



# ナホシティ

## 広報ナホシティ 市民の友

第765号毎月1回発行

2014年(平成26年)

### 10月



市の人口と世帯	
※( )内はうち外国人	
2014(平成26)年8月末現在	
総人口	322,579(2,626)
男	156,080(1,464)
女	166,499(1,162)
世帯数	143,566(1,478)

発行:那覇市  
編集:秘書広報課  
〒900-8585 那覇市泉崎1丁目1番1号  
☎(代表)867-0111  
印刷:有限会社サン印刷

### 百祝 慶祝 訪問

# いちまでいん 超 がんじゅ~



今年、市内で新百歳を迎えた男性は12人、女性は53人の計65人です。(平成26年9月1日現在)  
9月15日の「敬老の日」に、在宅で元気に生活されている新百歳を迎えたお一人を翁長市長が訪れ、ご長寿を祝い、市からの写真入りの祝状、内閣総理大臣からの祝状と記念品を贈呈しました。

前島で一人暮らしのツルさん。  
金城ツルさん  
(大正3年12月2日生まれ)

趣味は、70歳から始めた卓球と三線。毎日のウォーキングの途中にご近所さんから卓球のお誘いも受けているそうです。  
長寿の秘訣は、お友達“だそうです”みんなが大事にしてくれるから嬉しいさ」とのこと。この日も地域のみなさんがお祝いに駆けつけていました。



首里バスの車掌1期生として勤めた秀子さん。菓子職人だったご主人とご結婚後は、首里や栄町で店舗を営みながら5人のお子さんを育てました。暗算が得意で、70代でご主人が亡くなり店をたたまれた後もお金の計算は得意だったとのこと。

現在は毎日デイサービスに通い、お友だちとおしゃべりをしたり、カラオケを歌ったりして楽しんでいます。元気の秘訣は、なんくるないさの前向きな気持ち。「何も考えずに、その日をとにかく楽しんでいます」と笑顔で話してくれました。

濱元秀子さん  
(大正4年1月10日生まれ)

金城ツルさん  
(大正3年12月2日生まれ)

### たのしくあかるくがんばる♥

人生まだまだ現役。若さあふれる高齢者の方々をご紹介し、その元気を発信します!

山川文康さん 92歳

某CMでおなじみ、  
三点倒立する92歳!

山川セツ子さん 89歳

趣味は三線。  
作る食事は栄養士もお墨付き◎



浦添朝紀さん 70代

パソコン講師として  
勤めながらテニスに没頭!

シルバーサークルでパソコン講師をしています。受講者からの質問はどんな内容でも受け、ノーと言わないように努めています。自分のスキルアップにもつながるし、お互い気持ちいいですよね。60歳から本格的に始めたテニスはどんどん上達して、県内の大会ではほとんど優勝しています!テニスの大会を通じて10代、20代の人と交流できることが元気の秘訣かな。

(シルバー人材センター会員)

岸本アサ子さん 70代

普段なるべく歩くように  
心がけています!

重秀子さん 70代

趣味は、歌ったり踊ったり  
することです!

福州園の維持管理の仕事をしています。ここには世界各国からお客様がくるから言葉は話せなくても楽しいですよ。

趣味は、40代の頃から続けている「写真」。以前はよく福島の裏磐梯(うらばんだい)へ行っていました。そこにはたくさんの湖沼があって、朝日や夕日がとてもきれいな場所です。

絵画やパソコン、俳句の教室にも時間を見つけて通っています。

市内9か所の公園の清掃や草刈、遊具の点検などを行っています。

沖縄には野草がたくさん生えていますからね、草を刈った時、朝露にうたれた薬草の匂いがブーンとくるのが心地良いですね。この匂いが健康にもいいのかなあと思っています。だれでも老いていくけど、「未知への道すがら」だと思って自分なりに素直に楽しく生きていこうと思っています。

広報紙の配布をして約3年になります。この仕事はいい運動になるし、とても気に入っています。

最近の楽しみは、デイサービスで歌ったり踊ったりすること。地域のお祭りや行事にも参加しています。以前は大正琴や民舞も習っていたんですけどね、最近は孫たちに時間をとられて…でも、カワイイからそれでいいかなと思っています(笑)

(シルバー人材センター会員)

#### 主な紙面

特集 いちまでいん 超がんじゅ~  
ヘルストリビューン  
ほけんインフォメーション  
ひやみかちなはウォーカー/  
ピック/お役所アール  
ニュース・ダイジェスト  
環境トピック/  
うちなーぐちやあじくーたー

54 321 1

情報パック  
協働さん/博物館トピックス  
うちなーぐちやあじくーたー

8

6

117

12

## あなたの健康づくりを応援!! ～食の環境づくり～



近年、沖縄県では肥満が大きな健康課題になっています。そんな中、一人ひとりが何をどれだけ食べたらよいのか、正しく理解する『食の選択力』を高めていくことが重要になっています。

市では、市民のみなさんが外食の際にも、望ましい食事の選択ができるように市民の健康づくりを応援する「那覇市健康づくり協力店」の認証を行っています。



### 1日に何をどのくらい食べたらいいの?

#### ○「主食+主菜+副菜」が基本

食事の栄養バランスの基本は、『主食+主菜+副菜』の3つです。この3つをそろえると栄養バランスがよくなります。

##### 一食分の内容

主 食 ご飯・パン・めんなど



主 菜 肉・魚・豆腐・卵のおかず

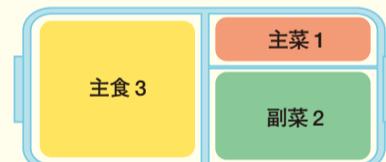


副 菜 野菜・きのこ・海藻のおかず

#### ○お弁当でみる栄養バランス

「お弁当箱」によるバランスのとれた食事の量をとる方法もおすすめです!

