



地域の身近な相談相手



民生委員・
児童委員の
マーク

民生委員・児童委員

「民生委員・児童委員」という人は聞いたことがあるけど、どこでどんな活動をしているのか、知らない人が多いのではないでしょうか?民生委員・児童委員は、地域の中で一番身近にいて、誰でも困り事や悩み事などがあった時に相談できるボランティアです。

民生委員に お聞きしました

真和志第5
民生委員児童委員協議会
会長:與那城タケさん(右)
副会長:平良順也さん(左)

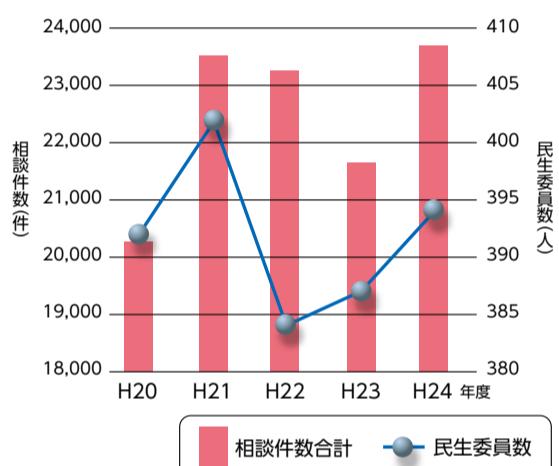
民生委員の活動を通して、共に住む地域の人や行事、学校などに関わることで、地域がより良くなることに喜びを感じます。さらに、この活動は、自分が社会貢献できている実感や生きがいも得るので、自身のためにも大変プラスになっています。



那霸市民生委員児童委員連合会
副会長:久場兼盛さん

最近は、人と人との関わり合いが希薄化し「無縁社会」と言われるような社会になっています。そんな中、私たち民生委員・児童委員の活動が、ますます重要だと感じています。民生委員になるのに資格はいりません。地域に関心がある方は、ぜひ一緒に活動してみませんか。

【相談件数と民生委員数(平成20~24年度)】



民生委員は、地域のみなさんの最も身近な生活相談役として厚生労働大臣から委嘱される非常勤特別職の地方公務員です。児童委員を兼ねているため正式には「民生委員・児童委員」と呼ばれます。地方公務員ではありますが、報酬はなく無償のボランティアです。また、任期は1期3年ですが再任も可能で、今月1日が、その3年に一度の一斉改選の時期にあたります。昨年度、本市の民生委員が

対応した相談件数は延べ約2万4千件。また、本市の民生委員の定数は、国の基準に従い、市長が定め、「459人」となりています。しかし、今回、委嘱される民生委員の数は「369人」で現在」が生じています。高齢化が課題となる中、民生委員の方々は、日々地域のみなさんの立場に立って相談や支援を行っています。

民生委員・児童委員とは?

どんな人が選ばれているの?

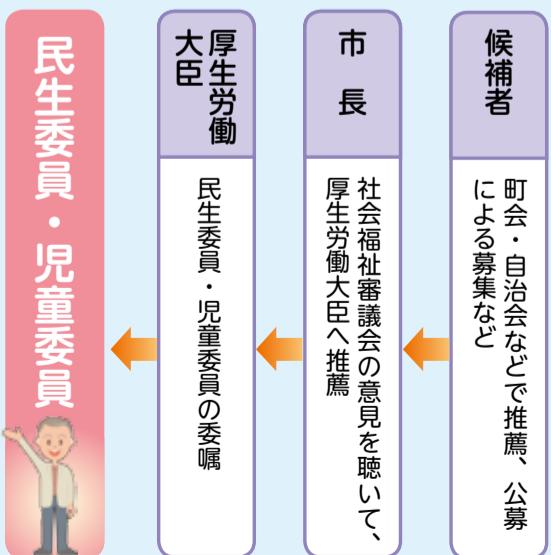
法律で「秘密を守ること」が義務付けられていますので、安心してご相談ください。
民生委員は、

地域のみなさんの立場に立ち、支援が必要な方へのサービスの紹介や高齢者の見守り、子育てに関する相談などを行っています。また、必要に応じて家庭訪問や行政などの関係機関との調整も行います。

相談するには、どうしたらいいの?



民生委員は、住民の方で地域の実情をよく知り、社会福祉の増進に熱意と理解があり、活動に時間と充てることができる方で、特別適任と認められた方へ委嘱が行われます。民生委員は、住民の方で地域の実情をよく知り、社会福祉の増進に熱意と理解があり、活動に時間と充てることができる方で、特別適任と認められた方へ委嘱が行われます。



禁煙のススメ！快適な職場環境を目指して

Health
is not built
in a day

たばこの煙には有害物質が含まれており、その影響は、喫煙者自身の健康被害はもとより、被喫煙者の「受動喫煙」による健康被害も小さくありません。働く人が長い時間を過ごす職場は、特に受動喫煙による影響を大きく受けていると言えます。

