（自由席）　24歳以下 1,000円（自由席）
プレミアムシート（指定席&記念品）4,000円
※当日券は500円増 ※未就学児入場不可
申 チケット販売（QRコード）
（問）シマシマ企画☎090-9688-1221（平日10時～18時）

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。
毎年6月の第3日曜日は父の日。初めて父の日の式典が開催されたのは1910年。ワシントン州に住むソノラ・スマート・ドットが、男手ひとつで育ててくれた父親に感謝を示す日が欲しいと牧師協会へ訴えたことがきっかけとなりました。
今月は「お父さん」をテーマに本を紹介します。

『ジャージの二人』

長嶋　有/著　集英社/発行

父は立派な父ではなく、「僕」も立派な息子ではない。息が合ったり合わなかったり、驚くほど似ている部分を発見したりしながら、山荘での暮らしは続きます。シリアスな事情を抱えつつも、二人の関係は（まるでジャージのように）どこかとぼけた安心感があり、居心地のよい一冊です。

『おとうちゃんとぼく』

にしかわおさむ／ぶん・え　ポプラ社/発行

「おいら こんやから このこの おとうちゃんに なります!」
ある夜、子猫を拾った犬のノラさんは、“おとうちゃん”としてミルクをあげたり、おむつを替えたり、遊んだりと子育てに奮闘。子猫も大きくなったころ、ある事件が起きて…。
親子の絆を感じる、心温まるお話です。

（担当：小禄南図書館）

問　中央図書館　☎917-3449

さとるくんと学ぶ健幸（けんこう）ライフ

市民の健康応援キャラクター「さとるくん」

はい菜（さい）！6月は食育月間だよ！
みんなは「食育」って聞くとどんなイメージがあるかな？

『食育』とは、健全な食生活を実践できる力を育むことです。
生涯にわたって心も身体も健康で過ごすために、保育所、学校だけでなく、家庭でもできることから食育に取り組んでみませんか？

「食」に関する知識や「食」を選択する力を習得できる取り組み例

「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 ★

椛（もみじ）弁当
場：金城5-11-11-102号
☎：098-859-0915
営：平　日10時～16時
土曜日11時～14時
休：日・祝日

あめいろ食堂
場：樋川1-3-7
☎：098-911-4953
営：12時～15時
休：土、日

キリトリ

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 6月号
クーポンが使用できる店舗一覧はこちらから
有効期限：令和5年6月末日

問　健康増進課　☎853-7961

広告

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」感謝!!
私は勤続20年！「自信をもってお仕事を勧めました」
保育所があるので安心！ママ仲間で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！

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できます。

ココがPOINT
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ので、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）
休日　週2～4日
休日例　月、水、金勤務で、他休みや火～金勤務で土日月休みなど 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。

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

報酬　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！

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

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
ヤクルトさんの魅力を発見！特設ページはコチラから

「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

「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

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

日　時	タ イ ト ル	入場料
6月3日(土) ①10時30分 ②14時	カトレア音楽院　発表会	無料
6月4日(日) 13時30分	第3回 海の森サンゴ再生プロジェクト発表会	¥2,000
6月10日(土) 17時	チビッコ演歌歌謡コンサート in 那覇 上江田健雄・野原勝己&歌の仲間達	¥1,999
6月11日(日) 17時	翔に舞う	¥2,500
6月17日(土) 19時	高宮城 凌×愛 DUO RECITAL VOL.3	一　般　¥2,500 学　生　¥1,500 当　日　各¥500増
6月18日(日) 14時	第10回　美空ひばり・愛の会 救急飛行機チャリティーコンサート	¥1,500
6月25日(日) 14時	沖縄の子どもたちに贈る チャリティーコンサート	¥1,000 当　日　¥500増