お弁当箱での栄養バランスを『主食3:主菜1:副菜2』の表面積比で詰めれば、お弁当箱の容積とエネルギー量がほぼ同じになります。



例)600mlのお弁当箱なら600kcal

**ポイント**  
調理法は被らないように、炒め物・和え物・煮物とバラエティーをもたせるといいですよ!



#### 健康づくり協力店とは

「那覇市健康づくり協力店」とは、市民の健康づくりを応援するため、市の講習会を受講し、栄養士によるアドバイスを受けたヘルシーメニューを提供している飲食店です。

現在、那覇市内の飲食店55店舗が「健康づくり協力店」として認証されています。



「健康づくり協力店」の店舗情報については、市ホームページや「ヘルシーガイドブック」によりご確認ください。「ヘルシーガイドブック2014」は、7月に市内の全世帯にお配りしたほか、那覇市保健所各課窓口でも配布しております。

外食の際や日々の健康管理に、ぜひお役立てください。



##### 認証を受けた店舗の声

- お客様に自信を持って提供できるようになった。
- 店主や従業員の意識が変わった。

##### 利用したお客様の声

- こういったお弁当が欲しかった。
- 毎日のお弁当をヘルシーバン当に切り替えてから、健診結果が良くなつた。

### みなさんもぜひ、健康づくり協力店を利用しませんか!

#### 飲食店のみなさまへ

#### ○市民の健康づくりを応援するサポーターになろう!

市民の健康づくりの支援とお店のイメージアップに!ヘルシーサポートが高まっている中、市民のニーズに合わせたメニューが提供できる「健康づくり協力店」をめざしませんか?

##### ○申請までの流れ

- 7月 健康づくり協力店認証講習会の受講(2時間程度)
- 9月~11月 外食アドバイザー派遣(栄養士)
- 12月 「健康づくり協力店」申請
- 3月 「健康づくり協力店」認証



##### 認証基準

※以下の項目すべてを満たすこと

- 健康づくり協力店認証講習会を受講している
- ヘルシーメニューについて栄養成分表示をして提供している
- ヘルシーサービス(量や味も選択ができるなど)を実施している
- 食品衛生責任者を設置している
- 受動喫煙防止対策をとっている:健康増進法第25条

お問い合わせ: 健康増進課 ☎853-7961



市が認定する「健康づくり協力店」こだわりのレシピ紹介

## 「島大根のソーメン鯛葛(くず)打ち」

#### 材料・分量(4人分)

- 鯛 ..... 24g
- 大根 ..... 120g
- 青葱 ..... 20g
- 葛(くず)粉 ..... 大さじ2
- 昆布とかつおのだし汁 ..... 240cc
- 白醤油 ..... 小さじ1・1/3
- 酒 ..... 大さじ1・1/3
- 梅肉 ..... 適量



#### ワンポイント

鯛と大根に、葛(くず)粉をむらなくつけること、大根はさっとボイルする。

#### 健康づくり協力店 『日本料理 良』

住所: 那覇市松川13-2-1 松川共同住宅1F 電話: 996-2006

営業時間: ランチ/11:30~14:00 ディナー/17:00~0:00 定休日: 日曜日

#### 作り方

- 鯛を6gに添え切りにし、大根は皮をむきかつらむきをし、細く千切りにする。
- 鯛と千切りにした大根に、葛(くず)粉をむらなくつける。
- 沸騰したお湯に、②をボイルし、冷水に落として冷まし、ザルにあげ水気をきる。
- お椀に冷ました大根、鯛、小口切りにした葱、梅肉の順に盛り付ける。
- だし汁を白醤油、酒で味つけをし、盛り付けしたお椀に、注いで出来上がり。

「葛(くず)打ち」とは日本料理の調理法の一つです。魚介や肉に葛粉をつけてゆることで、表面に透明感が出て、口当たりも滑らかになります。葛粉がない場合は片栗粉で代用可能です。また、大根には、ビタミンCが豊富に含まれていますが、ビタミンCの分布は平均的ではなく、中心部より表面の皮のほうが約2倍も含んでいます。おすすめとして、大根おろしにして食べる際、よく洗い、皮つきのまま用いると皮の栄養素も摂ることができます。



# ほけんインフォメーション

みなさんの健康づくりに役立つ情報をはじめ、さまざまな保健・衛生に関する情報をご紹介します。

## 10月10日は「目の愛護デー」

1947年、中央盲人福祉協会が10月10日を「目の愛護デー」と定め、毎年目の健康に関する活動が進められています。今年の標語は『たまにはウインクして見よう!~右目と左目、見えかた同じ?~目の健康は眼科専門医が守ります』です。みなさんも目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることについて考えてみませんか。

## お問い合わせ

健康増進課 ☎853-7961



## ■街頭キャンペーン

パンフレット等の配布を行い、薬についてのさまざまな普及啓発を行います。

- 日時: 10月17日(金) 16:30~
- 場所: てんぶす館周辺

## ■お薬と健康相談会

「県民公開講演会」に先立ち、病院で処方されたお薬や大衆薬、健康食品などの項目について、薬剤師が市民の皆さんとの相談に応じます。

- 日時: 10月23日(木) 16:30~18:30
- 場所: パレット市民劇場ロビー



## お問い合わせ 生活衛生課 ☎853-7963

## 平成26年度

# 薬と健康の週間



10月17日(金)~23日(木)の1週間は、「薬と健康の週間」です。期間中は、薬に関するさまざまなイベントや、薬についての普及啓発事業が行われます。本市でも、沖縄県や県薬剤師会と協働してイベントを開催。17日には、街頭キャンペーンを実施するとともに、23日には「くすりと健康フェア」と題して、県民公開講演会および、お薬と健康相談会を開催します。多くのみなさんのご来場をお待ちしています!!