職場における受動喫煙防止対策を巡る動きとしては、平成4年以降の「労働安全衛生法」では快適職場環境形成の努力義務が、また、平成15年に施行された「健康増進法」や、平成17年2月に発行された国際条例「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条例（FCTC）」では、住民、利用者、労働者などがたばこの煙にさらされることから保護する事が明記されています。また、平成22年6月に閣議決定された「新成長戦略」では「受動喫煙のない職場の実現」を2020年までの目標としています。



喫煙による職場への影響

① 喫煙による作業効率の低下

よく、「たばこは集中力を高める」「たばこがストレスを解消する」と言われていますがそれは誤解です。決して喫煙が効率を上げているわけではなく、ニコチン欠乏によるイライラなどの離脱症状をたばこで和らげているに過ぎません。むしろ、ニコチン切れのストレスという余分なストレスと戦うことになってしまいます。

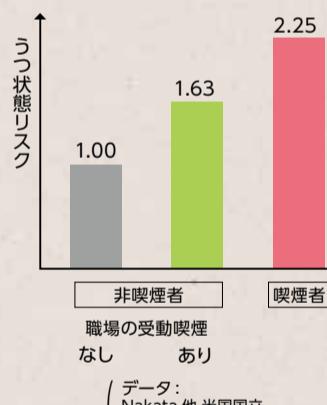
② 従業員の健康被害

喫煙者自身の健康被害と、受動喫煙（二次喫煙）による健康被害があります。この後者の受動喫煙による健康被害は、非喫煙者だけの話ではありません。喫煙者自身も、実は受動喫煙による健康被害を受けています。喫煙室という狭い空間に押しやられた喫煙者は互いのタバコの煙により高濃度の受動喫煙の害にさらされるのです。

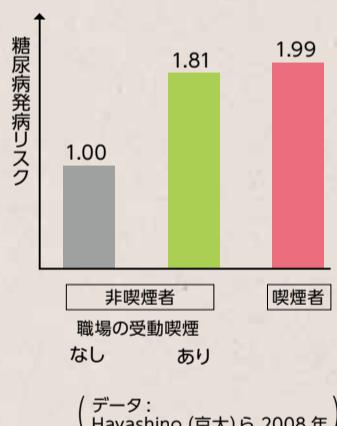
また、喫煙によって「うつ」のリスクが約2倍上昇することがわかっています。上述した「たばこがストレス解消にならない」こともこのデータで読み取れます。また、職場の受動喫煙により、糖尿病リスクが81%増加することもあり知られています。



能動喫煙と職場の受動喫煙は「うつ」のリスクを高める



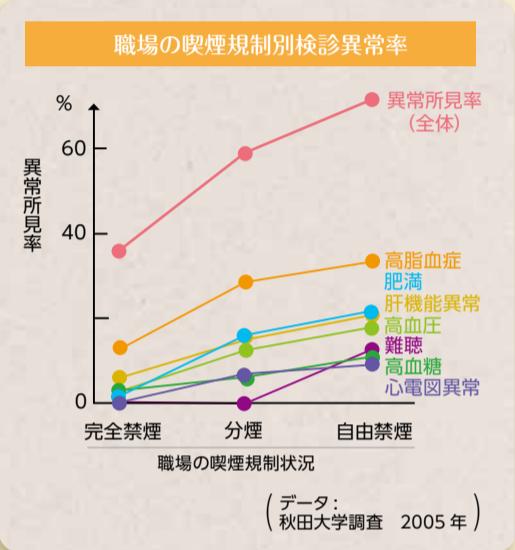
職場の受動喫煙で糖尿病リスクが81%増加(日本)



職場内禁煙の動きも

最近では、職場内完全禁煙化に取り組む事業所も増えています。禁煙の動機付けにもなり、禁煙率が高まる事、職場内完全禁煙化した企業の職場健診の異常所見率が低いこともわかっています。

雇い主の観点、労働者（喫煙者、非喫煙者の両者共）の健康の観点の両方から考えますと、「分煙」をさらに進めた、「職場内完全禁煙化」は最善の健康対策として重要な意味を持つものと評価されます。



禁煙のサポート

平成18年より禁煙治療に健康保険等が適応され、禁煙を希望する方の負担も軽くなりました。禁煙治療を健康保険等で受けるには、一定の要件を満たすことが必要ですが、要件を満たさない場合でも、自由診療で禁煙治療を受けることができます。（那覇市内では、33か所の医療機関で治療を受けることが可能です。）

最近の話題

“Third-hand smoke”

みなさんは、“サードハンド スモーク（三次喫煙、有害残留物質）”という言葉をご存じでしょうか。これは、目には見えないけれども、喫煙者の家のクッションやカーペット、喫煙者の髪の毛や衣服にまとわりつき、部屋からたばこの煙がなくなった後も長期間染みついて残っている発ガン物質などの有害物質による影響のことを指します。2009年にアメリカで初めて提唱された比較的新しい概念で、特に床やソファの上で遊んでいる幼い子供に影響する可能性が指摘され、近年話題となっています。

お問い合わせ

健康増進課 ☎853-7961 (内線 6009)



