

果物、食べていますか？

Health
is not built
in a day

今からひと昔、いやふた昔くらい前まで、冬は家族でほのぼのとこたつを囲んでいたものでした。そのこたつの上には決まってかごに入ったみかんが置いてある、というのがお決まりの風景ではなかったでしょうか。今では家庭のこたつも見かけなくなりましたが、もしかすると、このためにみかんを食べる機会も減っていたりして…

みかんの他にも、りんご、バナナ、パイナップル、ぶどうなど、果物には健康を維持するのに大切な栄養素が含まれています。みなさんは、最近どれくらい果物を食べていますか？

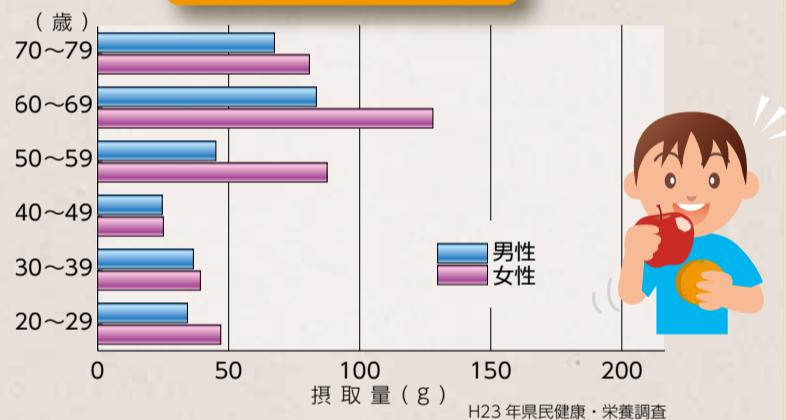
沖縄の人は果物をあまり食べない？

日本本土の人からは、亜熱帯の沖縄にはマンゴーやパッションフルーツ、パパイヤなどトロピカルなイメージの果物が溢れるほど豊富にあり、県民は毎日食べているように見えるかもしれません。実際はどうなのでしょう。

「健康日本21」では、果物は健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなつており、1日に200g以上の果物を食べることが目標とされています。近年の国民栄養調査では、全国の果物摂取量は110gから多くて130gを超える量で、目標達成にはまだまだというところです。これに対して沖縄県民の実態は、近年の県民栄養調査の結果では、60gから多くて80gくらいで、全国に比べてかなり低くなっていることがわかります。男女ごとでは、女性に比べて男性の摂取量が低く、年代では60歳代から70歳代の方で多く、30歳代から40歳代の方で少ない傾向にあります。



果物摂取量（年代別）



果物摂取のいいところ

世界保健機構（WHO）によると、生活習慣病である「がん」になる危険性を下げるものとして、野菜・果物の十分な摂取があげられています。これは、口腔がん、食道がん、胃がん、肺がんなどについて「可能性大」ということです。野菜・果物に含まれるがんを予防する成分としては、カロチノイド、葉酸、ビタミンC、フラボノイド、フィトエストロゲン、イソシオシアネート、食物繊維などが挙げられます。



られます。これらの特定の成分が作用するのか、またいくつかの組み合わせで効果が上がるのかは、まだ十分にわかっていないです。

がんの予防には、タバコを吸わないようにすることをはじめ、良い生活習慣や、がん検診を受けることが大事ですが、良い食習慣のひとつとして、野菜・果物の十分な摂取があるということです。

他にも、脂質の多い食事と一緒に摂ることで、消化を助け、余分な脂質の排泄を促したり、運動後のエネルギー補給に優れています。また、果物に含まれる豊富なビタミンは美容に良いとも言われています。

がんを防ぐための新12力条

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 条 たばこは吸わない | 7 条 適度に運動 |
| 2 条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8 条 適切な体重維持 |
| 3 条 お酒はほどほどに | 9 条 ウィルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4 条 バランスのとれた食生活を | 10 条 定期的ながん検診を |
| 5 条 塩辛い食品は控えめに | 11 条 身体の異常に気づいたら、すぐに受診を |
| 6 条 野菜や果物は豊富に | 12 条 正しいがん情報でがんを知ることから |

果物を食べる理由は？

平成22年3月に、中央果実生産出荷安定基金協会により『くだもの』の消費に関するアンケート調査が報告されています。全国の都市部、農山漁村から抽出した2000人規模のアンケートですが、これによると、ほぼ毎日食べている人の割合が41%、週3~4回が24%となっていました。果物を食べる理由としては「おいしく、好きだから」が最も多く、次いで「健康に良いから」「旬があり種類が豊富だから」が挙げられています。

沖縄の状況とは多少違うように感じますが、求めやすい値段で入手できるか、年間安定して入手できるかということには地域差があることです。他の食材とのバランスもあるでしょう。ただ、沖縄でも果物の旬はあるでしょうし、季節感を感じさせてくれる食べ物として、毎日の食生活に取り入れてみるのもいいかもしれません。

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

「焼き豆腐のキノコあんかけ」

1品の調理時間:15分
(1人分 カロリー:61kcal、塩分:0.6g)

作り方

- 木綿豆腐を両面焼き、1人40gに切り分ける。
- しめじは石づきを取ってほぐす。しいたけは水に戻し石づきをとて薄切りにする。えのきは根元を切り落とし、長さを3等分に切る。
- 鍋にだし汁と調味料を加え、①を煮る。
- しばらくして豆腐を取り出し、②を加えて煮込む。
- 煮えたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 取り出した豆腐を器に盛り付け、上から⑤を流しかける。