## 入場無料

## ■県民公開講演会

子宮頸がんを患った後、離婚・うつ病を経た講師が、「この世に無駄な生命は一つもなく、それぞれが必ず使命を持って生きていけるはず」というメッセージを届けます。

(当日は手話通訳あり)

- 日時: 10月23日(木) 18:30~20:00
- 場所: パレット市民劇場(パレットくもじ9F)
- 講師: 松田陽子氏(まつだようこ)  
演題:『生きてるだけで価値がある』  
(演題は変更する可能性があります)



## お薬手帳はお持ちですか?

「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元がない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらいます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つけることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

## アルコール問題を抱える家族のための教室

家族のお酒の問題で悩んでいませんか?この教室は、アルコール問題について理解を深め、その知識や対応方法を学ぶ教室です。関心のある方はお気軽にご参加ください。

●日時: 10月29日(水)・30日(木) 14:00~17:00

- 場所: 那覇市保健所3階 大会議室
- 対象: 市在住で、家族のアルコール問題について悩んでいる方
- 費用: 無料
- 申込: 10月1日(水)~ 定員に達し次第終了  
電話にてお申し込みください。

## 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

## 突然死から

■あなたを守る基礎知識  
「血管を守る」生活習慣病予防講演会

## 予約制

働き盛り、子育て＆孫育て世代に向けて、脳卒中、心筋梗塞から身を守るために基礎知識を専門医がくわしくお話しします。

●日時: 10月29日(水) 19:00~20:30  
(受付18:30~)

●場所: 牧志駅前ほしぐら公民館  
(さいおんスクエア3階ホール)

●対象: 20代~60代の市民(先着80人)

●費用: 無料

●講師: 間仁田 守 医師  
(那覇市立病院 循環器専門医)

## お問い合わせ 特定健診課 ☎862-0564



## 予約制

## ■県民公開講演会

子宮頸がんを患った後、離婚・うつ病を経た講師が、「この世に無駄な生命は一つもなく、それぞれが必ず使命を持って生きていけるはず」というメッセージを届けます。

(当日は手話通訳あり)

- 日時: 10月23日(木) 18:30~20:00
- 場所: パレット市民劇場(パレットくもじ9F)
- 講師: 松田陽子氏(まつだようこ)  
演題:『生きてるだけで価値がある』  
(演題は変更する可能性があります)

## ■お薬手帳はお持ちですか?

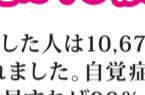


## お薬手帳はお持ちですか?

「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元がない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらいます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つけることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

## ■お薬手帳はお持ちですか?

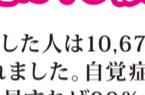


## お薬手帳はお持ちですか?

「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元がない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらいます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つけることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

## ■お薬手帳はお持ちですか?

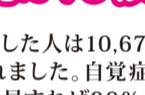


## お薬手帳はお持ちですか?

「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元がない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらいます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つけることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

## ■お薬手帳はお持ちですか?

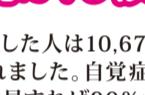


## お薬手帳はお持ちですか?

「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元がない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらいます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つけることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

## ■お薬手帳はお持ちですか?

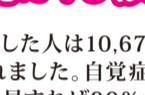


## お薬手帳はお持ちですか?

「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元がない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらいます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つけることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

## ■お薬手帳はお持ちですか?

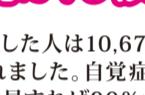


## お薬手帳はお持ちですか?

「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元がない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらいます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つけることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

## ■お薬手帳はお持ちですか?

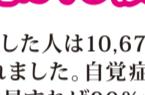


## お薬手帳はお持ちですか?

「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元がない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらいます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つけることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

## ■お薬手帳はお持ちですか?

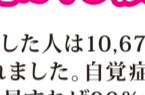


## お薬手帳はお持ちですか?

「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元がない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらいます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つけることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

## ■お薬手帳はお持ちですか?

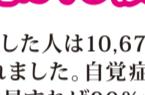


## お薬手帳はお持ちですか?

「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元がない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらいます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つけることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

## ■お薬手帳はお持ちですか?

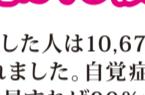


## お薬手帳はお持ちですか?

「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元がない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらいます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つけることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

## ■お薬手帳はお持ちですか?

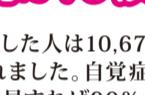


## お薬手帳はお持ちですか?

「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元がない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらいます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つけることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

## ■お薬手帳はお持ちですか?



## お薬手帳はお持ちですか?

「お薬手帳」には、みなさんがふだん飲んでいるお薬の処方の履歴が記録されています。外出先や旅先でお薬が手元がない場合、医療機関を受診した際に、お薬手帳を提示することで、適切にお薬を処方してもらいます。

また、この中に市販薬や健康食品の記録をすることで、飲み合わせの良し悪しもチェックできます。例えば、血圧を下げるお薬とグレープフルーツジュースの併用はないかなどの点を、薬剤師が見つけることで、正しいお薬の飲み方を伝えることができます。受診する時だけでなく、外出の際にも、忘れずに「お薬手帳」を持参しましょう。

## ラジオ沖縄による番組 生放送

(健康フェア—会場内特設ステージ)

日曜戦士SUNデマン(9:30~11:30)宮田隆太郎アナウンサー、大城友弥さんが出演!各ブースのリポートやRyuty(リューティ)ライブなどもあります♪

サービスサンデースペシャル(13:00~15:30)リップサービス、しんとすけ、江川葉月さんが出演し、主催者インタビューやウォーキング大会現場をリポートします!お笑いやSoluna(ソルナ)ライブもお楽しみに♪

## プレ大会約150人が参加!

8月24日(日)、ひやみかちウォークのプレ大会が沖縄セルラースタジアム那覇にて開催されました。7.8キロメートルの「うるくまーいコース」は那覇大橋、田原公園、がじゃんびら公園、山下町第一洞穴遺跡を巡りました。約150名の参加者のみなさんが、家族、友人と談笑しながらウォーキングを楽しんでいました。



## お役所アルある

同じように思えるけど…  
何がちがう?  
～戸籍と住民票～

「戸籍」と「住民票」。同じような気もしますが、その違いについて、実はよく知らない方も多いと思います。窓口で聞いても用語が難しくてよく分からなかつたり、聞いているうちに記憶が遠のいたやつたり、広報担当はしました(笑)。

「戸籍」は日本人の生まれてから死ぬまでの親子関係や婚姻関係などが記録された「身分関係」を証明するもので、戸籍証明の請求先は「本籍地のある市町村」になります。また、「住民票」は住んでいる人の住所、氏名、生年月日などが記載されている帳票で「居住関係」を証明するもので、住民票写しの