市が認証する「健康づくり協力店」のこだわりのレシピ紹介

「イナムドウチ」

1品の調理時間:60分
(1人分 カロリー:97kcal、塩分:1.0g)

材料(10人分)

豚だし汁	660ml
かつおだし汁	1200ml
豚肉(グーヤヌジー)	300g
乾燥しいたけ	10枚
イナムドウチ用こんにゃく	260g
イナムドウチ用みそ	100g
ピーナッツバター	30g
カステラかまぼこ	80g

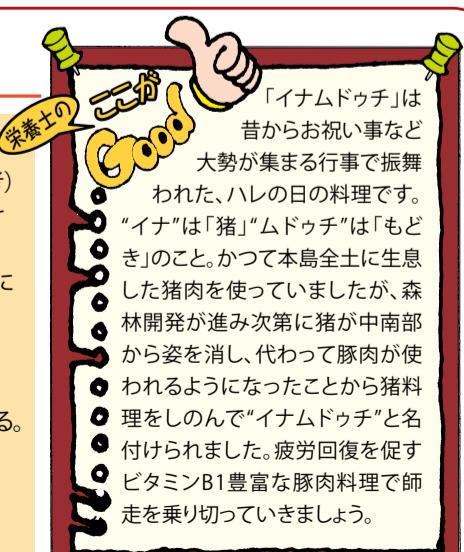


だし汁と具材を合わせたら、先にみそで味付けして、その後にピーナッツバターで味をととのえます（順番が大切!）。

作り方

- 豚だし汁、かつおだし汁をとる。（材料は※参考）
- 豚だし汁で使用した豚肉、水に戻したいたけを短冊切りにする。
- 豚だし汁、かつおだし汁、②、こんにゃくを鍋に合わせて、沸騰させる。
- みそを溶き入れた後、ピーナッツバターを溶き入れる。
- 最後にカステラかまぼこを短冊切りにして加える。

※(豚だし汁の材料)
水2100mL、ダシ骨1kg、豚肉(グーヤヌジー)300g
※(かつおだし汁の材料)
水1200mL、かつお節33g



健康づくり協力店『琉球料理 風味』

住所:那覇市首里久場川町2-154-9 電話:885-4649

営業時間:11:30～14:00(ラストオーダー) 定休日:日・祝祭日

お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961 FAX 853-7965



12月1日は世界エイズデー

沖縄県のHIV感染者数は全国5位、エイズ患者数は全国6位と、HIV感染者・エイズ患者の発生報告が多い地域といえます。エイズを発症し命を落とさない、知らないうちに大切な人を感染させないために、HIV検査を受けましょう。

HIV感染＝エイズ（病気）ではありません！

エイズという病気の原因はHIV（ヒト免疫不全ウイルス）というウイルスが身体に感染することですが、感染してもすぐにエイズになるわけではありません。

HIVに感染するとかぜのような初期症状があらわれることがあります。その後は症状がない期間が続きます。しかし、体内ではHIVが増殖して、免疫力が少しづつ弱まり、ふだんなら何ともない弱い細菌やカビなどにも感染しやすくなります。

この免疫力の低下が原因で様々な病気にかかり易くなったりした身体の状態をエイズといいます。

HIVはどうやって感染するの？

HIVは感染した人の血液、精液、膣分泌液、母乳を介して感染します。日本では感染した人の約9割が性行為による感染です。このため、コンドームを必ず、正しく使うことでHIV感染を予防することができます。

今 いきなりエイズ が大きな問題です！

HIVに感染していても自覚症状が乏しいため、感染に気づかず、免疫力がおちエイズを発症してから気づく「いきなりエイズ」が問題となっています。

「はずかしい」「面倒くさい」「感染していたら怖い」などの理由から、HIV検査を受けない人がいますが、HIVは検査しなければ気づくことはできません。発見が遅れると、治療が難しくなったり、感染に気づく前に他の人にHIVをうつしたりする恐れもあります。早期に検査を受け発見することでエイズを“コントロール可能な病気”することができます。

逆にこんなことでは感染しません

- ・せきやくしゃみ
- ・握手や抱擁
- ・軽いキス
- ・トイレ便座にすわる
- ・つり革や手すり
- ・プールや浴場
- ・回し飲みや同じ鍋をつつく
- ・蚊にさされる

ほけん info.

HIV検査を受けましょう 予約制

HIV等の性感染症は早期に発見することが大切です。感染について不安がある時は、検査を受けましょう。

即日無料匿名検査

■ 場所：那覇市保健所（相談室105）
■ 日時：月・水・金
9:00～11:30、13:00～16:00
12/2(月)～6(金)の期間は毎日実施！

■ 内容：HIV・クラミジア・梅毒・肝炎
(※肝炎検査は初めての方のみ無料)

夜間検査

■ 場所：那覇市保健所（相談室105）
■ 日時：第1水曜日 17:30～20:00

お問い合わせ・ご予約
健康増進課 感染症相談室
☎ 853-7971

20代・30代のための／

糖尿病予防健診・保健指導

生活習慣病は症状がなく、若い世代から進行している場合も少なくありません。「数年、健診を受けていない」「お腹回りが気になる」「家族に糖尿病や高血圧症の方がいる」という方など、健診を受けて早い時期から健康づくりに取り組んでみませんか。

