

情報パック

■日時・期間 ■対象 ■お申し込み
 ■会場・場所 ■定員 ■お問い合わせ
 ■内容 ■費用
 ◆講座・催しもの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。

地方独立行政法人 **那覇市立病院** ☎884-5111(代表) www.nch.naha.okinawa.jp/

■救急診療(365日・24時間診療)

診療日時	診療場所
月～金 8:45～17:00	1階 総合受付
上記以外の時間	地下1階 急病センター

■外来診療日割表 ※眼科は完全予約制です。

	内小	外小	整形	脳神経	皮膚	リハビリ	泌尿器	耳鼻咽喉	眼	産婦人科	歯科口腔外科
月	○	○	○	○	△	○	○	○	△	○	△
火	○	○	○	○	△	○	○	○	△	○	△
水	○	△	○	△	△	○	○	○	△	○	△
木	○	○	○	○	△	○	○	○	△	○	△
金	○	○	○	○	△	○	○	○	△	○	△

【○】初診・予約外の患者さんは、診療予定人数に達し次第受付終了。
 【△】午前・午後とも診療 【△】午前のみ診療 【-】休診
 歯科口腔外科・眼科外来・整形外科の水金の午前の初診、および脳神経外科の水の午前は紹介状のある方のみ受付。

なは女性センター 利用時間：月～金の9時～21時 ※土曜日17時まで 日曜、祝日休館 ☎951-3203 951-3204 (銘苅庁舎1階)

「ジェンダーとセクシュアリティを考える」～文化人類学の視点から～
 【講師】砂川秀樹(文化人類学者・博士(学術)) ■12月17日(金) 19時～20時半 ■関心のある方 ■30人(先着順)※一時保育(2歳児以上)、手話通訳の申し込みは12月13日(月)5時まで。

相談室「ダイヤルうない」・「ストップ・DV」情報提供
 家庭の問題など、女性の抱える様々な相談に応じます。また、ドメスティックバイオレンスに関する情報提供も行っています。お気軽にお電話ください。
 相談室「ダイヤルうない」 ☎861-7515(月～土:午前9時～12時/午後1時～5時)

那覇市 **ぶんかテンプス館** 開館時間：9時～22時 ☎868-7810 www.tenbusu.jp

日	催物	開演	入場料
テンプスホール(4階)			
2日(木)	「琉球芸能公演百花繚乱～Ryukyu Performance～」(出演)2日:玉栄政昭	19時(9日は17時も開演)	大人:1,260円 中高生:1,050円 小人:630円 シニア:630円
9日(木)	9日:安座間本流清子之会 久手堅一子琉舞研究所		
16日(木)	16日:劇団花道		
23日(木)	～てんぶす百花繚乱 特別公演～「組踊寄席」(演題)雪払い(ゆちばれ～)(出演)尋芸能塾	17時/19時	
29日(水)	年末休業		
30日(木)	年末休業		
テンプスギャラリー(3階)			
12月2日(木)～5日(日)	第34回 琉球びんがた組合展～黄金「クガニ色」～	10時～19時(最終日は18時まで)	無料

※上記以外にも催し物があります。詳しくはテンプス館まで。

催し物

第26回NAHAマラソン開催!
 太陽と海とジョガーの祭典「第26回NAHAマラソン」が開催されます!市民のみならず、ジョガーたちへの熱い声援をよろしくお願いします。
 ■12月5日(日)9時スタート ■南部全域



第5回やる気・元気旗頭フェスタinなは
 市内小中学生の勇壮な姿を是非ご覧ください!
 ■12月12日(日)9時30分～12時
 ■新都心公園多目的広場 ■総合青少年課 ☎832-7868

第4回健康フェスタ2010 in環境の杜ふれあい
 健康について考えてみませんか?
 ■12月12日(日)9時～12時半(11時半検査受付締切) ■環境の杜ふれあい(南風原) ■健康計測、健康相談 ■先着2000人限定 ■無料