請求先は「住んでいる市町村」になります。例えば、別居している親と子の場合、住民票だけではその関係が分からぬい場合があります。しかし、戸籍をたどることによって、親子関係が分かります。ですが、結婚などで本籍地を変更した場合は、さうに前の戸籍が必要になってしまいます。特に相続の手続きのために現在の戸籍では足りず、古い戸籍が必要となる場合があります。そのためいくつもの市町村に行つて(郵送請求も



# ひやみかち なはウォーク!!

~うまんちゅ するてい あっちみそーち ちゃーがんじゅう~  
(みんな 振って 歩いて いつも健康)

距離	コース名	受付	出発式	スタート
19.8km	御城上り(うぐしくぬぶい)	7:00	7:30	7:45
12.7km	今昔(なまんかし)マチグーまーい	8:00	8:30	8:45
7.8km	大門(うふじょう)まーい	9:00	9:30	9:45
7.8km	うるくまーい	10:00	10:30	10:45
3.9km	奥武山まーい	11:00	11:30	11:45

コースごとに受付時間が異なります。案内のハガキ(大会の一週間前までに送付)をご持参のうえ、申込んだコースの受付時間に係員に参加料1人100円をお支払い後、ゼッケン、参加賞を受け取ってください。

※当日の申し込みは受け付けられません。  
※当日、TVの撮影、取材があります。ご了承下さい。(後日放送予定)

アム那覇をメイン会場に登録されている首里城や識名園、昔ながらの面影が残る壺屋など5つのウォーキングコースを設定しました。お申込みいただいたコースの散策をお楽しみください。また当日は、特定健診(国民健康保険証持参)や血压測定、健康相談などの健康フェアも同時に開催します!

参加者のみなさまへ

## なは健康フェア 同時開催!

沖縄セルラーパーク内の各ブースでは、関連イベントとして血压測定や健康相談などの「なは健康フェア」を開催します!健康について考えるきっかけとなるような、さまざまなブースイベントがあります!



### 食育SATシステム

～自分の食事バランスを確認しよう!～  
食育SATシステム(食べ物の模型を選んで、栄養価などを計算し「食事バランスガイド」などを表示するシステム)を使って、日ごろの食生活の見直しを習慣化していくきっかけづくりをサポートします。



### 妊婦体験・赤ちゃん抱っこ体験

新生児ほどの大きさの赤ちゃんの人形を使い、抱っこやおむつ交換を体験します。また、妊娠シミュレーターを装着して日常生活の一部が体験できます。



お問い合わせ 市民スポーツ課 917-3504

### 環境トピック

## キラシと出そうキケンごみ!!

みなさんは、刃物類や割れガラス、ライター、蛍光灯などのごみを処分する際は、どのように出されていますか?「ゆうがい・きけんごみ」はもやさないごみと同じ日に出しますが、同じごみ袋の中に混ぜて出す方がいます。「ゆうがい・きけんごみ」の正しい分別を知り、気持ちよい「ごみ出し」を心がけましょう。

### 刃物類・割れガラスなどの出し方

もやさないごみ袋の中に割れガラス、刃物類が混ざっていると、収集員が回収する際わからず手を切ったりします。

割れガラス、刃物類は厚紙などで包みキケンと書き、もやさないごみと混ぜないで個別で出してください。



### 使い捨てライターの出し方

ライター類に使われる可燃性のガスが残ったままの状態でもやさないごみに混ざっていると、収集車やごみ処理機の中で、火災や爆発事故をおこす危険性があります。

収集処理でつぶされて噴出したガスに金属の接触で生じた火花が着火し、実際に収集車の中から煙がでたことがあります。

ライターだけで透明な袋に入れ、「きけんごみ」の日に出してください。



### 蛍光灯の出し方

蛍光灯の出し方で、束にしてガムテープで巻く方もいますが、箱に入れるか、新聞紙などで包んで出してください。ガムテープをはがす際に、力を加えて割れてしまうことがあります。



収集員がごみを処理するときに、もやさないごみの中に混ざっている不適物を取り除くには、ひとつ1つ手作業で行うため、多くの時間と労力を費やすことになります。市民のみなさんがルールを守ることでスムーズに安全に作業ができますので、ご協力をお願いします。

お問い合わせ クリーン推進課 889-3567

8/26 平成26年度  
那覇市観光功労者表彰式

平成26年度の那覇市観光功労者表彰式が、那覇市ぶんかテンプス館4階にあるテンプスホールにて行われ、今年は個人7人と3団体が表彰されました。

受賞者を代表して、安次富順子さんは、「観光客の求めるものは、その土地にしかない物。沖縄には素晴らしい、誇らしい文化が沢山あります。それぞれの分野で行ってきた地道な活動がこのたび那覇市の観光に貢献していると認められ、大変光栄に思います」と挨拶しました。



【受賞者一覧】※敬称略 <個人>安次富順子(沖縄調理師専門学校 校長) 池野幸雄(小橋川製作所・仁王窯陶工) 上江洲仁吉(那覇大綱挽保存会) 小橋川共春(那覇大綱挽保存会) 渡名喜一昌(首里城東自治会長) 永山昇子(沖縄バス(株)観光部観光課) 松本嘉代子(琉球伝統料理研究家) <団体>沖縄コカ・コーラボトリング株式会社 有限会社オフィスりょう次首里そば



8/29 新たに3団体 計92団体に  
~道路ボランティア協定書調印式~

「道路ボランティア協定書調印式」が行われ、新たに3団体が市と協力して道路の美化清掃活動に参加いただくことになりました。今回、協定を交わした団体は、「松川通り会」「田原ニコニコふくぎ会」「株式会社沖縄特電」の3団体です。翁長市長は、「道路ボランティアは“協働によるまちづくり”を目指す取り組みの中心となるもの。人と人が支え合い助け合える心豊かなまちを目指しましょう」と述べ、各団体の日頃の活動に感謝しました。