- 内容：身体測定、血液・尿検査、保健・栄養指導（1時間程度で終了予定）
- 対象：那覇市民で20～30歳代の方（昭和49年4月1日～平成6年3月31日生まれの方）※国保加入者以外
- 日時：12月3日・10日・17日・24日（毎週火曜日）9:00～15:30
- 場所：那覇市保健所 1階
- 費用：無料
- 申込：電話予約 予約制



お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

インフルエンザ

みんなで知って、みんなで注意！



なかなか区別しにくい「風邪」と「インフルエンザ」。「風邪を引いたのだろう」と安易に捉えてしまうと危険です。インフルエンザの感染力はとても強く、感染者の咳やくしゃみで急速に広がり、周りへの二次被害を広げてしまいます。日頃から予防につとめ、また、周りにうつさないよう“せきエチケット”を守りましょう。

★風邪とインフルエンザのちがい

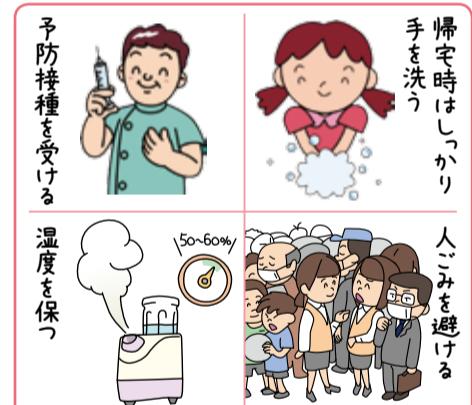
風邪	インフルエンザ
● 鼻水やのどの痛み	● 38℃以上の熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛み
● 一年を通してひくことがある	● 1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで流行することも！

★“せきエチケット”を守りましょう

- せきやくしゃみが続くときは必ずマスクをする
- せきやくしゃみが出るときは周囲の人から顔をそらす
- せきやくしゃみをするときは袖口やティッシュなどで口をおおう
- せきやくしゃみを手で受けたときは手を洗う

お問い合わせ 健康増進課 感染症相談室 ☎ 853-7971

★予防するには？



地方独立行政法人
那覇市立病院 ☎ 884-5111(代表)

ゆいレール「市立病院前」下車 [24時間365日診療体制]

・診察をお受けできない場合がございます。お問い合わせください。

診療時間・受付場所

月～金 8:45～17:00 [1階総合受付] 左記以外の時間 [地下1階急病センター]

	時間帯	月	火	水	木	金
内 科	午前	○	○	○	○	○
	午後		予	紹		
小 児 科	午前	○	○	○	○	○
	午後		予	紹		
外 科	午前	○	○	○	○	○
	午後		予	紹		
脳 神 経 外 科	午前	○	○	紹	○	○
	午後	予	紹	予	紹	予
皮 膚 科	午前	○	○	○	○	○
	午後		予	紹		
産 婦 人 科	午前	○	○	○	○	○
	午後		予	紹		
耳 鼻 咽 喉 科	午前	○	○		○	○
	午後	予	紹	予	紹	
眼 科	午前	予	紹	予	紹	予
	午後	予		予		予
整 形 外 科	午前		予	紹		
	午後			予	紹	
泌 尿 器 科	午前			予		
	午後			予		
歯科口腔外科	午前			予		
	午後			予		

予約の方 紹介状持参の方

母子健康相談（妊娠・出産・育児）



H24年度那覇市乳児健診（前期）結果によると、乳児を持つ保護者の45%が「子育てに不安がある」と回答。わが子を思うからこそ、不安もたくさんありますよね。特に、産後はホルモンなどの生理的な変化から、気持ちが落ち込みやすくなったり、涙もろくなったりと不安定になりやすい時期だといわれています。

妊娠中から産後の健康管理、育児のことについて気になることや相談したいことがあれば、お気軽にご連絡ください。

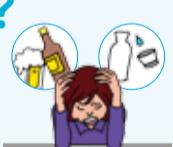
これまでにあった相談内容

- 妊娠したけど、どんなことに気をつければいいの？
- 身近に相談できる人がいない…
- わけもわからず涙が出ることがある
- こどもと遊べる場所ってどこにあるの？
- 赤ちゃんの体重が増えているか気になる…など

お問い合わせ
那覇市保健所 地域保健課 ☎ 853-7962
那覇市保健センター ☎ 858-1456
那覇市北保健センター ☎ 885-6117



アルコールのこと 悩んでいませんか？



アルコールは私たちの生活の身近にあるものです。しかし、適量を超えた飲酒を毎日続けていると、ここや身体に悪影響を及ぼします。節酒しようとしても自分でコントロールできなくなっています。家族や周囲の方も、お酒のトラブルに巻き込まれていませんか。那覇市保健所では、お酒による心配や不安、困り事について、酒害相談員による相談・情報提供を行っています。お気軽にお問い合わせください。

