情報パック Information

日 日時・期間　内 内容　費 費用
期 期間　対 対象　申 お申し込み
場 会場・場所　定 定員　問 お問い合わせ

講座・催し物などで特に記載のないものは誰でも参加可(申し込み不要)です。

スマホなどで見られる広報紙 マチイロ　iphone、ipadの場合　Androidの場合
那覇市公式Facebook　LINE@

お知らせ

年末年始の市役所業務について

12月29日（金）～1月3日（水）は、市役所は閉庁となります。ご了承ください。通常業務は1月4日（木）からです。

市有地売却に伴う一般競争入札

一般競争入札による市有地の売却（公売）を行います。詳しくは市のホームページまたは本庁5階の管財課でご確認ください。

【入札日】平成30年1月22日（月）
申 平成30年1月5日（金）まで
問 管財課☎862・9904

賃貸住宅をお持ちの方へ

「住宅確保要配慮者に対する賃貸住宅の供給の促進に関する法律」が平成29年10月に改正施行され、住宅確保要配慮者（低額所得者、被災者、高齢者、障がい者、子育て世帯など）の入居を拒まない民間賃貸住宅の登録が始まりました。登録には一定の基準があり、登録された住宅は、バリアフリーなどの改修工事費の一部について国からの補助が受けられる場合があります。詳しくはお問合せください。

問 建設企画課　☎951・3235

健康づくりポイント 15P　健康づくりポイント制度
このマークがあるイベントや講座などに参加すると、ポイントがもらえます。詳しくは、ホームページへ……

市営住宅入居者募集(空家待ち)について

平成30年1月に那覇市営住宅の入居者募集（空家待ち）を行います。詳しくは「市民の友1月号」に掲載します。

期 申込書配布・申込受付ともに、平成30年1月9日（火）～24日（水）※郵送受付
問 市営住宅課（指定管理者▼㈱琉信ハウジング）☎951・3242

宝くじ普及広報事業で自治会の備品・設備を助成しました

市は、「一般財団法人自治総合センター」から平成29年度コミュニティ助成事業として250万円の助成を受け、活動に必要な備品などを「那覇市自治会長会連合会（他9自治会）」へ助成しました。

問 まちづくり協働推進課☎861・3846

那覇市自治会長会連合会に整備されたグラウンドゴルフ6色クラブセット

生活困窮者自立支援事業を行っています

市在住で、失業などにより生活に困っている人、引きこもりやニートなど働くことに不安を抱えている人、家族のことで悩んでいる人など、生活や就職の問題を抱えている人はどなたでもご相談ください。（生活保護受給者は支援対象外となります）

内 ①自立相談支援事業（個別プラン作成および支援）／②住居確保給付金の支給（家賃相当額（上限あり）を支給）／③一時生活支援事業（衣食住の支援）／④就労訓練（その人にあった作業の場の提供）／⑤生活困窮世帯の子どもの学習支援（無料学習塾の案内など）

※平成28年度は、1148件の新規相談がありました。
ホームページもご覧ください。
※「那覇市　生活困窮者自立支援」で検索
問 那覇市 就職・生活支援パーソナルサポートセンター
《住所》泉崎1丁目15番10号（グッジョブセンターおきなわ内1F）
☎917・5348

ひとり親家庭対象！進学費用の相談はお早めに

母子、父子、寡婦家庭の自立を促すため、お子さんが大学などに就学する際に必要な資金（修学資金、就学支度資金など）の貸付を行っています。貸付には要件があり、また貸付終了後は返済も必要となることなどから進路決定前の早めのご相談をお勧めしています。

※貸付までは、申請から面接、審査を経て2か月程度かかります。また、貸付の可否については、審査で決定しますので、ご期待に添えない場合もあります。あらかじめご了承ください。

問 子育て応援課☎861・6951

特別障害者手当・障害児福祉手当制度

【特別障害者手当】心身に政令で定める程度の著しく重度の障がいがあり、日常生活で常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の人に支給されます。福祉施設などに入所、または病院に3か月を超えて入院している場合は対象外です。

【障害児福祉手当】心身に政令で定める程度の重度の障がいがあり、日常生活で常時の介護を必要とする状態にある20歳未満の人に支給されます。福祉施設などに入所している場合は対象外です。