9/3 ダンスコンクール金賞受賞!  
~古蔵小ダンスチーム  
Do Well~

「第2回全日本小中学生ダンスコンクール」に出場し、見事金賞を受賞したダンスチーム「Do Well」のみなさんが、市役所を訪れ、クールなヒップホップダンスを披露してくれました。メンバーは、古蔵小5年生の仲松優花さん、玉城愛華さん、宮城文寧さん、同小4年生の与儀妃奈乃さん、島袋愛唯さんの5人。チームの講師を務めた赤嶺圭一郎さんは、「チームを結成して5か月しか経っていませんが、きびしく教え、それについてくれたのが金賞という結果につながったと思います」とあいさつしました。「練習は大変だったのでは?」との渡慶次教育長からの質問に、チームの一人は「練習はきついですが、楽しいという思いが強いです。ダンサーを目指してこれからもがんばりたいです」と答えました。

8/30 人が人を支えあうことが地域力  
~協働のまちづくり実践講座と  
シンポジウム~

東日本大震災で甚大な被害を受けた岩手県大槌町。その大槌町に通い情報支援活動を行う、沖縄国際大学・沖縄大学特別研究員の稻垣暁さんを講師に招き、仮設住宅での社会的孤立などを防ぐことを考えるシンポジウムが開催されました。稻垣さんはNTTと協力し、緊急通報ベルを障がい者や高齢者に配り、常に連絡がとれる体制づくりや沖縄の学生たちと交流する機会を作るなど、人が人を支えあう大切さを伝える貴重な講演となりました。



8/31 安心して暮らせるまちをめざして  
~認知症センター養成講座~

協働によるまちづくり推進協議会・健康福祉専門部会では、「認知症センター養成講座」を開催しています。この講座は、ひとりでも多くの方が認知症を理解し、認知症の方や家族が安心して暮らせるまちづくりを目指すものです。今回は、小禄・田原・東雲の自治会や新聞販売店の協力によって広報を行い、小禄地区的民生委員、福祉施設関係者など多くの方が役割を担い、予定を上回る78名が受講しました。古波蔵から駆け付けた野原朝枝さんは、「知識を持つことの大切さについて勉強になりました」と笑顔でこたえてくれました。



9/5 「(仮称)津波避難ビル  
建設工事」の安全祈願祭

市では、低海拔地域である若狭・松山地域に大津波襲来時に備え、若松市営住宅跡地に約2,000名の方が避難可能な「(仮称)津波避難ビル」を建設するため、この度、安全祈願祭が行われました。ビルは、地上4階建てで、3階部分以上を避難場所とします。4階には備蓄倉庫を設け、1階に入居予定のイオン琉球株式会社の協力を得ながら、2,000名の非常食2日分を備蓄。翁長市長は、「このビルの完成で、本市の防災力向上に繋がるものと確信しております。また、地域交流拠点施設として活用されることで、地域力が育まれるものと期待しております」とあいさつしました。津波避難ビルは来年8月頃完成予定です。

9/6 「救急・防災フェア」開催!

救急業務に対する正しい理解を深めようと「救急・防災フェア」が開催されました。一日救急隊長を務めた、日本トランソース・オーシャン航空客室乗務員の島なえさんは、「市民の22人に1人が救急隊のお世話になっているのが現状です。隊員の働きに敬意を表し、自らも応急救手普及員として社内外へ広めたい」と抱負を述べました。イベントでは、応急救手当やAEDの指導、消防車両の展示、各種体験などが行われたほか、ヒーローショー「レスキューナーファ」や「銘苅シャイニングキッズ」によるバトントワリングが観客の目を楽しませ、会場は多くの家族連れでにぎわいました。

9/13 島々ぬくとうば 語やびら大会  
~琉球諸語ぬ弁論大会やいびーん!

沖縄の貴重な伝統芸能を支える源である「うちなーぐち」の普及・継承発展を図る目的で「島々ぬくとうば 語やびら大会」が、パレット市民劇場で開催されました。大会では、沖縄本島だけでなく宮古島や石垣島、奄美大島に遠くは米ハワイ出身の方など10組が、それぞれの地域の「しまくとうば」で意見を発表しました。ハワイ生まれ(沖縄4世)で現在、琉球大学で日本語と島言葉、沖縄文化の勉強をしている留学生のフー・コーリンさんも流ちょうな「しまくとうば」で意見を述べ会場を沸かせました。



# 市職員の給与・職員数のあらまし

市民のみなさまに、職員の給与と職員の数について、  
ご理解をいただけよう、そのあらましをお知らせします。

## お問い合わせ

給与について 人事課 ..... TEL 861-7499  
職員数について 行政経営課 ..... TEL 861-5033

### 歳出総額に占める人件費の割合(平成25年度普通会計決算)

歳出総額(千円) A	人件費(千円) B	25年度の人件費率(B/A)	24年度の人件費率
125,973,318	17,707,031	14.1%	14.5%

人件費には、一般職員や、市長・副市長などの給料、議員報酬、各種手当、退職手当、共済費等を含んでいます。

### 平成26年度予算における一般職員給与費の状況(企業会計を除く)

職員数 (人)	給与費(千円)				1人あたり給与費 (給与費/職員数)
	給料	職員手当	期末勤勉手当	計	
2,155	8,051,206	1,335,100	2,844,887	12,231,193	5,676千円

給与は給料、扶養手当など諸手当(退職手当を除く)、期末手当からなっています。

### 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況

	職種(対象者)	平均給料(俸給)月額	平均年齢		平均経験年数
			1人あたり給与費	1人あたり給与費	
那覇市 (H26.4.1現在)	全職種(2,331人)	305,312円	41.3歳	18.6年	
	一般行政職(1,236人)	306,842円	41.2歳	18.1年	
国 (H26.4.1現在)	全職種(255,277人)	344,668円	43.3歳	21.8年	
	一般行政職(141,574人)	335,000円	43.5歳	22.0年	

一般行政職とは、税務職、消防職、企業(上下水道)職や、給食調理員などの技能労務職、幼稚園教諭などの教育職等を除くすべての職員です。

### 初任給の状況

(平成26年4月1日現在)

区分	那覇市		国	
	決定初任給	2年経過後	決定初任給	2年経過後
一般行政職	大学卒	172,200円	184,200円	172,200円
	短大卒	152,800円	164,300円	152,800円
	高校卒	140,100円	148,500円	140,100円