■環境の杜ふれあい ☎882-6117

おしらせ

キャンドルナイトコンサートin小禄南
 ろうそくの灯火のもと素敵な時間を過ごしましょう!※キャンドル持ち込み大歓迎!
 ■12月22日(水)18時半～20時 ■小禄南公民館ガジュマル広場※雨天の場合はホール
 ■老若男女どなたでも可 ■1000人
 ■12月1日(水)～22日(水)9時～17時に直接来館または電話で受付
 ■小禄南公民館 ☎891-3444

非自発的失業者に対する国民健康保険税の軽減などについて
 市では、リストラなどによる保険税納付が困難な方に対し、国の軽減措置と併せて、独自の保険税の減免も行っていきます。減免内容について、それぞれ条件が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。
 ■国保長寿医療課 ☎862-4262

市発注建設工事等の競争入札参加資格審査申請の受付について
 平成23・24年度に市の発注する「建設工事」業務委託(建設コンサルタンツなど)の競争入札参加資格申請の受付を次の通り行います(登録業種は5業種以内)
 【提出要領の配布】12月15日(水)～平成23年1月17日(月)の間に契約検査室窓口(銘苅庁舎5階)で配布 ■1月4日(火)～31日(月)※土日祝除く。なお、提出要領は12月中旬に市ホームページにも掲載します。
 ■契約検査室 ☎951-3253

■環境政策課 ☎951-3231

健康・福祉

地域健康学習応援事業の紹介
 20歳～64歳の、市在住、在勤者5人以上の団体が自主的に企画し、講師を招いて実施する生活習慣病予防のための栄養や運動、こころの健康づくりに関する学習会に対して次のことを支援します。随時受付。
 ①学習会企画についての相談や講師の紹介 ②講師謝礼金の全額または一部負担※団体につき1回のみ利用可。
 ■健康推進課 ☎862-9016

上下水道局発注水道施設工事等の入札参加資格取得申請の受付について
 平成23・24年度に上下水道局の発注する「水道施設工事」「水道材料購入」および、「漏水調査業務」の競争入札参加資格申請の受付を次の通り行います。※郵送での申請は受け付けません。
 【申請書類の配布】12月15日(水)～平成23年1月17日(月)の間に上下水道局契約検査窓口で配布または局ホームページからダウンロード ■1月4日(火)～31日(月)※土日祝日除く9時～11時半、13時～16時半に契約検査課で受付 ■上下水道局契約検査課 ☎941-7809

生ごみ処理器購入支援制度について
 市では、生ごみ処理器を購入する市民に対して奨励金を交付しています。
 ■環境政策課 ☎951-3231

農業委員会委員選挙人名簿掲載申請書の提出について
 農業委員会等に関する法律第8条第1項の規定により選挙権を有する方は、申請書を平成23年1月7日(金)までに那覇市農業委員会へ提出してください。詳細は要問合せ。
 ■農業委員会事務局 ☎951-3209



「情報パックなはメール」好評配信中!登録はコチラ→<http://www.city.naha.okinawa.jp/mp/>

学研教室のせんせいはじめませんか?

☆*☆☆お仕事と家庭、新しいあなたの充実ライフ! ☆*☆☆ 《12月説明会日程》 詳しくはWEBで!!

説明会日程	会場	時間
12/2(木)	沖縄南事務局(小禄駅近く)	10時～
12/3(金)	学研 沖縄新都心キャンパス(古堅駅近く)	10時～
12/6(月)	学研 しょうがく教室(城岳小隣)	10時～

◆説明会日程にご都合がつかない場合は、随時調整させていただきますので、お気軽にご相談ください。
【学研教室】南日本支社 沖縄南事務局
 〒901-0156 那覇市田原3-1-1 1F
 TEL. 098-858-8648 (担当: 荻堂・宮川)

学研西日本 **検索 クリック!** 詳しくはホームページにて!!