※両手当とも所得による支給制限などの要件があります。詳しくはお問い合わせください。

問 障がい福祉課☎862・3275

平成29年度 第1回がんフォーラム「肺がんについて」のご案内

日 12月16日（土）14時～15時30分（受付13時30分～）
場 沖縄県総合福祉センター5階 501教室（首里石嶺町4丁目373番地1）
内 肺がんについて（総論・禁煙外来など）、肺がんの外科的治療や内科的治療について
対 がん患者さんやご家族、関心のある人
定 60人　費 無料　申 不要
問 那覇市立病院 がん診療連携室
☎884・5111 内線（283）

精神障がい者家族相談のご案内

同じような悩みを持つ家族の立場で、悩みごとや困りごとをお聞きします。

日 毎月第1～4火・水曜日の13時～16時
※来所は予約制、祝日・年末年始休み
対 市在住の精神障がいのある人の家族
場 問 那覇市精神障がい者地域生活支援センターなんくる☎070・5499・2141（電話対応時間は右記の相談時間と同様）

20～30代のための生活習慣病予防健診

日 毎週火曜の9時～15時
12月の日程／12日・19日・26日
場 市保健所1階
内 身体測定、血液・尿検査、保健・栄養指導
対 職場や地域で健診の機会がない、20代～30代の市民（国保加入者は特定健診課へお問い合わせください）
費 無料　申 電話予約
問 保健所　健康増進課☎853・7961

いま考えたい　お酒との付き合い方

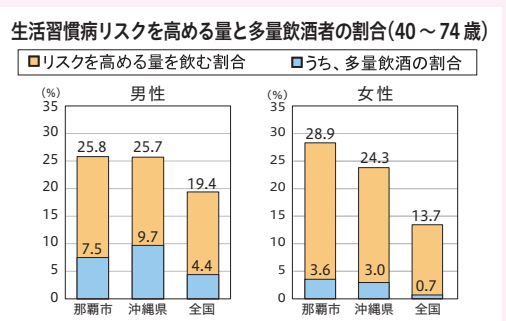
今年も残り1か月。毎週のように忘年会の予定が入り、普段よりお酒を飲む機会が増えるという方も多いのではないでしょうか。改めてお酒との上手な付き合い方を考え、年末年始を体調良く過ごしませんか。

◆お酒もほどほどに・・・那覇市の現状◆

お酒は、私たちの文化の中で親しまれる一方、アルコールのとり方によっては健康にも大きな影響を及ぼします。

那覇市民は、年末年始に限らず普段から生活習慣病のリスクを高める量（1日の適正飲酒量の2倍）のアルコールを摂取している割合が男女ともに高く、女性では全国の約2倍となっています。

アルコールの過剰摂取は、体に脂肪を溜めやすく、肝臓に負担がかかります。アルコール性肝疾患での男性の死亡率は全国の約2倍です。



資料：平成24年　国保特定健診、質問票調査

◆適正飲酒量を知って、体をいたわった飲み方を◆

ついつい飲みすぎてしまう年末年始。アルコールの特性について、お話します。

適正な一日の飲酒量とは、純アルコール量に換算すると男性20g、女性10gとなっています。

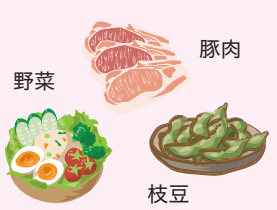
夜の飲み会に備えて昼食を控える方を見かけますが、すきっ腹に一度にたくさんのアルコールを摂取すると、急激な血糖値の上昇、また、胃粘膜へかかる負担が大きくなるほか、体内への吸収が早く、酔いやすい状態になります。

お酒は、ビタミンやミネラルなどの栄養素がほとんど含まれていません。バランスよく食べることはもちろんですが、糖質を燃やすビタミンB1を含んだ食材や糖質の吸収を緩やかにする食物繊維を多く含んだメニューを選ぶことも心がけましょう。

また、脂肪をためやすいといわれている夜8時以降は、泡盛などの糖質を含まない蒸留酒にかえたり、「ノンアルコールタイム（お酒を控える時間）」を設けたりするなど、お酒の種類と時間を工夫して、上手に付き合いましょう。

ビール（5%）	泡盛（30度）	日本酒（15%）	ワイン（12%）
500ml中瓶1本	0.5合	1合 180ml	200ml グラスワイン2杯

主な酒類の換算の目安（純アルコール量20g相当）
※いずれか1つが目安です。



ビタミンB1を含む食品や食物繊維を多く含むメニュー

健康増進課　☎853・7961