キノコあんを作る時に、水溶き片栗粉をきれいに溶いて混ぜるのがポイント。

健康づくり協力店「ヘルシーキッチン」

住所: 那覇市古島2-4-1 電話: 882-3311

営業時間: 8:00~16:00 定休日: 日曜・祝日

今日はキノコをふんだんに使ったレシピです。キノコは体の代謝に必要なビタミンB群を主に含み、また栄養面だけでなく独特の香りや味、歯ごたえ、舌触りなどで食卓を楽しませてる食材でもあります。沖縄県ではしいたけをはじめ、えのきたけ、ぶなしめじ、えりんぎなど様々な種類のキノコが生産・流通されています。生産の方々を思い浮かべて味わいたい1品です。

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961 FAX 853-7965

「健康なは21」
推進市民大会“みんなで創ろう
こころと体にやさしい生活習慣”

2/15土・16日

場所 那覇市保健所

健康まつり
開催!

生涯にわたって健康で充実した生活を送るために、自分自身と大切な人の“健康”について考えるイベントです。どなたでも、お気軽にご参加ください♪

ほけん
info.

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

2/15 土
13:00~16:00お楽しみ
抽選会あり!

お食事券

健康トークショー

「食生活・運動・笑い」を
テーマに語る!!

第1部

伊是名力工さん(管理栄養士)
による基調講演
◆ながら体操でちょっと一息
(高良順子先生)

第2部

川満しえんしえ～が実践した生活
習慣改善を伊是名力工さんと語る2/16 日
10:00~17:00

- 桜ウォーキング
(9:00 与儀公園噴水広場集合!)
- 20~30代生活習慣病
予防健診(※国保以外)
予約制
- 健康料理教室
予約制



- フィットネスエクササイズ
(リトモス、ズンバ)
- 測定コーナー
(骨粗しょう症チェック、
体脂肪、血圧、
筋力バランスなど)

- ミニ講演会
「血管を守るために」
「たばこ講演会と相談」
「思春期の関わり方」

みんなで
創ろう
みんなで
参加して
みんなで
楽しもう

集団検診実施します!

がん検診

今やがんは日本人の3人に1人がかかると言われて
いる身近な病気です。健康だと感じていても、
年に1度は検診を受けましょう。

- 各種がん検診を受診するためには『受診券』が必要です。事前にお問い合わせください。
- ※国保加入者は「国民健康保険被保険者証(国保証)」と「受診券」が一体化されていますので、
国保証でがん検診を受診することができます。
- ・社保の方も職場で検診がない場合は補助券が
利用できます。
- ・受診券が届かなかった方や紛失した方は、お気軽に
お問い合わせください。

[受けられる検診]

胃がん(バリウム)、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん(視
触診・マンモ)、特定健診(健康診査)、肺炎ウイルス検査

[注意事項]

- ①定員に達し次第締め切り
- ②予約受付期間中に予約してください。
- ③検診当日の受付時間は
8:30~10:00
予約済みでも受付時間に
遅れた方は受診不可



※個別検診もあります。
お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

| 検診日 | 会場 | 予約受付 | | 予約先 |
|----------|--|-------------------------|--|-------------------------|
| | | 期間 | 時間 | |
| 3月16日(日) | 沖縄産業支援センター 字小禄 1831-1 (陸上自衛隊那覇駐屯地近く) | 2/24(月) ~ 2/28(金) | 8:30~12:00 13:00~16:00 (土日祝日を除く) | 沖縄県総合保健協会 ☎ 889-6452 |

1歳6ヶ月健診を受けましょう!

市では、1歳8ヶ月頃のお子さんを対象に健診を行っています。
この時期は、ひとりで歩けるようになったり、言葉が話せるようになったりと、心身ともにめざましい成長がみられる時期です。医師、歯科医、栄養士、保健師などの専門職がいる健診で、発育発達から生活習慣まで、お子さんの成長を確認してみませんか?

- 場所: 保健センター(金城3-5-3)
- 時期: 1歳8ヶ月頃、ご自宅に問診票を送付します。
- 内容: 問診、身体測定、歯科診察、小児科医診察、歯科相談(フッ素塗布)、栄養相談、保健相談、子育て相談(臨床心理士担当)など
- 費用: 無料



日頃の育児の疑問・不安解決にも!

「イヤイヤ期、どう関わったらいい?」「言葉がゆっくりなのかな?」など、この時期ならではの悩みが
あれば、臨床心理士による子育て相談が利用できます。日頃の育児の疑問や不安の解決にも、健診を活用しましょう♪

お問い合わせ 地域保健課 ☎ 853-7962

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 | | | | 予約 | |
| 小児科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 午後 | | | | 予約 | |
| 外科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 午後 | | | | 予約 | |
| 脳神経外科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 午後 | 予約 | 予約 | 予約 | 予約 | 予約 |
| 皮膚科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 午後 | | 予約 | | 予約 | |
| 産婦人科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 午後 | | | | 予約 | |
| 耳鼻咽喉科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 午後 | 予約 | 予約 | 予約 | 予約 | |
| 眼科 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 午後 | 予約 | 予約 | 予約 | 予約 | 予約 |
| 整形外科 | 午前 | | | 予約 | | |
| | 午後 | | | 予約 | | |
| 泌尿器科 | 午前 | | | 予約 | | |
| | 午後 | | | 予約 | | |
| 歯科口腔外科 | 午前 | | | 予約 | | |
| | 午後 | | | 予約 | | |