### 職員手当の状況

(平成26年4月1日現在)

区分	那覇市		国	
	支給手当	支給手当	支給手当	支給手当
扶養手当	・配偶者	13,000円	・配偶者以外の扶養親族	6,500円
	(配偶者のいない場合、そのうち1人については 11,000円)		・16歳から22歳の子を扶養	1人につき月額5,000円を加算
住居手当	・月額12,000円を超える家賃の支払者	・家賃額により最高 27,000円まで		
通勤手当	通勤距離が2km以上の者に支給	・交通機関(バス等)利用者	・運賃相当額を支給(最高限度額55,000円)	・交通用具(自動車等)利用者
	・交通機関(バス等)利用者	・運賃相当額を支給(最高限度額55,000円)	・交通用具(自動車等)利用者	・距離により 2,000円~24,500円
特殊勤務手当	区分	全職種		
	職員全体に占める手当支給職員の割合	17.3%		
	支給対象職員1人あたり平均支給年額(試算)	93,600円		
	手当の種類(手当数)	20種類		
時間外勤務手当(普通会計)	支給年度	25年度	24年度	
	支給総額	334,845千円	330,897千円	
	職員1人あたり支給年額	162千円	160千円	

### 期末手当および退職手当の状況

(平成26年4月1日現在)

期末勤勉手当	那覇市			国				
	支給期	期末手当	勤勉手当	計	支給期	期末手当	勤勉手当	計
6月期	1.225月分	0.675月	1.90月分	6月期	1.225月分	0.675月	1.90月分	
12月期	1.375月分	0.675月	2.05月分	12月期	1.375月分	0.675月	2.05月分	
計	2.60月分	1.35月	3.95月分	計	2.60月分	1.35月	3.95月分	
職務級などにより加算措置があります。								
退職手当	勤続年数	自己都合	勧奨・定年	勤続年数	自己都合	勧奨・定年		
	勤続20年	23.430月分	29.287月分	勤続20年	21.62月分	27.03月分		
	勤続25年	33.400月分	39.631月分	勤続25年	30.82月分	36.57月分		
	勤続35年	47.358月分	56.829月分	勤続35年	43.70月分	52.44月分		
	最高限度額	56.829月分	56.829月分	最高限度額	52.44月分	52.44月分		
	定年前早期退職特例措置2%~20%加算							

### 特別職の給料等の状況

(平成26年4月1日現在)

市長・副市長の給料	議員報酬	市長・副市長及び議員の期末手当
市長 977,000円 (1,085,000円)	議長 694,000円	6月期 1.40月分 (議員) 1.55月分
副市長 801,000円 (890,000円)	副議長 626,000円	12月期 1.55月分 (議員) 1.65月分
	議員 586,000円	合計 2.95月分 (議員) 3.20月分
		一般職に準じ加算措置があります。

市長・副市長や市議会議員の給料・議員報酬は、「那覇市特別職報酬等審議会」において審議され、市議会の議決を経て決定されます。

行政改革の一環として市長・副市長の給料を10%減額支給しています。

給料欄の( )内は減額前の金額です。

### 一般行政職の級別職員数の状況(任期付職員を除く)

(平成26年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	計
標準的な職務	主事	主事	主任主事	主査	主幹	課長	副部長	部長	
職員数(人)	170	203	255	270	175	118	29	16	1,236
構成比(%)	13.8	16.4	20.6	21.9	14.2	9.5	2.3	1.3	100.0
参考 平均年齢	25.9	30.8	41.3	44.0	49.0	53.0	54.0	55.6	

那覇市の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。

標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

### 臨時・非常勤職員の状況

(平成26年4月1日現在)

臨時職員	425人	臨時一般事務職員(日額6,260円)、臨時保育士(日額7,000円)ほか
</tbl

# 頑張る職場の健康チャレンジ

市では、働き盛り世代の健康づくりを応援するために、市内の事業所を対象として、職場が主体的に取り組む健康づくりの企画案に対して助成を行う「頑張る職場の健康チャレンジ」を行っています。(沖縄振興特別推進交付金を活用)

今年5月に応募いただいた15事業所のうち、審査の結果3事業所が決定しました。職員の健康状態に合った健康づくりの取り組みを作成し、その取り組みに伴う健康器具の購入や健康教室の講師派遣費用等に助成金を活用するなど、平成26年6月～平成27年1月の間、健康づくりにチャレンジしていただいている。チャレンジ事業に取り組んでいる3事業所、「株式会社 和高建設工業」「社会福祉法人 まつやま保育園」「有限会社 スタプランニング」の取り組みをご紹介します。



## 各事業所の取り組み報告



30万円コース

### ★有限会社スタプランニング★



▲1ヵ月で6キロ減量しました!

6月から、毎朝朝礼時に全員で、うちなあぐちラジオ体操、体重・血圧測定を行い、日々の記録として、体重日記に記入をしています。

体重の増減がグラフとして見え、計っていくことでどれくらい運動したら減るか分かります。前の日より増えてると、昨日、何食べたかな?食べ過ぎたかな?と、以前に比べ、食に対する意識が変わってきます。

これから、半年間で健康講話が2回、那覇市のウォーキング大会に参加、メタボ対策としてスポーツジムに通う方、禁煙対策として禁煙外来で受診する方、社内全体で健康チャレンジに励んでいきます。



▲禁煙外来の様子

10万円コース

### ★株式社会和高建設工業★

チャレンジャー6人が各自目標を設定し、目標数値を全社員に発表。血圧計と体組成計を会社に設置し、チャレンジャー6名に万歩計を配付し、各自それぞれのメニューの中でチャレンジしています。

取組状況は下記の通りです。

- 早めの出勤で血圧や体重等の計測・記録を日常化。
- 夜、炭水化物を抜いている。
- 万歩計をつけることにより意識して歩くようになった。
- 食事の量を減らしている。
- 週1回の運動を心がけている。
- 週3回の3キロウォーキング
- チャレンジャー以外の社員も、ストレッチをしたり“ながら運動”を心がけている。
- 現場担当者が毎朝現場で行っているラジオ体操を、これを機会に内勤者も毎朝行うこと。