学研教室 0120-889-100
 フリーダイヤル ハyak ヒャクテン
 【受付】月～金曜 9:00～17:00 (祝日休日をのぞく)



このような方を求めています

- 資格：短大卒以上、子どもが好きな方、教育に関心のある方 ※教職経験は問いません。
- 勤務：週2日、午後2時～6時頃まで ※開室曜日を増やすことも可能です。
- 収入例：算・国・英コースの生徒20名の場合 月収約14万円 ※開設認可料 52,500円が必要です。
- 応募方法：右記フリーダイヤルへお電話いただくか、学研教室ホームページから、資料請求・説明会ご予約ページへお申し込みください。

学研のせんせいの声
 子どもが小学生になり、少しゆとりができたので、自宅での仕事に魅力を感じて学研教室を開きました。小学生の算数・国語からスタートし、今では幼児コースもプラスして指導しています。午前は趣味の時間、午後は教室運営と時間をフル活用し、充実した毎日を過ごしています。(沖縄県指導者)

学研教室は、沖縄に約200教室あります。どの先生も、「私にできるかな?」と不安な気持ちで説明会に参加していましたが、今ではイキイキと教室運営をされています。「子どもが好き!」この気持ちが一番大切な条件です!

市民会館

☎855-5081 FAX 855-5089
開館時間:9時~22時/火曜休館

日	催物	開演	入場料
1(水)	劇団飛行船マスクプレミュージカル 「アルプスの少女ハイジ」	11:00	全席指定 A席¥2,000 B席¥1,700 当日料金200円増 3歳より有料
4(土)	森山直太郎コンサートツアー2010 「真っ白な鳩を九十九羽飼っていて」	17:30	全席指定 ¥6,000
5(日)	歌のさんぽ道「歌のさんぽ道 開店15周年記念歌謡祭」	18:00	¥1,980
6(月)	那覇市老人クラブ連合会 「第34回那覇市老人芸能発表会」	13:00	¥1,000
12(日)	沖縄県婦人連合会 「第32回全琉婦人芸能大会」	14:00 18:00	¥1,800
19(日)	第29回育成福祉会チャリティー 「郷土芸能バラエティショー」	15:00 18:30	¥2,000
24(金)	那覇市民会館落成40周年記念 「OJA Xmas JAZZ NIGHT 2010」	18:30	一般¥2,500 高校生以下 ¥1,500
25(土)	南風原高校「郷土文化コース 及び郷土芸能部の公演」	18:00	¥1,000
17(金)	風人の祭・沖縄実行委員会 「風人の祭2010・沖縄」	16:00	無料
23(木)	南FECオフィス 親バカ芸人トーク「お笑い育児ライブ03」	14:30	¥1,000
25(土)	第38回寄宮ピアノ教室発表会	13:00	無料
26(日)	児童劇団ハイビスカス 「もうひとつの悲しい沖縄戦のお話を 知っていますか?...(波照間)...	14:00	¥600

※7月1日から市民会館向かいの赤十字病院の駐車場が利用できるようになりました。(有料)