予約のある方

紹介状持参の方

20代・30代のための
糖尿病予防健診・保健指導

職場や地域で健診の機会がない方へ、無料で健診・保健指導を行います。

■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: 市内在住の20~30歳代の方※国保加入者を除く
(昭和49年4月1日~平成6年3月31日生まれ)■日時: 2月4日・18日・25日
(毎週火曜日)
9:00~16:00

■場所: 那覇市保健所1階

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

エイズ(HIV)等の無料匿名検査

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

■内容: HIV・クラミジア・梅毒・肝炎

(注: 肝炎検査は初めての方のみ無料です)

エイズ夜間検査

■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 健康増進課 感染症相談室 ☎ 853-7971

予約不要

*託児希望者のみ
要予約

かみかみ講演会

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。

■対象: 市在住の妊婦~1歳6ヶ月頃までの乳幼児の父母・祖父母・その他関心のある方

■場所: 保健センター(金城3-5-3)

■日時: 2月13日(木) 14:00~16:00(受付13:30~)

■持参するもの: 親子健康手帳

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

栄養士が相談にのります!

生活習慣病予防のための栄養相談

■対象者: 那覇市民

■場所: 那覇市保健所(3F栄養相談室)

■日時: 2月10日(月)・3月10日(月)

13:30~14:30・14:30~15:30・15:30~16:30

妊産婦栄養相談

■対象者: 那覇市民

■場所: 那覇市保健所(3F栄養相談室)

■日程: 2月28日(金)・3月28日(金)

13:30~14:30・14:30~15:30・15:30~16:30

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

12/16 “4R 未来へつなぐ バトンパス”

～「那覇市4R推進ポスター・標語コンクール表彰式」および「エコファミリー認定式」～



12月16日(月)、「那覇市4R推進ポスター・標語コンクール表彰式」と「エコファミリー認定式」が行われました。ポスター・標語コンクールでは、多数の応募作品の中から、ポスター10作品(小学校5作品、中学校4作品、一般1作品)、標語11作品(小学校4作品、中学校4作品、一般3作品)が受賞し、表彰状が贈られました。また、エコファミリー認定式では、色々なアイディアでエコに取り組んでいる12世帯へ、認定証が贈られました。

12/24 「課題修正し、勝利に結びつけたい」

～プロゴルファー上原彩子さん来訪～



12月24日(火)、那覇市出身で本市の観光大使も務めている女子プロゴルファーの上原彩子さんが市役所を訪れ、翁長市長に2013年の活動報告を行いました。上原さんは、「今年は、パッティングに課題があって、なかなか勝てませんでした。来年は、アメリカツアーに比重を置きながら活動を行う予定ですが、その課題を修正しながら勝利に結びつけていきたいと思います」と来季の抱負を述べました。

1/6 那覇市のさらなる繁栄・発展を祈念

～新年祝賀名刺交換会～



1月6日(月)、「平成26年新年祝賀名刺交換会」が市内ホテルで行われ、翁長市長をはじめ安慶田市議会議長、市関係者など約1300名が集い、新年の幕開けを祝いました。翁長市長は「今年も地域住民の多種多様な行政ニーズに対応するため、協働による取り組みに邁進してまいります」と新年の抱負を語りました。

1/7 1年の安全を祈願

～平成26年消防出初式～



1月7日(火)、消防本部庁舎にて、市民の安全を祈願する「那覇市消防出初式」が行われました。式典には、消防署員など総勢230名が参加。市長、消防長による特別点検のほか、消防車両16車種25台の分列行進が行われました。また、展示訓練では消火・救出訓練の様子が紹介されました。今年1年の安全を祈願した「一斉放水」が行われると、集まった観客から歓声が上がりいました。

1/9 “もっと食べてみよう”

～農産物勉強会～



地元の野菜について理解を深めてもらおうと、1月9日(木)、垣花小学校で生産者を招いての農産物勉強会が行われました。勉強会では、地場産物についての説明がなされたほか、小禄地域特産の「鏡水大根(かがんじでくにー)」について、生産者からその歴史を学びました。給食時間には、生産者の方と一緒に、鏡水大根を使ったお汁をいただき、こどもたちは笑顔で地場産物への理解を深めました。

1/10 ブラジル、ボリビアから研修生来訪

～海外移住那覇市出身者研修～



1月10日(金)、「海外移住那覇市出身者研修」の研修生として、ブラジルサンパウロから派遣された佐藤金城力ミラさんと、ボリビアから派遣された久高美咲さんが市役所を訪問しました。大学で老人学を専攻している力ミラさんは「老人施設での研修を受け、参考にしたい」と語り、マーケティング広告を学んでいる久高さんは「日本の優れた技術を学び視野を広げたい」と抱負を語りました。

1/12 約3550名が大人への一歩を踏み出す～祝 成人式～



1月12日(日)、市内各中学校区で「平成26年成人式」の式典が行われ、男女合わせて約3550名が、晴れて成人の仲間入りをしました。城北中学校体育館では、同校を卒業した153名が式典に参加。新成人を代表して、平良駿太郎さん、金城伶奈さんの二人が「これからは、自分たちが地域社会の一員として地域に役立てるよう頑張っていきます」と誓いの言葉を述べました。

1/12 平和を愛する心を発信

～平和音楽劇レトロモダン那覇～



1月12日(日)、那覇市民舞台プログラム成果発表「レトロモダン那覇」の舞台発表が行われました。舞台では、人力車や路面電車、赤瓦の屋根など、戦前の那覇市にあった「レトロ」と「モダン」な街並みを再現。また、空襲で苦しむ人々の様子を、観客席を利用して表現するなど、舞台と客席が一体となった臨場感あふれる演出で会場を盛り上げました。