▲毎朝血圧を測定してから仕事を開始



▲朝8時ちょうどに社員全員でラジオ体操

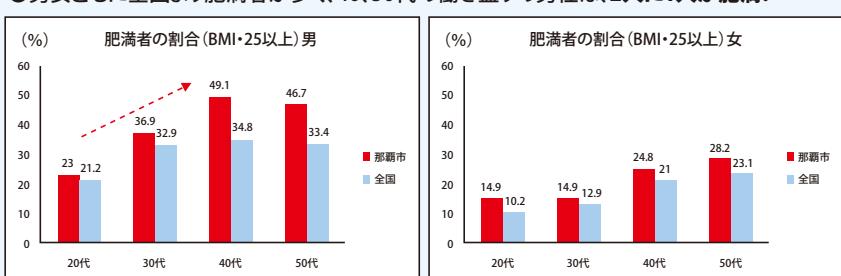


## 働き盛りの男性の健康が危ない!

那覇市の働き盛りの死亡率の高さは、肥満に起因する糖尿病や高血圧等生活习惯病の増加が一因となっています。

働き盛り世代が健康づくりへの意識を高め、継続的な活動を行うとともに、それぞれの職場(事業所)が職員の健康づくりを円滑に支援できるよう、そうした枠組みづくりに向け、職場が主体的に取り組む健康づくりモデル事業を実施することとなりました。

●男女ともに全国より肥満者が多く、40、50代の働き盛りの男性は、2人に1人が肥満!



那覇市:平成23年特定健康診査／全国:平成23年国民健康・栄養調査(厚生労働省)





「なは障がい者プラン策定のためのワークショップの開催及び参加者募集

「なは障がい者プラン」を策定する上で多くのみなさんの意見を聞くためのワークショップを開催します。

日 10月21日(火)、10月31日(金)19時~

21時

那覇市総合福祉センター

対 障がい者やそのご家族(障がいの種別)

は問いません)、障がい福祉に関心をお持ちの方。

定 40人先着順(要事前申込)

費 無料

申 10月7日(火)~14日(火) 電話やFAXでの申込 FAX 862-0621

問 障がい福祉課 ☎ 862-3275

21時

那覇市総合福祉センター

対 障がい者やそのご家族(障がいの種別)

は問いません)、障がい福祉に関心をお持ちの方。

定 40人先着順(要事前申込)

費 無料

申 10月7日(火)~14日(火) 電話やFAXでの申込 FAX 862-0621

問 障がい福祉課 ☎ 862-3275

21時

那覇市総合福祉センター

対 障がい者やそのご家族(障がいの種別)

は問いません)、障がい福祉に関心をお持ちの方。

定 40人先着順(要事前申込)

費 無料

申 10月7日(火)~14日(火) 電話やFAXでの申込 FAX 862-0621

問 障がい福祉課 ☎ 862-3275

21時

那覇市総合福祉センター

対 障がい者やそのご家族(障がいの種別)

は問いません)、障がい福祉に関心をお持ちの方。

定 40人先着順(要事前申込)

費 無料

申 10月7日(火)~14日(火) 電話やFAXでの申込 FAX 862-0621

問 障がい福祉課 ☎ 862-3275

21時

那覇市総合福祉センター

対 障がい者やそのご家族(障がいの種別)

は問いません)、障がい福祉に関心をお持ちの方。

定 40人先着順(要事前申込)

費 無料

申 10月7日(火)~14日(火) 電話やFAXでの申込 FAX 862-0621

問 障がい福祉課 ☎ 862-3275

21時

那覇市総合福祉センター

対 障がい者やそのご家族(障がいの種別)

は問いません)、障がい福祉に関心をお持ちの方。

定 40人先着順(要事前申込)

費 無料

申 10月7日(火)~14日(火) 電話やFAXでの申込 FAX 862-0621

問 障がい福祉課 ☎ 862-3275

21時

那覇市総合福祉センター

対 障がい者やそのご家族(障がいの種別)

は問いません)、障がい福祉に関心をお持ちの方。

定 40人先着順(要事前申込)

費 無料

申 10月7日(火)~14日(火) 電話やFAXでの申込 FAX 862-0621

問 障がい福祉課 ☎ 862-3275

那覇市中心市街地活性化市民ワークショップ参加者募集

中心市街地活性化基本計画を策定するにあたり、みなさんから中心市街地のあり方や活性化の方向などの考え方や意見を聞くための市民ワークショップを開催します。

申 10月30日(木)、11月28日(金)、12月19日(金)、1月23日(金)、2月20日(金)

18時半~21時

対 那覇市在住、在勤、在学の18歳以上の方、5回のワークショップに参加可能な方

定 10人程度(応募多数の場合は選考)

申 10月15日(水)までに、所定の申し込み用紙を提出

問 なはまちなか振興課 ☎ 867-52

60

教室・講座

湧水めぐり「首里力ーまーい」  
参加者募集



認定調査について特記事項などのチェックや調査員の指導、認定審査会へ事務局として参加します。

【勤務日】平成27年3月31日まで(4月1日以降更新可能) 10時~17時 週30時間勤務で土日・祝日休み

【給料】日額9,380円

【対象】①保健師資格を有する方②看護師資格とケアマネージャーの資格を有する方③看護師資格を有し介護分野で業務経験のある方 ①~③のいずれかの条件を満たす、簡易なパソコン操作ができる方

【募集人員】1人

【募集方法】履歴書、資格証明書の写しをちやーがんじゅう課へ直接持参、または郵送。

問 ちやーがんじゅう課 ☎ 861-1274

13時

【対象】①保健師資格を有する方②看護師資格とケアマネージャーの資格を有する方③看護師資格を有し介護分野で業務経験のある方 ①~③のいずれかの条件を満たす、簡易なパソコン操作ができる方

【給料】日額9,380円

高齢者学級「知つて得する安全・安心予備知識講座」受講生募集

大切な人を守るためにも、冬でも起きる熱中症対策から、心と体を守る健康新体操や、AEDの使い方の実践。高齢者に合った食事の講座と、沖縄の旬の食材を使った調理実習。さらに、安心・安全な暮らしを維持するために必要な予備知識を学びます。