パレット市民劇場

(パレットくもじ9階) ☎869-4880 869-4883
開館時間:9時~22時/火曜休館

日	催物	開演	入場料
1(水)	ファンシーブラスアンサンブル 沖縄凱旋コンサート 響き満吹!!	19:00	一般¥2,000 学生¥500
4(土)	アイヌ文化フェスティバル2010	13:00	無料
5(日)	「さあ!羽ばたこう輝く未来へ」 歌は友だち2010	19:00	大人¥1,500 小人¥1,000
9(木)	クリスマスコンサート	19:00	前売¥1,500 当日¥1,900
11(土)	なは教育の日式典	14:00	無料
12(日)	前泊徹コンサート	13:30	¥1,990
13(月)	「今日から始める認知症予防」	14:00	無料
15(水)	陸上自衛隊第15音楽隊 クリスマスコンサート	19:00	無料 (整理券あり)
17(金)	ショパン生誕200年スペシャル企画 シネマ&ピアノ 映画「別れの曲」・新城京子ピアノ&トーク	18:45	一般¥2,000 学生¥1,500 (当日各¥300増)
18(土)	マンドリン響 第23回定期演奏会	18:30	無料
19(日)	音楽教室発表会	13:00	無料
22(水)	屋比久潤子 室内楽シリーズ vol.1 『室内楽への誘い』	19:00	一般¥2,500 学生¥1,000
23(木)	「メゾ・ソプラノ玉城隆子独唱会」 ~歌曲集「日本の笛」・アリアの夕べ~ ピアノ:宮城正枝	17:00	一般¥2,000 学生¥1,000
25(土)	Happy Christmas	17:00	前売¥3,000 当日¥3,500
26(日)	クリスマスコンサート ~ぐるくんアンサンブル with 前川守賢~	18:00	¥900

那覇市民ギャラリー

(パレットくもじ6階) ☎867-7663
開館時間:10時~19時/月曜休館

日	展示室	催物
12/7(火)~ 12(日)	第一	第4回 アングル写真展<写真>
	第二	沖縄旺玄会 第44回展覧会<絵画>
	第三	バードカービング二人展 上中 悟・山本 豊典 <バードカービング>
12/14(火)~ 19(日)	第一	私が見たキューバの素顔 写真展<写真>
	第二	小橋川 共男・屋良 朝敏 -泡瀬干潟 二人展- <写真・立体>
	第三	キャンノン遊遊倶楽部沖縄 写真展<写真>
12/21(火)~ 26(日)	第一	ウェル・カルチャースクール 写真講座修了作品展 <写真>
	第二	ベジャワール会 現地活動写真展2010 人 水 命 27年のあゆみ<写真>
	第三	松尾会 書展<書>
12/28(火)~ 1/3(月)	第一	年末年始休館
	第二	
	第三	

※主催者・催物の都合により変更することもあります。

ラジオ「那覇市民の時間」は毎週日曜日11:45~(ROK864kHz)

募集

公設市場空き小間募集

【募集市場および募集空き小間】
牧志公設市場
衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
雑貨部(日用雑貨品、化粧品などの販売
(小売))

第一牧志公設市場
1階(精肉、鮮魚などの販売(小売))
【資料配布】12月1日(水)~3日(金)
12月6日(月)~8日(水) ①個人で
市内居住1年以上、満20歳以上の方②市税
の滞納のない方③使用する小間において専
業可能な方④商品の安定供給ができる方
■なはまちなか振興課 ☎863-1750

公園ボランティア募集

身近な公園を育てませんか?
【公園愛護会制度】
5人以上の団体。
清掃用具の貸与。
月額3千円の報奨金を支給。
【企業ボランティア】
企業の組織力、専門力を活かした、年4回の
公園の維持管理や清掃。
【公園自治会管理】
身近な公園の草刈り・清掃。3か月に1度委
託料支払い。
公園管理室 ☎951-3239



障がい者パソコン教室受講生募集

市在住で障害手帳をお持ちの、身体・知
的・精神障がいのある方 12月中に開催
の「中級コース全6回(ワード・エクセルの基本
操作)」無料 那覇市ぶんかテニス館
12月1日(水)~15日(水)
障がい福祉課 ☎862-3275
臨時保育士採用について
市では、平成23年4月1日採用の臨時保育
士を募集します。
■保育士登録済みの方、および平成23年3
月までに保育士登録予定の方 12月1日
(水)~24日(金)に、こどもみらい課窓口で
所定の採用申込書に必要事項を記入、押印
の上、写真・保育士登録証(または資格取得
見込み証明証)の写しを添付して提出
■こどもみらい課 ☎861-6903