- 内容：酒害相談員によるピアカウンセリング
- 対象：市内にお住まいで下記に該当する方
 - ・お酒を止めたいけど止められない本人
 - ・アルコール問題でお困りの方やその家族
- 費用：無料
- 日時：毎月第1水曜日 14:00～16:00
- 場所：那覇市保健所2F 精神保健福祉相談窓口

お問い合わせ
地域保健課 精神保健・難病支援グループ ☎ 853-7973



10/22 “協働によるまちづくり”を推進～那覇市協働大使委嘱式～

10月22日(火)、「第6期(第2次)那覇市協働大使委嘱式」が行われ、36人が協働大使として委嘱を受けました。委嘱を受けた大使を代表して、首里振興会会长の永山潔さんは「これからも、肩肘張らずにこれまでやってきたことを当たり前に日々続けていくことが、ひいては、那覇市の発展に繋がっていくと思っています」と決意を語りました。



10/30 NAHAマラソン
チャリティ基金贈呈式

10月30日(水)、NAHAマラソンチャリティ基金贈呈式が行われました。この基金は、社会貢献活動の一つとして、沖縄県の青少年の健全育成、スポーツ振興ならびに災害支援などに寄与する目的で設立されたもので、毎年マラソンコースである南部5市町のスポーツ活動に対し助成しています。今年は17団体が対象となり、市内では「古蔵イーグルス」をはじめ、スポーツ少年団7団体に助成金が贈されました。



11/3 王朝時代にタイムスリップ
～琉球王朝祭り首里『古式行列』～

11月3日(日)、本市三大祭りの一つである「第48回琉球王朝祭り首里」が首里城公園および龍潭通り周辺で開催されました。国王や王妃をはじめ、摂政や三司官など艶やかな衣装を身にまとった約300人が、首里城正殿から鳥堀交差点までを練り歩くと、古都首里は華麗で伝統ある王朝文化の風に包まれました。



11/2 4駅新設、
2019年春の開業を目指す!
～モノレール延長整備起工式～

石嶺、経塚、前田、浦西(いずれも仮称)の4駅(4・1キロ)を新設する、沖縄都市モノレール延長工事の起工式が、11月2日(土)に行われ、関係者や地域住民ら約600人が集まりました。延長整備は2018年末に完成、試験運転などを経て19年春の開業を予定しています。



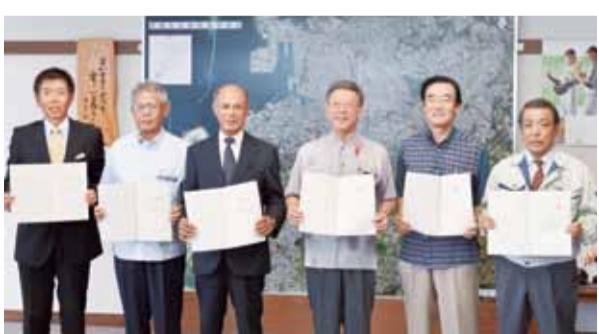
11/3 手軽に肥満解消!
～健康ウォーキング大会開催～

11月3日(日)、那覇市医師会が主催する「第26回健康ウォーキング大会」が開催され、約450人の市民が参加しました。会場には、「血圧測定」「フードモデルの展示による食事指導」「医師による健康相談コーナー」も設けられ、参加者は自分の体の状態を確認しながら笑顔で汗を流しました。



11/3～4 人と器がつながる街
～壺屋やちむん通り祭り～

11月3日(日)・4日(月)の2日間、第9回壺屋やちむん通り祭りが開催されました。祭り期間中は壺屋焼物博物館が無料開放され、口クロ無料体験コーナーや、壺屋をまわる“壺屋まーい”、エイサー、空手などによる“道ジュニー”、壺屋焼で食べるカレーライスなど、盛りだくさんのイベントに会場は大きな賑わいを見せました。



11/5 公園ボランティア
新たに5企業が協定締結

11月5日(火)、「公園ボランティア協定書調印式」が行われ、有限会社光和エンジニアリング、沖縄環境企画株式会社、株式会社沖縄ダイケン、特殊建装工業株式会社、琉穂建設工業株式会社の5企業が新たに公園ボランティアに加わりました。今回を含め、公園の美化清掃活動にご協力いただける団体・企業は56団体・158企業となります。



11/5 芸術との出会いは“喜び”と“感動”～なは市民芸術展～

11月5日(火)～10日(日)までの期間、「第6回なは市民芸術展」が開催され、美術・写真・書道の3部門で計94点の入賞・入選作品が展示公開されました。5日のオープニングセレモニーでは、最優秀賞に当たる那覇市長賞受賞者と、特別賞受賞者、文化協会会长賞受賞者に賞状と副賞が贈られ、絵画「薄暮」で市長賞を受賞した大城春信さんは「頭の中で風景を想像しながら、ぼんやりしている感じができるように描きました」と製作時の思いを語りました。