平成26年度



申し込み方法など

所定の「採用申込書(兼履歴書)」に必要事項を記入、押印の上、写真を添付し、ご本人が下記の『担当課窓口』へ持参ください。提出の際、面接を行います。
※臨時職員は「60歳未満」、非常勤職員は「65歳未満」となります。
※資格を要する職種は、「資格書の写し」または「資格取得見込証明書」も提出してください。

申込書配布場所

本庁1階(総合案内窓口)、3支所、新都心銘苅庁舎市民サービスセンター、各公民館・図書館、本庁11階(那覇市教育委員会 総務課)
※ホームページからもダウンロード可能
※採用時期、期間、勤務条件および給与などは職種により異なります。くわしくは各担当課へお問い合わせください。
※応募されても欠員の状況などにより任用されないことがあります。

【那覇市役所】

| | 職種 | 勤務日 | 賃金 | 資格など | 募集期間 | 募集人員 | 担当課・お問い合わせ |
|-------|--------------------------|---|-----------------------------------|--|--|-----------------------|-----------------------------------|
| 臨時職員 | 一般事務 | 月曜日～金曜日 (1日7時間45分、週5日) | 日額 6,260円 | 不要(ただし、ワード・エクセルなどパソコン操作のできる方) | 2月3日(月) ～28日(金) (平日の12:00 ～13:00、 土日、祝祭日を 除く) | 若干名 (市内在住 者を優先) | 人事課(人事G) ☎861-7499 |
| | 環境整備員(ごみ収集) | | 日額 6,680円 | 不要 | | | |
| | ケースワーカー | | 日額 7,590円 | 社会福祉主任用資格をお持ちの方 | | | |
| | 保健師 | | 日額 9,360円 | 保健師資格をお持ちの方 | | | |
| | 土木技師 | | 日額 10,250円 | 大学で専門課程(土木・建築)を修了し、実務経験5年以上の方等詳細は担当課要確認 | | | |
| | 建築技師 | | 日額 6,260円 通勤手当・期末手当(年2回) あり | 調理免許不要 | | | |
| 非常勤職員 | 調理員 (保育所給食センター) | 月曜日～土曜日のうち 週5日 7:15～16:00 | 日額 7,000円 | 保育士資格 (平成26年3月取得見込み可) | 2月3日(月)～ 28日(金) | 9名程度 | こどもみらい課 ☎861-6903 |
| | 臨時保育士 | 月曜日～土曜日のうち週5日 7:30～18:30の間の 7時間45分勤務(シフト制) | 日額 7,000円 | 幼稚園教諭免許取得者 (平成26年3月取得見込み可) | 2月3日(月)～ 28日(金) | 30名程度 | こどもみらい課 ☎861-6903 4月以降も随時受付 |
| | 幼稚園教諭 | 月曜日～金曜日 (学級担任) 8:15～16:45 (預かり保育) 10:15～18:45 | 日額 7,000円 | 幼稚園教諭免許取得者または 保育士資格取得者 (平成26年3月取得見込み可) | 2月3日(月)～ 17日(月) | 50名程度 | こども政策課 ☎861-2110 4月以降も随時受付 |
| 非常勤職員 | 幼稚園預かり 保育指導員 | 月曜日～金曜日 13:45～18:45 | 時給 950円 | 幼稚園教諭免許取得者または 保育士資格取得者 (平成26年3月取得見込み可) | 2月3日(月)～ 17日(月) | 40名程度 | こども政策課 ☎861-2110 4月以降も随時受付 |
| | 調理員 (保育所給食センター) | 月曜日～土曜日のうち 週5日 7:15～11:15 | 時給 930円 | 調理免許不要 | 2月3日(月)～ 28日(金) | 若干名 | こどもみらい課 ☎861-6903 |
| | 給食搬送、調理補助 (保育所給食センター) | 月曜日～土曜日のうち 週5日 8:30～15:30 (休憩1時間) | 日額 6,320円 | | | | |