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	【入場無料】内容
6月6日(火) ～11日(日)	第5回刻字作品展「自書自刻」	第1展示室	刻字
	おきなわ	第3展示室	写真
6月13日(火) ～18日(日)	仲吉正子　和紙ちぎり絵サークル	第3展示室	和紙ちぎり絵
6月20日(火) ～25日(日)	写真展「動物たちが見た沖縄戦」	第3展示室	写真
6月27日(火) ～7月2日(日)	第21回写真クラブ　真の会写真展	第1展示室	写真

森の家みんみん ☎882-3195 FAX 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
6月3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
6月10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
6月11日(日) 10時～12時	末吉公園チャレンジ	外来のトカゲ、グリーンアノール防除として、草刈りを行います。鎌、のこぎり等お持ちの方はご持参ください。	無料 要事前申し込み
6月17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
6月25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】森の家みんみん　※費用は保険料を含みます。

那覇市ぶんかテンブス館 ☎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		
6月1日(木) 19時	<琉球古典舞踊・空手> 『ふくらしや～歌、踊り、空手、守禮の心が継がれる技芸を魅る～』	一　般　¥1,500 高校生　¥1,130 小中学生　¥750 シ ニ ア　¥750 ※市在住で65 歳以上の人（要身分証）
6月8日(木) 19時	<お笑いバラエティーショー> 『今年もやります！国際通りでけんさんぴん！2023夏』 ゆうりきや～、プロパン7、他	
6月15日(木) 19時	<クラシック> 『てんぶすクラシックvol.20 喜納兄弟～オペラって面白いぜ～』	
6月22日(木) 19時	<沖縄喜劇> 「ヌチヌグスージさびら～沖縄のチャップリンと呼ばれた男～」 ひが　りゅうた（ありんくりん）、空馬良樹、他	
6月29日(木) 19時	<ジャズ> 「SINGS STANDARDS FROM HARVEST MOON」 moon rakers ムーンレイカーズ	
木曜芸能公演・自主企画公演 以外の催物		
6月13日(火)	FEC芸人ネタ見せライブ『Fライブ』	有　料
6月17日(土) ・18日(日)	DRAGON GATEプロレス「めんそーれげーと2023」	
6月24日(土)	オリジンお笑いライブ『喜笑転決』	

なは市民活動支援センター ☎861-5024 FAX 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
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人～30人（応募多数の場合は活動内容などで決定）
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 FAX 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
6月17日(土) 14時～16時	性の多様性と人権 ～レインボーフラッグをかかげて～	竹葉 梓 氏（市民団体てぃーだあみ共同代表） 山城 彰子 氏(市民団体てぃーだあみ共同代表)	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）

講座のお申込みは、QRコードからもできます。

令和５年度「男女共同参画週間」（6月23日～29日）のお知らせ

内閣府では「男女共同参画週間」期間中、様々な取組みを通じ、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。令和5年度のキャッチフレーズは、以下の3作品に決定しました。

●最優秀作品
「無くそう思い込み、守ろう個性
みんなでつくる、みんなの未来。」

●優秀作品
「未来じゃなく今創るんだ、「わたし」が輝ける社会。」
「あなたにも私にも 等しいチャンスと 活躍の場」

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 6月26日(月)9時～17時　場 市役所本庁舎3階　フリースペース
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

創業セミナー

場 なは市民協働プラザ5階研修室　定 20人　費 受講料無料　申 要事前予約(電話)

日　時	タイトル／内容	講　師
6月30日(金)10時～12時	事業計画書の書き方	中小企業診断士　竹内　成人氏

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
6月1日(木)	就職活動のキホン	6月13日(火)	コミュニケーションアップ術
6月6日(火)	求人の探し方	6月15日(木)	面接のキホン
6月8日(木)	応募書類の書き方	6月20日(火)	就活の身だしなみ&メイク