那覇市長賞商品募集のお知らせ

平成23年2月22日(火)~27日(日)の6日
間、パレットくもじ内デパートリウボウで開催
する「第33回那覇の物産展」で選定される、
那覇市長賞への出品商品を募集いたします。
■本市に本社、事業所等がある企業の商品
で、平成21年1月以降に製品化された物産
12月24日(金)までに(株)
リウボウインダストリー販売
計画課(新垣)
☎867-1221へ
■商工農水課 ☎951-3212



一般市民対象 上級救命講習会

12月18日(土)9時~18時 消防本部
4階講堂 ■心肺蘇生法、AED、止血法、
搬送法など ■市在住、在勤の方 ■先着
24人※3名以上の団体申込は不可 ■12
月13日(月)9時~救急課へお電話でお申し
込み ■救急課 ☎867-1199

リサイクル講座

「お正月飾りづくり」参加者募集
古着・古布で、来年の干支、兎の可愛らしいお
正月かざりを作ります。
12月12日(日)9時~12時 ■那覇市リ
サイクルプラザ ■10人 ■12月1日(水)
より、お電話または直接来館にて受付。※先
着順 ■500円※その他にも様々な講座
やリユース市、イベントの際の食器の貸し出し
などを行っています。
■那覇市リサイクルプラザ
☎889-5396

市民会館落成40周年記念

「BSななみDEどーも」観覧者募集
NHKのキャラクター、「ななみちゃん」や
「どーもくん」のステージショーです。
平成23年1月16日(日)13時45分開場
■市民会館 ■往復バガキで応募。12月17日
(金)必着
■NHK沖縄放送局「BSななみDEどー
も」係 ☎865-3621(土日祝日除く
10時~18時受付)

健康NAVI 特定健診課 ☎862-0564

飲み会が多い季節!お酒は体の中でどうなるの?
第3回目は、
「過剰なアルコールは脂肪をため込む!」です。
摂取したアルコールはエネルギーとして使われ、余った場合は
肝臓(脂肪肝)やお腹の中(内臓脂肪)にたまりまます。この
状態が続くと、肝臓本来の仕事(栄養素の合成・貯蔵)が
出来なくなったり、内臓脂肪から出る悪い物質が、糖尿病など
の病気を引き起こしていきます。また、アルコールは尿酸の排
泄を妨げ、増えた尿酸が針状に結晶化し血管を傷つけていきま
す。アルコールの摂取は、「適量」を守ることが大切なのです。

【適量】には個人差がありますが、一般的には肝臓において
3~4時間で処理できる量をいいます。
(適量の例)
・チューハイ 1缶(350ml)
・ビール 中ジョッキ1杯(500ml)
・泡盛 コップ半分弱(80ml)

<お酒を飲む時は>
①肝臓が処理できる、適量を守る
②肝臓に負担をかけないために食べ過ぎない
③肝細胞の再生のため、週2日休肝日を持つ

適量を守って、肥満を予防し、
肝臓、血管を傷めないようにしよう!
次回は、「脂肪を知る!!(その1)」です。

健康づくり協会の「ちゃんぽん」

調理時間12分
カロリー380kcal 塩分1.8g

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

作り方
1. レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
2. 中火にかけたフライパンにレタスを入れる。
3. 2に、だしの素→しょうゆ→黒こしょうの順
で調味料を入れて炒める。
4. 3にベーコンをちらし入れ、卵を溶いて回し
かけてフタをし、約1分火にかける。

調理のポイント
しゃきしゃきレタスは75度で
1分。加熱し過ぎに注意!

材料(1人分)
レタス.....100g
ベーコン(細切り).....27g
卵(Sサイズ).....1個
だしの素.....0.5g
しょうゆ.....5g
黒こしょう.....0.2g
ご飯.....150g
※調理の際、油不要のテフロン
加工のフライパン使用

健康づくり協力店 味覚屋弁当 久米2-18-7 ☎868-6183 営業時間 8時20分~17時20分(定休日:日・祝)
お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016