【那覇市教育委員会】

| | 職種 | 勤務日 | 賃金 | 資格など | 募集期間 | 担当課・お問い合わせ |
|-------|----------------------|--------------------------------------|-------------|---|--|---|
| 臨時職員 | 一般事務 | 月～金曜日 (週5日、1日7時間45分) | 日額 6,260円 | 不要(ただし、エクセル、ワードなどパソコン操作ができる方) | 2月3日(月)～ 28日(金) (平日の12:00～13:00、 土日、祝祭日、 図書館は休館日を除く) | 総務課 ☎917-3500 学校給食課 ☎917-3507 学校教育課 ☎917-3506 施設課 ☎917-3503 学校教育課 ☎917-3510 教育研究所 ☎917-3441 |
| | 学校図書事務 | | 日額 6,670円 | 司書資格又は教諭免許 | | |
| | 調理員 | | 日額 6,260円 | 不要 | | |
| | 特別支援教育ヘルパー | | 日額 6,260円 | 不要 | | |
| | 建築技師 | | 日額 10,250円 | 建築での実務経験5年以上の者 | | |
| | 機械技師 | | 日額 10,250円 | 2級管工事施工監理技師以上又は 建築設備士で、機械設備関連の 実務経験5年以上の者 | | |
| | 教諭 | | 日額 9,710円 | 中学校教諭免許 社会・数学 | | |
| | コンピュータ保守点検指導員 | | 日額 6,260円 | 不要 | | |
| 非常勤職員 | 用務員 | 月～金曜日のうち2日または3日の 交代勤務(8:15～16:45) | 時給 930円 | 不要 | 2月3日(月)～ 28日(金) (平日の12:00～13:00、 土日、祝祭日、 図書館は休館日を除く) | 総務課 ☎917-3500 学校給食課 ☎917-3507 学校教育課 ☎917-3506 施設課 ☎917-3503 学校教育課 ☎917-3510 教育研究所 ☎917-3441 生涯学習課 ☎917-3502 市民 スポーツ課 ☎917-3504 教育研究所 ☎917-3441 中央図書館 (与儀公園隣 り) ☎917-3449 教育相談課 (真和志庁舎 4階) ☎832-7868 教育相談課 ☎832-7868 |
| | 学校事務補助員 | 月～金曜日 (1日4時間または5時間) | 時給 930円 | 不要 | | |
| | 調理員 | 月～金曜日 (1日6時間) | 時給 930円 | 不要 | | |
| | 特別支援非常勤ヘルパー | 月～金曜日 (1日6時間) | 時給 930円 | 不要 | | |
| | 特別支援教育相談員 (臨床心理士) | 月～金曜日のうち4日 (1日7時間30分) | 日額 12,560円 | 臨床心理士 | | |
| | 非常勤講師 | 月～金曜日 (1日6時間) | 日額 8,060円 | 中学校教諭免許 | | |
| | 財務会計入力事務員 | 月～金曜日のうち4日 (1日7時間30分) | 時給 930円 | 不要 | | |
| | 社会教育指導員 | 月～金曜日のうち4日 (1日7時間30分) | 月額 115,300円 | 不要 | | |
| | スポーツ推進委員 | 不定期 | 日額 3,000円 | 不要 | | |
| | 図書室補助員 | 月～金曜日 (1日6時間) | 日額 5,930円 | 担当課要確認 | | |
| | 図書館補助員 | 月～日曜日のうち4日 (1日7時30分) | 時給 990円 | 図書館司書 | | |
| | 図書館カウンター要員 | 土、日のうち1日 (1日7時間30分) | 時給 930円 | 不要 | | |
| | 臨床心理士 | 月～金曜日のうち4日 (1日7時間30分) | 日額 12,560円 | 臨床心理士 | | |
| | 教育相談員 | 月～金曜日のうち4日 (1日7時間30分) | 日額 10,600円 | 担当課要確認 | | |
| | 専任指導員 | 月～金曜日のうち4日 (1日7時間30分) | 日額 10,600円 | 担当課要確認 | | |
| | きら星学級支援員 | 月～金曜日 (1日6時間) | 時給 1,020円 | 担当課要確認 | | |
| 他 | 教育相談支援員 | 月～金曜日のうち4日(1日4時間程度) | 時給 1,000円 | 担当課要確認 | | |

平成
26年度

市県民税・国民健康保険税の 申告の時期です。

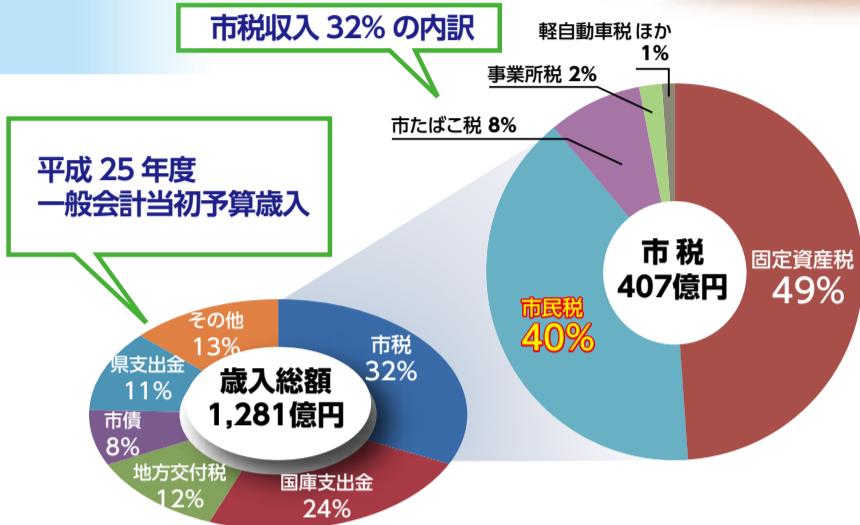
2月17日(月)～3月17日(月)

市税とは？

市では、保育所、公園、道路整備など、市民のみなさんの日常生活と直接かかわる、いろいろな仕事を行っております。また、そのための経費には多くのお金が必要となります。

そして、みなさんに納めていただく市税は、これらの仕事を行うための“大切な財源”となっております。

市の収入には、市税のほかに、国から市に交付される「国庫支出金」、国税の一部が配分される「地方交付税」、借金である「市債」などがあります。平成25年度の一般会計当初予算は約1,281億円、このうち市税は、約407億円で歳入の「約31.8%」を占める重要な財源です。さらに、その市税、約407億円の約40%（約164億円）が「市民税」です。



申告は、期限内にお忘れなく！

2月17日(月)～3月17日(月)は、納税義務者が、課税標準額となる所得金額や諸控除額等を申告する時期です。申告をしないと保育園の入園、公営住宅の入居などの手続きの際、必要な所得証明書が発行できない場合もあります。