・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）

うちの宝　なはの宝

橋本 飛佑（ひゆう）ちゃん
令和4年3月〈銘苅在住〉

仲宗根 聖竜（せいりゅう）ちゃん
令和2年12月〈仲井真在住〉

桑江 杏來（あんな）ちゃん
令和4年1月〈首里石嶺町在住〉

石川 朔都（さくと）ちゃん
令和4年3月〈上之屋在住〉

津嘉山 楓（かえで）ちゃん
令和3年12月〈首里久場川町在住〉

高江洲 圭（けい）ちゃん
令和3年12月〈首里汀良町在住〉

新垣 琳子（りこ）ちゃん
令和3年6月〈楚辺在住〉

津波 希子（きこ）ちゃん
令和4年9月〈山下町在住〉

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

黒島 琉生（るい）ちゃん
令和4年5月〈牧志在住〉

山下 悠月（ゆづき）ちゃん
令和3年1月〈安謝在住〉

浦崎 凪織（なおり）ちゃん
令和4年3月〈首里平良町在住〉

仲村 彰起（しょうき）ちゃん
令和3年9月〈銘苅在住〉

仲田 芽以（めい）ちゃん
令和3年5月〈安謝在住〉

うちな～ぐちやあじくーたーぶち　をうかさん

意▼おかしい

例▼あんし　をうかさる

（なんておかしいんだろう）

問 那覇市文化協会 ☎861・1909

博物館TOPICS

那覇市歴史博物館

特集展示【沖縄戦前夜】

1904年に発足した愛国婦人会沖縄支部は、戦死者の遺族や負傷兵を救護し、軍人家族のために「婦人天然の慈善的美徳」を発揮することを目的としていました。1933年に大宜味村で共産主義者を排撃するために国防婦人会が結成され、1937年には県内各地域の国防婦人会を統合した大日本国防婦人会沖縄地方本部が発足しました。

このように、国の政策に沿う形で結成された各種婦人会は、1942年6月26日に大日本婦人会に統合されました。

男性が戦地へ出征する一方で、女性は婦人会を結成し「銃後の守り」としての役割を担わされました。国防献金や出征兵士の送迎、慰問袋づくり、武運長久を祈る千人針なども実施されました。

特集では、投稿ビラや千人針、出征兵への寄せ書きなど貴重な戦争資料を展示しています。

期 7月3日(月)まで

出征兵（首里真和志町出身）に贈られた「千人針」

国宝尚家資料6月の特別展示「御絵図柄の絣衣裳」

期 7月3日(月)まで

黄色地破格子文様絣平絹袷衣裳

那覇市歴史博物館（パレット久茂地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）
☎869・5266　FAX869・5267

壺屋焼物博物館

壺屋でシーサーの日！「みんなで作った面シーサー」展

日 6月4日(日)まで
場 3階企画展示室　費 無料

常設展示の作品の入れ替えと臨時休館について

当館では、毎年1月と6月頃に常設展示の作品を入れ替えており、以前ご観覧された方も新しい展示内容をお楽しみいただけます。今年も左記の日程で臨時休館し、新たな作品を展示いたします。

当館の常設展示では土器の時代から現代の焼物まで、沖縄の焼物の歴史や文化を紹介しています。ご観覧後は、昔ながらの町並みが残る壺屋地域を散策しながら、やちむん通りで古陶や過去の名工の焼物から、最新の壺屋焼や陶芸作家の作品まで、お気に入りの器を探してみてはいかがでしょうか。

臨時休館 6月12日(月)～19日(月)

学芸員と展示を見よう～常設展ギャラリートーク～

来年2月まで、学芸員が毎月テーマに沿って常設展示の解説をします。7回以上参加された方にはお好きな図録を贈呈します。

6月は『沖縄の民家～国指定重要文化財「新垣家住宅」の魅力～』と題し、沖縄県の文化財として残る民家、その中の新垣家住宅の魅力についてご紹介します。

国指定重要文化財 新垣家住宅　外観

日 6月25日(日)10時開始※1時間程
申 不要
費 常設展観覧料（大学生以下無料）

壺屋焼物博物館（那覇市壺屋1丁目9番32号）
開館時間▼10時～18時（入館は17時30分まで）
休館日▼月曜※休日の場合は開館
常設展示観覧料▼一般350円（大学生以下無料）
☎862・3761　FAX862・3762