那覇市 市政ナビ 検索

那覇市 今年のできごと

～市民のみなさま、今年も市政へのご理解とご協力
ありがとうございました～

1月

- 7日 平成25年那覇市消防出初式
- 22日 オスプレイの配備撤回を求める那覇市民大会
- 26日 第10回 農産物フェア

2月

- 2日 那覇市総合防災訓練
- 8日 第35回 那覇の物産展「那覇市長賞」表彰式
- 13日 読売巨人軍 那覇キャンプスタート!
- 15日 「コンビニAEDステーション」設置

3月

- 6日 伝統文化種まき事業の成果発表会
- 8日 第11回 那覇市障がい者美術展
- 14日 國際通り地域における街頭防犯力メラ設置協定
- 22日 伝統芸能組踊公演「執心鐘入」「スイミー」

4月

- 1日 那覇市保健所開所
- 13日 第1回 大石公園ゆり祭り
- 15日 モデル性の高い基幹的公共交通実証実験開始
- 27日 「波の上うみそら公園」供用管理開始

5月

- 2日 第6期(第1次)那覇市協働大使委嘱式
- 3~5日 那覇ハーリー
- 20日 那覇市制施行92周年記念式典
- 30日 「ごみゼロの日」のイベント

6月

- 2日 第55回 水道週間 in サンエー那覇メインプレイス
- 25日 那覇市民共同墓及び納骨堂建設工事安全祈願祭
- 30日 第7回 太鼓フェスティバル in なは創作エイサーコンテスト

2月9日

那覇の新シンボル 壺屋うふシーサー誕生!

壺屋のやちむん通り入口に、高さ3.62m、重さ約3トンの巨大な「壺屋うふシーサー」が登場。那覇に新たなシンボルができました。

7月5日

「NAHA JAZZ」開催!

来年2月まで毎週金曜日、土曜日の午後6時から、市内各地でステージを披露。那覇の夜の街角に、雰囲気のあるジャズの音色が響いています。

観光大使に 「ガレッジセールさん!」

タレントの「ガレッジセール」のゴリ(照屋年之)さん、川田(川田広樹)さんのお二人に「那覇市観光大使」を委嘱しました。那覇の魅力をお二人の独特的のユーモアとキャラクターで全国に発信していただきます。

7月30日

「しまくとうば継承・普及小冊子」贈呈式

児童生徒が、日常生活の中で気軽に「しまくとうば」に慣れ親しんでもらうため、「しまくとうば継承・普及小冊子」を作成しました。この小冊子は市内小中学校の全児童へ配布されました。

9月9日

うないフェスティバル2013

男女平等社会の実現とあらゆる立場の人々との共生をめざし、このフェスティバルは毎年開催されています。今年は「まじゅん・ひゃっ! どうたっち」(一緒にさあ!立ち上がりろう)をテーマに10団体が展示や発表会を行いました。

11月9・10日

1月4日



新庁舎完成・仕事始め

待望の市役所新庁舎がついに完成!新たな気持ちで、新庁舎での業務がスタートしました。

4月1日



中核市・那覇 始動!

本市は全国では42番目、県内では初となる「中核市」へ移行しました。移行に伴い、沖縄県より約2,500項目の事務が移譲され、今まで以上にきめ細やかな市民サービスが可能になりました。

6月1日

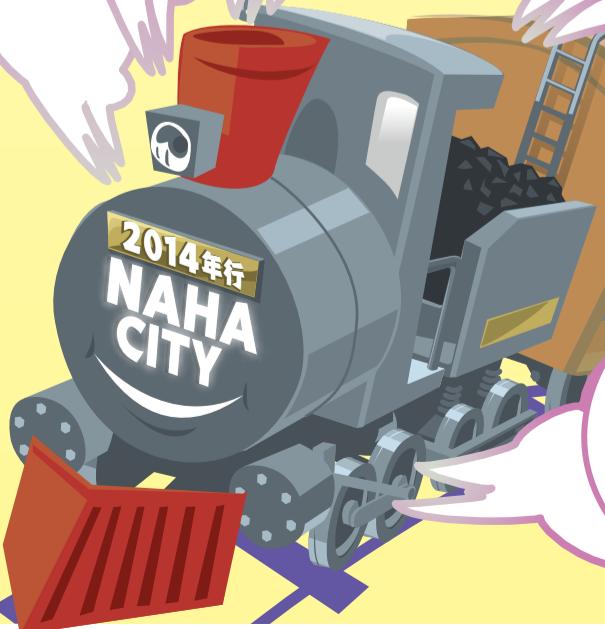


「那覇まーい ゆいゆい号」運行開始

沖縄初!市内の人気のスポットを毎日巡る「観光周遊バス那覇まーい ゆいゆい号」が運行を開始しました。ガイドも同乗し、市内を楽しく巡ることができます。また、通勤・通学にも利用でき、とても便利です。

感

謝



7月
3日 第32回「那覇市少年の主張大会」
25日 平成25年度こころの健康フェスタ

8月

- 1日 食品衛生月間キャンペーン
- 4日 第19回 一万人エイサー踊り隊
- 7日 那覇市観光功労者表彰式

9月

- 8日 那覇市救急・防災フェア
- 21日 2013なはモビリティウィーク&カーフリーダー

10月

- 12~14日 第43回 那覇大綱挽まつり
- 14日 第8回 スポーツフェスティバル
- 17日 くすりと健康フェア
- 19日 那覇市総合防災訓練
- 20日 第8回 やる気・元気旗頭フェスタ in なは~2013那覇“子”綱挽~