また、今年4月の消費税率引き上げの際の低所得者対策とされる「臨時福祉給付金（簡素な給付措置）」についても、申告に基づいて給付の決定がされますので、収入の有無に関わらず、申告期限までに申告してください。

| 期間 | 2月17日(月)～3月17日(月) | 3月18日(火)～6月1日(日) |
|----|------------------------------------|---|
| 会場 | 那覇市民会館（中ホール） (本庁舎・各支所では受付できません) | ※申告受付停止期間 新年度の課税準備のため 停止します。申告受付の 再開は、6月2日(月) となります |
| 時間 | 午前9時～午後4時まで (土・日は受付できません) | |

※但し、土曜日・日曜日の対応として、2月22日(土)・3月9日(日)は市民会館で受付します。日時、会場を確認して申告してください。

●郵送による申告の受付も可能です。3月17日(月)必着で送付してください。前年度に収入が無かった方、または、源泉徴収票、保険料控除の証明書などの必要書類（添付書類は原則お返ししません）が整っている方に限ります。記載内容の不備や、必要書類が同封されていないときは、当該申告書を返送する場合があります。

送付先 → 市民税課 〒900-8585 那覇市泉崎1-1-1

●駐車場が狭いため、公共交通機関をご利用ください。

事業所得、不動産所得または山林所得を生ずる業務を行うみなさんへ

平成26年1月から、記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大され、個人で事業や不動産貸付等を行う全ての方は、記帳と帳簿の保存が必要になります。

◎記帳する内容：売上などの収入金額、仕入れやその他の必要経費に関する事項を帳簿に記載します。

◎帳簿等の保存：収入金額や必要経費を記載した帳簿のほか、取引に伴って作成した帳簿や受け取った請求書・領収書などの書類を保存する必要があります。

| | 保存が必要なもの | 保存期間 |
|----|--------------------------------------|------|
| 帳簿 | 収入金額や必要経費を記載した帳簿（法定帳簿） | 7年 |
| | 業務に関して作成した上記以外の帳簿 | 5年 |
| 書類 | 決算に関して作成した棚卸表その他書類 | |
| | 業務に関して作成し、又は受領した請求書、納品書、送り状、領収書などの書類 | 5年 |

所得税の確定申告は、e-Tax（イータックス）をご利用ください！

e-Taxを利用して確定申告すると…

1. 源泉徴収票や医療費の領収書等は、内容を入力して送信することにより提出を省略できます。

2. 還付金を早く受け取ることができます。

※くわしくは国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）

（お問い合わせ）那覇税務署 個人課税部門 ☎ 867-3101

お問い合わせ 市民税課 ☎ 861-3328

市税の滞納

滞納“0(ゼロ)”へ

平成24年度の市税の収納率は94.3%と前年比で1.1%（約4億円）増なっています。多くの方がきちんと納めている一方、毎年、一部の方が年度内に納めることができず、翌年度へ繰り越されています。その額は、同年度決算で約22億4千万円となっており、市では期限内の納付率を高めるため納税催告センターの設置やコンビニ納付の環境整備を行っています。また、納められるのに納めない悪質な滞納者には自動車・バイクのタイヤロックを含む財産の「差押」を行なうほか、滞納者の住居などに入り財産の「搜索」も行っています。

滞納は、滞納者の財産調査や差押え、そしてそれを売却する経費など、多くの費用も発生させ、公共サービスの提供に大きな影響を与えますが、市では財源および税の公正・公平の確保のため、今後も滞納ゼロを目指し、あらゆる方法で滞納整理に取り組んでまいります。



▲滞納者の住居などで財産を“搜索”

| | 過去3年の差押件数 (参加差押を含む) | | | |
|-------|------------------------|-----|-------|-------|
| | 動産 | 不動産 | 債権 | 合計(件) |
| H22年度 | 5 | 208 | 942 | 1,155 |
| H23年度 | 24 | 343 | 1443 | 1,810 |
| H24年度 | 17 | 256 | 1,812 | 2,085 |

納税相談

病気や失業、災害などやむを得ない事情によって納期限までの納付が困難な場合には、申請によって1年以内の期間に限り、分割して納付したり、納める時期を繰り延べたりすることができます。

未納のまま放置しておきますと、差押えなどの不利益を受けることになりますので、お早めに納税課窓口（本庁舎3階・42番窓口）までご相談ください。



お問い合わせ 紳士課 ☎ 861-6902

沖縄県の最低賃金改定(66.4円)
最低賃金には「地域別最低賃金」と「特定産業別最低賃金」があります。
【地域別最低賃金(沖縄県)】時間額 66.4円(平成25年10月26日から施行)この最低賃金は沖縄県内で事業を営む使用者および、その事業場で働くすべての

問 稅制課 862・9903



原付バイクの盗難、紛失でも
廃車の手続きが必要になります

○成人用おむつ代の医療費控除証明書
おむつ代の医療費控除を受けるのが継
続して2年目以降の方に対し、介護認
定の際に取得した主治医意見書に「寝た
きり」かつ「尿失禁の可能性がある」と記
載されている方は、おむつ代の医療費控
除に必要な証明書の交付を行っています。

所得税・住民税が課税されている本人、または本人を扶養している方が所得の申告をする際に、左記の証明書を提出することによって所得の控除を受け、税が減額される場合があります。基準に該当している方は申請に基づいて証明書交付が可能となっていますので、くわしくはお問い合わせください。

