

介護予防・日常生活支援総合事業

① みんなで楽しく！プール運動教室
プールを利用したストレッチやウォーキングなどで「ちゃーがんじゅう」を目指しましょう。

場所	沖縄スイミングスクール三原校	波之上スイミングスクール
コース	9月、11月、1月開講の週2回の2か月コース	
曜日・時間	毎週月・木 13時15分～14時15分	毎週火・金 11時40分～12時40分
定員	各コース5人	各コース10人
申込期間	平成29年8月～10月末	

※申込の際、医師の指示書が必要です（費用は自己負担）

② 健康寿命を伸ばそう！地域リハビリ教室
リハビリ専門職（理学療法士など）による機能訓練を週1回、定期的に行います。

期原則3か月
場市内24か所の自治会集会所など
定各教室10人 申随時

※申込の際に医師の指示書が必要です（費用は自己負担）

③ 地域で会食・ユンタク会

期原則1年間 定各会場により異なる
場市内の食堂・レストラン・施設など
内ユンタクしながら楽しく食事をするこ
とで、食生活を改善し参加者と交流する。

費1食あたり350円（税込） 申随時
（①③共通）

対65歳以上で、要支援1・2の認定を受けているか基本チェックリストの所定の項目に該当する人

間居住地区の地域包括支援センターまたは
ちゃーがんじゅう課 ☎ 862・9010

男性のための貯筋リーダー養成講座

回9月12日（火）、19日（火）、26日（火）、
10月3日（火）10時～12時（全4回）
場市保健所3階健康増進室

内地域で行う男性のための運動教室を共
にすすめる貯筋リーダーを養成する

対講座終了後ボランティア活動可能な市民
定15人 申8月1日（火）～8月25日（金）
9時～17時※要電話申込

間ちゃーがんじゅう課 ☎ 862・9010

高齢者学級「人生を楽しく暮らすために」第1弾 楽しく認知症予防

回8月14日（月）、21日（月）、28日（月）
10時～12時（全3回）

場小緑南公民館 ホール・視聴覚室

内日常の中での認知症予防

第1回▼歌は脳を若返らせる～ボイスト
レーニング&懐かしのあの歌この歌
第2回▼楽しく脳トレ！算数あそび
第3回▼いきいき脳トレ体操！脳活道場
内市在住・在勤の55歳以上で全日程参加で
きる人 定20人

費400円（保険料・教材費）

申7月27日（木）～定員に達し次第終了
小緑公民館に来館または電話にて受付（平
日9時～17時）

間小緑南公民館 ☎ 917・3444

生活習慣と肝臓病
～肝臓病予防講演会～

回8月23日（水）19時～20時半（受付18時半）
場市保健所3階大会議室

内食事や飲酒などの生活習慣と肝臓との
関係について医師が講演《講師》仲吉朝史
（なかよし内科クリニック肝臓専門医）

定80人

申8月1日（火）～8月16日（水）

間健康増進課 ☎ 853・7961

平成29年度 那覇市4R推進コンクール
作品の募集

ごみ減量のための4R
「Refuse（断る）」
「Reduce（減らす）」
「Reuse（繰り返し使
う）」
「Recycle（再
資源化する）」をテーマ
とした作品を募集します。

内ポスター部門、標語部門※応募は1人1
作品まで。2部門への同時応募も可能。

対市内在住の中学生
申9月5日（火）まで

※学校単位または個人で廃棄物対策課に持
参または郵送（折り曲げず厳禁）。詳しく
は市ホームページをご覧ください。

間廃棄物対策課 ☎ 951・3231

環境イベント

イベント名	環境教育プログラム指導者養成講座	どんぐりプロジェクト	末吉公園の侵略的外来植物等の 実生除去
概要	水をテーマにした参加体験型環境教育プログラム「プロジェクトWET」の指導者養成講座。国の人材認定等事業に登録されており、講座で得られる知識は、学校や地域等、様々な場面で活用できます。	石灰岩地に生育するどんぐり「アマミアラカシ」の植栽をとおして、中南部の森の自然を考えるプロジェクトです。末吉公園でアマミアラカシの苗を植栽します。	センダンキササゲ、クイノキ、タイトウウルシなどの外来種が増えています。午前中に公園内を散策し、午後に外来種問題を考えた後、除去作業を行います。
日時	8月6日(日)9時～18時	8月13日(日)9時～12時	8月20日(日)10時～16時
場所	森の家みんな・末吉公園		
対象	市在住、在勤、在学で18歳以上	市在住、在勤、在学	
定員	20人程度		
参加費	テキスト代5,000円、昼食代400円 ※昼食持参の方はテキスト代のみ	無料	無料 ※400円で昼食を準備できます。
申込期間	随時		
注意事項	動きやすい服装でご参加下さい。		汚れても良い服装でご参加下さい。