広告

糖質制限
塩分制限
たんぱく制限

楽しく楽して（たのしくらして）
ご家庭での難しい食事制限をサポート！
ウェルネスダイニング 管理栄養士監修

食事制限ができる宅配健康食

食べたい時にレンジでチン！

冷凍でまとめてお届け
賞味期間：冷凍3ヵ月以上

主菜1品+副菜3品

ウェルネスダイニング総合出荷数※2000万食突破！！
※2022年9月末現在

・メニュー例:タンドリーチキン
・パッケージサイズ:縦15cm×横20cm×高さ4cm
・容器は異なる場合がございます

制限を感じない味

最初は食事制限を続けられるか不安だったけど、美味しくてびっくり。たんぱく質と塩分が制限されていることが気にならない量と味。メニューも和洋中様々で飽きないし、とても良く出来た食事だと思う。

【50代男性】

相談できるのが心強い！

管理栄養士さんが献立を考えてくれるので安心して食べられる。食事制限で困ったことがあれば電話で相談できるというのもとても心強いね！カロリーや塩分を抑えるコツを教えてもらってから、毎日気を付けているよ。

【40代女性】

まずは送料無料でお試しください！

		7食セット	14食セット	糖質	カロリー
糖質とカロリーを制限したい方向け	IP-01 糖質&カロリー制限気配り宅配食	4,860円(税込)	9,504円(税込)	15g以下	240kcal(±10%)

		7食セット	14食セット	カロリー	塩分	たんぱく	カリウム
たんぱく質・塩分の制限がある方向け	IP-02 たんぱく&塩分調整気配り宅配食	5,184円(税込)	10,152円(税込)	300kcal以上	2.0g以下	10g以下	500mg以下

		7食セット	14食セット	カロリー	塩分
塩分を制限したい方向け	IP-03 塩分制限気配り宅配食	4,860円(税込)	9,504円(税込)	300kcal以下	2.0g以下

		7食セット	14食セット	カロリー	塩分
食事制限はないけれど、栄養バランスの良い食事をさがしの方には	IP-04 健康応援気配り宅配食	4,644円(税込)	9,180円(税込)	300kcal以下	2.5g以下

◎栄養基準値は1食あたりの数値です。◎栄養基準値は日本食品標準成分表2015を参照。◎病気の治療目的でのご利用は主治医とご相談の上、お体に合ったお食事をお選びください。◎商品は国内で製造しております。◎アレルゲンを含む製品がございます。詳しくは表に問い合わせください。
※商品の特性上、お客様都合による返品・交換はご容赦ください。万が一、商品開封時に破損等がございましたら返送料当社負担にてお取り替えいたします。

気配り宅配食のお申し込み・お問い合わせは
●平日及び土曜日／9:30～18:00（日・祝日休み）
☎050-1867-5190
●ご注文承り後、1週間前後でお届けいたします。●送料について：初回送料無料（通常送料770円税込、定期お届けの場合は385円税込）●商品の特性上、お客様都合による返品・交換はご容赦ください。万が一、商品開封時に破損等がございましたら、返送料当社負担にてお取り替えいたします。●個人情報について、当社では商品の発送に関する事項、商品やサービスに関する情報のお知らせをするために使用させていただく場合がございます。

お支払い方法
①郵便局・コンビニ払い（後払い）※1　②クレジットカード払い　③代金引換※2
※1郵便局・ゆうちょ銀行での現金支払い時に加算される手数料110円（税込）はお客様のご負担でお願いいたします。コンビニ払いの場合の手数料は当社で負担いたします。
※2代引き手数料330円（税込）はお客様のご負担でお願いいたします。

ウェルネスダイニング株式会社
東京都江東区亀戸1-5-7　錦糸町プライムタワー2階

「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