要介護・要支援認定を受けている方へ

市の環境保全・創造の基本的な考え方と方向性を示す「新たな那覇市環境基本計画(案)」について、みなさまのご意見を募集します。

「新たな那覇市環境基本計画(案)」に対する市民意見募集

申電話申し込み
問精神障害者地域生活支援センタ
なんくる☎ 836・6971



このころの健康講演会 受講者募集

問（一社）那霸市觀光協會 862-1
442



募集

第39回那覇観光キャンペーン
レディー募集

21 問 沖繩労働局(賃金課) 868・34

【特定(産業別)最低賃金】畜産食料品製造業 時間額(以降省略)683円 糖類製造業693円、清涼飲料・酒類製造業686円、新聞業768円、各種商品小売業685円、自動車(新車)小売業693円など 最低賃金額以上の賃金を支払わない場合は違反として処罰されます。その他くわしくはお問い合わせ

労働者(臨時、パート、アルバイトを含む)
に適用されます。

趣味・学習活動などで、定期的に公民館の利用を希望する団体の登録申請を受け付けます。くわしくは、各公民館へお問い合わせください。

【提出書類】①利用団体登録申請書（各公民館で配布）②会員名簿③会則

申場 各公民館

（火）から始まっています。

問 中央公民館 ☎ 917・3442

※牧志駅前ほしざら公民館は1月14日～17時

| 内 容 | 対象(この他にも要件があります) | お問い合わせ |
|----------------|---------------------------|--|
| クリーン サポーター | 環境美化の啓発や環境関連イベントなどへの参加 | 那覇市ごみのポイ捨て防止による環境美化促進条例に基づく活動を推進できる方 クリーン推進課 ☎889-3567 |
| 動物愛護 サポーター | 犬や猫の正しい飼い方を広める活動 | 動物の愛護と管理に関する豊かな知識、経験及び熱意を有し、指導及び助言ができる方 環境衛生課 ☎951-1530 |
| エコライフ サポーター | 地球温暖化の現状や対策、省エネ行動などを広める活動 | 環境保全活動、市民の自主的活動などについて豊かな知識、経験及び熱意を有し、指導及び助言ができる方 環境政策課 ☎951-3392 |

「環境共生都市なは」を一緒に創つて い
く環境推進員を募集します。

FAX 951・3230、Eメール
k-kseisaku001@neo.city.naha.
okinawa.jp、窓口のこずれかで
り提出へたわる(様式不問)

期　　1月27日(月)～2月27日(木)8時半
　　序1階)※市ホームページからもダウンロード可

| なはし就職なんでも相談センター ☎ 988-3163 | | |
|---|------------------------|--------------------------------|
| 2月の就職支援セミナー※就職活動中のあなたならどなたでも受講できます。(先着順) | | |
| セミナー | 開催日 | セミナー内容 |
| 就活道場 (定員10名) | 12(水)～14(金) 13時～16時 | 三日間の就職支援セミナー、 履歴書の書き方・模擬面接等 |
| 就職活動 チャレンジ セミナー (定員30名) | 7(金) 14時～16時 | 基本のキ！接遇講座 |
| | 19(水) 14時～16時 | 基本のキ！敬語 |
| お仕事説明会 (定員30名) | 24(月)(予定) 13時半～16時半 | 調整中 |
| 求職者向け基 礎のパソコンと 就職相談講座 (定員10名) | 26(水)～27(木) 10時～17時 | ワードとエクセルを学ぶ基礎の パソコン講座 |
| | 希望日 | 個別就職相談 |
| ※パソコン講座のみ那覇市民で就職登録をしている方限定です。 申し込みの際にはハローワークカードをお持ちください。 | | |

なは女性センター 【利用時間】月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
【休館日】日曜日・祝日・慰靈の日
(銘苅庁舎1階) ☎951-3203 FAX 951-3204

「もっと知りたい！女(わたし)のカラダin沖縄」
～上手に女(わたし)のカラダとつきあうために～

主催:那覇市
ウィメンズセンター大阪

①生涯を通じた女性の健康～女性ホルモンとヘルスケア～
②からだと心の性的自己決定権 強姦神話～性暴力とは何か～
③わたしのためのセルフコントロール～私のからだは私のもの～

日 2月 8日(土) 13時～17時 場 沖縄県立博物館・美術館 講堂(3階)
対 女性(性自認含む)に限ります。 定 200名(要事前申込)*お名前と年代を教えてください。
※一時保育(2歳児以上)・手話通訳をご希望の方は要事前申込。(保育定員20人に達しだい締切)
※参加者全員に腸内細菌チェックキットをプレゼントいたします。

ノルウェーにおける「女性に対する暴力対策」とは？

日 2月 10日(月)19時～21時
講師:エリック・ナドヘイム(ノルウェー国立犯罪防止研究所所長)
カミッラ・ルイーセ・ギスケ(ノルウェー警察大学校講師)
コーディネーター:矢野 恵美(琉球大学法務研究科准教授)
場 なは女性センター第2学習室 対 関心のある方 定 30人(先着順)
※一時保育(2歳児以上)・手話通訳をご希望の方は2月4日(火)17時までにお申し出ください。

*講演会のため、2月8日(土)のなは女性センターおよび相談室「ダイヤルうない」の業務は、9時～正午までとなります。

14

教育ローンもりゅうぎん! 特別金利 キャンペーン

An illustration of a boy and a girl in school uniforms cheering with their arms raised. The boy is on the right, and the girl is on the left. They are positioned in front of a large blue cloud containing the text 'のびやかな夢と向上心を!
りゅうぎんがバップ!' (Nobiana no yume to kōjōshin wo!
Ryūginkan ga Bappu!). Above them is a large pink flower. The background features stylized cherry blossom petals. The text '教育ローン 合格バンザイ' is at the top in large, colorful letters. The 'りゅうぎん' logo is in the bottom right corner.