11月

- 3日 琉球王朝祭り首里「古式行列」
- 5~10日 第6回 那覇市民芸術展

12月

- 1日 第29回 NAHAマラソン
- 8日 第6回 子どもフェスタ in なは
- 14日 第19回 国場川水あしひ

問	内	場	日	12月15日(日)14時~15時半
那覇市立図書館	牧志駅前ほしざら公民館ホール	おはなし会「第3回おはなしgiaがいっぱい」を開催します。	12月8日(日)9時~13時	那覇市立図書館の各館で活動しているおはなしボランティアによる合同おはなし会「第3回おはなしgiaがいっぱい」を開催します。
創作音楽劇・大型絵本ほか	環境の杜ふれあい	12月17・34・49	12月17	12月17・34・49
費	無料	問	内	場

催し物

「第3回おはなしgiaがいっぱい」開催

問	内	場	日	12月8日(日)9時~13時
那覇市立図書館	牧志駅前ほしざら公民館ホール	おはなし会「第3回おはなしgiaがいっぱい」を開催します。	12月8日(日)9時~13時	那覇市立図書館の各館で活動しているおはなしボランティアによる合同おはなし会「第3回おはなしgiaがいっぱい」を開催します。
創作音楽劇・大型絵本ほか	環境の杜ふれあい	12月17・34・49	12月17	12月17・34・49
費	無料	問	内	場

第6回「子どもフェエスタinなは」

問	内	場	日	12月8日(日)10時~16時
那覇市立図書館	那覇市ぶんかテンプス館ホール、テンプス前広場	費	軽食	子どもたちによる舞台・展示発表、コロナなど。
開催します。	12月8日(日)9時~13時	内	内	内

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、加齢に伴う運動器疾患の事象をいい、「国民病」と呼ばれています。推測患者数は4700万人とも言われる、健康寿命の短縮の3大要因の一つです。本イベントで、ロコモチエック(柔軟性や筋力などを器具を使つた測定)を行い、その進行度を測りロコモからの脱却を成功させましょう!

ロコモ対策イベント開催

問	上級	普通Ⅲ
救急課	12/7(土) 9時~18時	12/12(木) 14時~17時
内 容	心肺蘇生法 AED、止血法、搬送法など	心肺蘇生法 (主に小児・乳児)AEDなど
募集開始	12/2(月) 9時~ 電話受付のみ	12/5(木) 9時~ 電話受付のみ

定	対場
各講座24人(同時に2人まで申込)	消防本部4階講堂 市内在住・在勤の方

内	費
森の家みんな5組程度(1家族1組)	一人5百円(食事、保険代込み)

冬至ジューシーと夜の散策

12月22日(日)17時半~20時半 冬至ジューシーを食べて、夜の森を散策する

文化芸術発信事業「エコ・ファイル・ハーモニー・ゾリストン」コンサート

国際的評価の高い名門エコ・ファイル・ハーモニーを代表する4人の楽団員による四重奏「ゾリストン」演奏会を行います。公演2日目は、沖縄県立芸大講師の小沢麻由子さんと共に演じた演奏会もあります。みなさまのご来場をお待ちしています。



問	場	日	14時開演
パレット市民劇場	869・4880	12月14日(土)19時開演	15日(日)

一般2千円/18歳以下千円(一公演につき)

川敷周辺のごみ拾い、午後には自然体験型ゲームや展示ブース、また、名古屋市藤前干潟で活動している「劇団シンデレラ」によるミュージカルなど、多数の楽しいイベントを用意しています。

問	内	場	日	12月14日(土)12時~16時
那覇市立図書館	牧志駅前ほしざら公民館(プラネットリーム)	費	軽食	子どもたちによる舞台・展示発表、コロナなど。
開催します。	12月8日(日)9時~13時	内	内	内
※青少年育成課	那覇市ぶんかテンプス館ホール、テンプス前広場	内	内	内
12月2日(月)~6日(金)本庁舎1階	12月2日(月)~6日(金)本庁舎1階	内	内	内

問	内	場	日	12月14日(土)12時~16時
那覇市立図書館	牧志駅前ほしざら公民館(プラネットリーム)	費	軽食	子どもたちによる舞台・展示発表、コロナなど。
開催します。	12月8日(日)9時~13時	内	内	内
※青少年育成課	那覇市ぶんかテンプス館ホール、テンプス前広場	内	内	内
12月2日(月)~6日(金)本庁舎1階	12月2日(月)~6日(金)本庁舎1階	内	内	内