間申 森の家みんな ☎882-3195 ※火曜日休み

なは教育の日標語・ポスター原画作品募集

内【標語】概ね20字以内の標語を所定の応募用紙に記入し提出【ポスター原画】サイズは四つ切画用紙。表現方法は自由（絵画、版画、その他）

対市内の小中学生 申9月19日（火）まで
詳しくは市ホームページをご覧ください。

平成28年度最優秀作品

標語 ポスター



学ぶこと
楽しい未来の
風がふく

間生涯学習課 ☎ 917・3502

那覇市民ギャラリー					2017年8月1日～8月31日(月曜休館) (パレットくもじ 6F) ☎867-7663	
8/1(火) 8/6(日)	第2展示室	第21回 個我の形象展	(彫刻研究会 西村 貞雄)	彫刻	入場 無料	
8/8(火) 8/13(日)	第1展示室	翁長 盛武 写真展「海人の島」	(翁長 盛武)	写真		
	第2展示室	第39回 葉月会展	(葉月会 内原 千津子)	絵画		
8/15(火) 8/20(日)	第3展示室	私の見た壁 ～1000の記憶～ 沖縄国際大学米軍ヘリ墜落事件から13年！	(「私の見た壁～1000の記憶～」 実行委員会 新川 美千代)	写真	入場 無料 (第1・第2 入場無料 (第3)有料 1000円)	
	第1展示室	第50回 龍樋書道展	(龍樋硯心会 瀬良垣 馨)	書		
	第2展示室	透かし彫りの世界	(辰陶房 玉城 辰伸)	陶器		
8/22(火) 8/27(日)	第3展示室	光のスピリチュアルアート 綾小路 有則 沖縄個展 【展示販売あり】	(綾小路有則 沖縄プロジェクト 宮里 香菜子)	絵画	入場 無料	
	第1展示室	第17回 那覇市医師会 チャリティー写真展 【展示即売あり】	(那覇市医師会 山城 千秋)	写真		
	第3展示室	ひとつながりのいのち	(久貝 清次)	絵画		

※ 開館時間は10:00～19:00です。(最終日の閉館は17:00または18:00)です。
※ リウボウ休店日は中央エレベーターをご利用下さい。
※ 都合により内容変更する場合もございます。最新情報はギャラリーホームページまたはギャラリー窓口へお問い合わせ下さい。
那覇市民ギャラリー HP <http://www.palette-kumoji.co.jp/naha/gallery/>

パレット市民劇場				(パレットくもじ 9F) [開館時間] 9:00～22:00/火曜日休館 ☎869-4880 FAX869-4883	
日	催物	開演	入場料		
2(水)	カンティアーモ 音楽演奏会	14:30	¥500		
4(金)	第18回 英語発表会	13:00	無料		
6(日)	平成29年パレットシリーズvol.3 琉球交響楽団 0歳児からのコンサート 第17回 朝の部 オークストラとあそぼう 第18回 昼の部 きいてみようオーケストラ	①11:00 ②14:30	おとな¥1,000 こども¥500 (当日券各¥500増)		
7(月)	無電柱化シンポジウム 「無電柱化法で何が変わり何をなすべきかin沖縄」	14:30	無料		
12(土)	那覇太鼓 20周年記念公演	①13:00 ②17:00	大人¥2,000 中学生以下¥1,500 (当日各¥500増)		
17(木)	平成29年度 那覇市介護サービス事業者説明会	①10:00 ②14:00	無料		
18(金)	ルーキープレゼンツ 沖縄県お笑い高校総体2017	17:00(予定)	無料		
19(土)	森山努先生 追悼の集い	19:00	無料		
20(日)	第33回 全沖縄ピアノ教育研究会 ピアノ検定	10:50	無料		
27(日)	那覇シティ・ミュージアム少年少女合唱団定期公演ミュージカル「アニー」	15:00	¥900		
31(木)	夏の夜の音楽会 ～パッパからの贈り物～	19:00	一般¥3,000 学生(大学生まで)¥2,000		

陸上・海上・航空自衛隊

自衛官募集中！

自衛隊沖縄地方協力本部 那覇分駐所
☎ 098-863-5280

広告

部隊の第一線で
スキルを身につける（任期制隊員）

自衛官候補生

- ① 18歳以上27歳未満
- ② (1) 130,800円（最初の3ヶ月）
(2) 166,500円（3ヶ月後）
(3) 176,000円（任用一時金）
- ③ 1任期満了時の特別退職手当
(陸2年、海・空3年)

陸：約56万 海・空：約93万

- *それぞれ
①受験資格年齢
②初任給
を表しています。



海上自衛隊・航空自衛隊の
パイロットを目指す皆さんへ
大空を翔る夢にチャレンジ

航空学生

- ① (1) 空 18歳以上21歳未満
(2) 海 18歳以上23歳未満

② 166,500円

将来の国防を担って

防衛大学校生

- ① 18歳以上21歳未満
- ② 113,300円（学生手当）
学業、訓練に専念することが仕事です。
このため入学金や授業料はかかりません

豊かな心を育て、
医学の力で国を守る

防衛医科大学校
医学科学生

- ① 18歳以上21歳未満
- ② 113,300円（学生手当）
学業、訓練に専念することが仕事です。
このため入学金や授業料はかかりません

陸・海・空曹を目指す

一般曹候補生

- ① 18歳以上27歳未満
- ② 166,500円

未来に目を向けた看護士の養成

防衛医科大学校
自衛官候補看護学生

- ① 18歳以上21歳未満
- ② 113,300円（学生手当）
学業、訓練に専念することが仕事です。
このため入学金や授業料はかかりません