申 10月6日(木)~13日(木) 10時半~21時

対 木曜日講座

日 10時半~14時調理実習あり

申 10時半~14時調理実習あり

対 牧志駅前ほしざら公民館(ホール・パソコン室・実習室にて)

問	ハイビスカス講習会	受講生募集	緑化センター☎862・1947	費
費	ハイビスカスの育て方・管理方法を学ぶ	ための講座です。	1200円	
定	10月25日(土)10時～12時	緑化センター	10時～12時	日
場	30人(定員に達し次第締切)	緑化センター1	10月25日(土)	場
費	600円	緑化センター	862・1947	600円
問	緑化センター☎862・1947	緑化センター	緑化センター☎862・1947	緑化センター☎862・1947

乳幼児期の食べる機能の発達や、離乳食の進め方、むし歯予防などについて、歯科医師による楽しくユーモアあふれる講演を行います。

**日** 10月23日(木)14時～16時(受付13時半～)  
**場** 保健センター(金城3・5・3)  
**対** 市在住の妊婦～1歳6か月頃までの乳幼児の父母・祖父母・その他関心のある方  
**費** 無料  
**〔持参するもの〕**親子健康手帳  
**※**託児希望者のみ要予約(定員あり)  
**問** 健康増進課  
**☎** 853・7961

百名奈保先生による「ママが知りたい乳幼児情報」の講話や、その他おやつ作り、ボディトーク、わらべうたなど子育てについて楽しく学べる講座です。

日 10月28日(火)、31日(金)、11月8日(土)  
日(水)、15日(土)、  
10時～12時

場 石嶺公民館

対 市在住、在勤で6か月～1歳半までの乳幼児をもつ親とその子ども

定 親子15組

費 無料(ただし、保険料・材料費800円)  
申 10月1日(水)～20日(月)9時～17時  
(土日・祝日除く)に電話または来館  
問 石嶺公民館 ☎ 917・3447



催し物

秋を彩る沖縄の風物詩「那覇大綱挽まり」を開催します。ギネス記録に認定された世界一の大綱挽、旗頭行列や市民演芸・民俗伝統芸能パレード、RBC市民フェスティバルなどのイベントをお楽しみください。

市内小中学校の子どもたちによる元気  
「第13回ふれあいジャズフェスティバル」開催

費 無料  
申 当日会場にて受付※幼児体操教室・腕  
相 撲大会は事前申込  
問 市民スポーツ課☎917・3504

プール、漫湖公園市民庭球場  
内 体力測定会、市民ウォーキング大会、  
ニュースポーツ体験会、フィットネスダンス、  
幼児体操教室、腕相撲大会、太極拳、ズンバ教室など

第9回スポーツフェスティバルinなは  
および「体育の日」体育施設無料開放  
日 10月13日(月)※時間は教室により異  
なります。

問 費 題  
青少年育成課 10月26日(日)9時半～12時  
新都心公園 多目的広場  
無料

「第9回 やる気・元気旗頭フェスティなは」開催

日 10月11日(土)～13日(月・祝)  
場 國際通り、国道58号線久茂地交差点、奥  
武山公園

あふれるジャズ演奏や、OJAジャズオーケストラのピッグバンドの迫力ある演奏などが行われます。

**日時** 10月13日(月)開場12時、開演13時

**会場** 市民会館大ホール

**料金** 無料

## 記念日イベントの開催

1月5日は語量記念日です。語量での意識・关心を高めることを目的とした楽しいイベントを開催します。ぜひお越しください。

日 11月5日(水) 10時~15時  
場所 パレットくもじ前広場  
内 容 パネル展示、計量器の展示(水道メーター、タクシーメーター、電力メータなど)重さ当てゲームなど

♪ラジオ広報「那覇市民の時間」  
那覇市の情報やお知らせをお伝えするラジオ広報「那覇市民の時間」は、10月5日(日)放送分より放送局・放送時間が変更になります。  
放送局: ROK (AM864kHz)  
放送時間: 毎週日曜11時45分  
【お問い合わせ】秘書広報課 ☎ 862-9942

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.okinawa.jp/>

【第7回なは市民芸術展】の作品  
展示会

日 10月28日(火)～11月2日(日) 10時～19時(最終日は17時まで)

場 那覇市民ギャラリー(パレットくもじ6階)

内 市在住者や市内で創作活動をして、  
る方から公募し、入賞、入選した作品を  
展示公開。

問 文化振興課 ☎ 831・8401

「ちよつちよ祭り in 那覇」開催

日 10月26日(日) 13時～14時半

場 漫湖公園中央噴水広場・チヨウ園

内 市の蝶「オオゴマダラ」を主としたチ

那覇市ぶんかテンブス館				
[利用時間] 月9時~18時 火~日9時~22時 ☎868-7810				
4F テンブスホール ~木曜芸能公演~				
日	開演	木曜芸能公演	費用	主催/問合せ先
2 (木)	19時	【テンブス 島やさしい劇場 vol.2】 ~今日はとうふ(10/2)でチャンブルー~ 哲楽家 紙々、踊り飛流		
9 (木)	19時	【うちらな~芝居】 劇団 隆清群		
16 (木)	19時	【うちらな~芝居】 劇団 群星		
23 (木)	19時半	【島唄ポップス】 与那覇歩		
4F テンブスホール ~木曜特別公演~				
日	開演	特別公演	費用	主催/問合せ先
30 (木)	19時半	【JAZZ LIVE】One Night Only ~Jazz In てんぶす那覇~ Vol.3 ショケッタ/ボーカル リッチー・グッズ/ベース(スペシャルゲスト)他	前売2,000円 当日2,500円	那覇市ぶんか テンブス館 868-7810
3F ギャラリー				
開催日	内 容		費用	主催/問合せ先
10/11(土) 11~16時 10/12(日) 10~17時	書道教室「縁」作品展		無料	書道教室 縁 090-2397-6853(金城)
10/26(日) 12時~14時	UFO・ミスティーラーサークル ♪♪♪		無料	JRM沖縄支部 098-955-1001(カイ)