相談ダイヤル

相談項目	相談内容
消費生活に関する苦情や相談 【市民生活安全課】 ☎862-3278	訪問販売・契約のトラブル、サラ金等の借金問題。△平日、9時~16時(12~13時は除く)
法律相談(弁護士) 【市民生活安全課】 ☎862-9955 予約受付時間:8時30分~17時15分(随時)	土地、相続、金銭貸借など(事前予約制)。△平日、14時~16時30分 ※面談による相談になります(30分以内)
登記相談・多重債務相談 【司法書士】 【市民生活安全課】 ☎862-9955 予約受付時間:8時30分~17時15分(随時)	登記、遺産相続の方法、自己破産、多重債務(事前予約制)。△登記相談:水曜日、10時~12時△多重債務相談:第1・3・5木曜日、10時~12時※面談による相談になります(30分以内)
悩みごと相談(身上相談員) 【市民生活安全課】 ☎862-9955 予約受付時間:8時30分~17時15分(随時)	家庭内のものめごと、夫婦問題など(事前予約制)。 △毎月第1・第3月曜日、10時~12時 ※面談による相談になります(30分以内)
精神保健福祉相談(電話・来所) 【那覇市保健所精神G】 ☎853-7973	精神保健福祉相談員による相談 △平日のみ、9時~11時30分 13時~16時30分
相談室「ダイヤルうない」 【なは女性センター】 ☎861-7515(相談専用)	家庭の問題・DVなど。△月~土曜日9時~12時、13時~17時 ※休館日(日曜・祝日・慰靈の日・年末年始)
障がい者虐待防止センター 【障がい者虐待防止センター(障がい福祉課内)】 ☎862-3275	障がい者の虐待にかかる通報や届出、支援。△平日、8時半~17時15分
青少年ダイヤル「なは」 【青少年ダイヤル「なは」】 ☎832-7867(なやむな)	児童生徒の不登校、非行しつけや教育上の悩み。△平日、9時~17時
子ども虐待相談 児童虐待に関する通告・相談	△平日、8時30分~17時、子ども虐待相談電話☎862-0593 △夜間・休日、子ども虐待ホットライン(沖縄県中央児童相談所)☎886-2900

「はいさい市」



はいさい市では週末のマルシェをお楽しみ頂きながら、7日(土)・28日(土)と22日(日)はJAZZの音で彩るラジオ公開生放送『Winter Jazz Festa inはいさい市』を開催します。イルミネーションで飾られた、さいおんスクエアと「はいさい市」をどうぞお楽しみください。

7日(土)	マルシェ パフォーマンスイベント 18:00~20:30 (RBCラジオ公開生放送) ゲスト:アイモコ・砂川恵理歌
8日(日)	マルシェ パフォーマンスイベント
21日(土)	マルシェ
22日(日)	マルシェ Winter Jazz Festa inはいさい市 12:00~15:00 (RBCラジオ公開生放送) パフォーマンスイベント 17:00~19:00
23日(月・祝)	マルシェ
28日(土)	マルシェ パフォーマンスイベント 18:00~20:30 (RBCラジオ公開生放送) ゲスト:比屋定篤子・川畑アキラ

開催場所:牧志駅前交通広場
はいさい市事務局☎863-2055 <http://haisaiichi.com/>

那覇市の情報やお知らせはこちらから!
那覇市ホームページ
<http://www.city.naha.okinawa.jp>
ラジオ「那覇市民の時間」
毎週日曜日11:45~(ROK AM864kHz)

那覇市メールマガジン「情報パックなはメール」好評配信中!
<http://www.city.naha.okinawa.jp/k>

ひやみかち学校!

《373(ミナミ)式英語:「ペラペラ」を目指さない英語レッスン◎》
~今までの「英語」をくつがえす「英語の秘密」がわかるレッスン~

講師による挽きたて珈琲付き!
日時:毎週水、日曜日(12/29日)は除く)
10時~12時(水)15時~17時(日)
場所:なは商人塾(A教室)
費用:500円/回 全8回(1回のみの受講でもOK)

《冬休み!書初め宿題解決教室》
~小学生から高校生まで対象の冬休みの宿題に取り組む書道講座~
日時:12/26(木)10時半~12時 13時~14時半
場所:なは商人塾(B教室)
費用:1,200円/回
※書道用具持参、汚れてもいい服装で
※書道用具が無い方にはレンタルします。

川村 順雲(書家)
《美肌への近道!徹底伝授!》
~沖縄初のクラス!美容業界20年のプロが本音でランク上位の美肌へと導きます~

日時:12/13(金)10時~11時半 13時半~15時
場所:なは商人塾(A教室)
費用:1,500円/回
※基礎化粧品、筆記用具、B5サイズのスティック

【メール】
hiyamikachigakkou@gmail.com
【フェイスブック】
<http://www.facebook.com/hiyamikachikeikaku>
【ホームページ】
<http://hiyamikachikeikaku.blogspot.jp/>

お問い合わせ
ひやみかち計画(本部)
☎867-7847
ひやみかち学校
なは商人塾2階 教室A・B
那覇市牧志3-3-4 2階

お詫びと訂正
本紙平成25年11月号1面「伸ばせ、学力!!」に掲載された記事の中で、「学校教育課」の連絡先に次の誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。

正 校舎教育課☎917-3506