変える人もいました。
変える人もいました。
変える人もいました。

▶ 真美人
期 3月12日(水)まで
費 一般 300円

国宝尚家衣裳2月の特別展示
「王国時代の冬物衣裳」

那覇市歴史博物館企画展

『年の初めの錦絵展～琉球で見る江戸文化の華～』

今回の企画展は、展示期間を2期に分け、若草の巻(1月6日～2月5日(水))、紅梅の巻(2月7日(金)～3月12日(水))と題して一部作品の展示替えを行っています。紅梅の巻では、明治の女性たちを描いた「真美人」シリーズの中から、特に新しいファッションが描かれた作品を展示します。

明治期の女性の服装は和装が一般的ですが、舶来小物を組み合わせる和洋折衷なファッションが描かれた作品を展示します。

指輪の流行は明治初期から始まり、「真美人」が描かれた明治30年頃には金やプラチナで細工された豪華なデザインが人気でした。珍しいものとしては、金歯も当時はファッショントリックで、わざわざ健康な歯を抜いて金歯に変える人もいました。



ハイカラなファッショングの代表格と言えば、女学生のスタイルです。「真美人」に描かれた女学生は、深い曲線が特徴的な「令嬢形」と言われる女性たちが楽しんだハイカラな

「真美人」には様々な明治ならではのアイテムが描かれています。リボンやチェック柄のシャツも女学生らしいアイテムでした。

開館時間 10時～19時 木曜休館 ☎ 869-5266

那覇市歴史博物館
那覇の歴史・文化を体感!

東南アジア陶器が寄贈されました

「東南アジア」沖縄から近く歴史的にも深い交流がありますが、なかなか知る機会が少ない地域です。東南アジアの陶器を中心に56点の海外陶磁器が上神亮治氏から那覇市立壺屋焼物博物館に寄贈されました。中国・ベトナム・タイ・クメール(カンボジア)・ミャンマーで作られた特徴的な陶磁器です。

たとえば丸く膨らんだ鳥形の褐釉鳥形壺はクメール陶器の特色が色濃く表現されています。寄贈者の上神氏からは暮らしの中で使われる日本産陶磁器、沖縄と関連が深い中国陶磁器など多数がすでに寄贈されています。今後、上神コレクションとして企画・常設展示で活用していく予定です。公開まで時間がかかりますが、しばらくお待ち下さい。



当館は空調設備取替え工事のため12月9日(月)から2月下旬にかけて休館を予定しております。なお、工事が完了次第開館いたします。ご了承ください。

☎ 862-3761
㈹ 862-3762

壺屋焼物博物館

一八七一(明治四)年末、宮古島年貢運搬船が那覇から戻る際に、清朝の勢力下にある台湾に漂着しました。その乗組員五四人が、台湾原住民によって略奪・殺害されるという事件がおきます。日本は事件の責任を清に問い合わせたところ、台湾住民は化外の民で、復的措置として一八七四(明治七)年五月、台湾へ軍を派遣し、六月には台湾を制圧します。いわゆる台湾出兵です。台湾で殺害された乗組員の遺骨は、出兵した日本軍によって収集さ



那覇市指定史跡
臺灣遭害者之墓

一八七一(明治四)年末、宮古島年貢運搬船が那覇から戻る際に、清朝の勢力下にある台湾に漂着しました。その乗組員五四人が、台湾原住民によって略奪・殺害されるという事件がおきます。日本は事件の責任を清に問い合わせたところ、台湾住民は化外の民で、復的措置として一八七四(明治七)年五月、台湾へ軍を派遣し、六月には台湾を制圧します。いわゆる台湾出兵です。台湾で殺害された乗組員の遺骨は、出兵した日本軍によって収集さ

お問い合わせ 文化財課 ☎ 9117-3501

れ、若狭の墓地に葬られ、その後、境内に改修されました。これが現在の市指定史跡「臺灣遭害者之墓」です。当時の琉球は、廢藩置県が行われた後も、旧来通り鹿児島の管轄下におかれ、かつ中国へも從来通り朝貢を行っており、その地位は極めて曖昧でした。そこで、日本は台湾出兵を契機として琉球に対する日本の主権を確立しようとします。結果として、一八七四年一〇月、日本と清の間に日清両国間互換条款及互換憲章が結ばれ、日本は賠償金を獲得し、琉球民は「日本國民」であることが承認されることとなりました。台湾出兵後の日本政府は、琉球人の日本帰属を自明なこととし、皇民化教育を押し進めいくことになります。

このように「臺灣遭害者之墓」は、近代アジア史において琉球の帰属問題をめぐる日本・琉球・中国の外交関係の史料として、近代日本と琉球のその後の関係を位置づける事件の歴史的記念碑として貴重なものです。

「臺灣遭害者之墓」は、海上護国寺前にあり、観覧は自由です。この機会にぜひご覧ください。

協 働
さ ん

いらっしゃい!

市民・事業者・行政が支え合う協働のまちづくりに取り組む団体、個人を紹介します。

第35回 上原仙子さん(那覇市協働によるまちづくり推進協議会)



▲まつり参加を呼びかける上原仙子さん

心通う、顔の見える地域を作りたい

協働大学で積極的に学んだことが職員の目に留まり、平成23年度に設立した「那覇市協働によるまちづくり推進協議会」の事務局の仕事に携わることに。それからは市全体を巻き込んだまちづくりに取り組んでいます。昨年の11月には、協議会が主とし、東日本大震災の被災地福島県いわき市に復興を願う「ていだシーサー」の贈呈を行なうなど、協議会の活動も広がりをみせてきました。「手探りの中、いろいろな事業を企画し、みんなの出会いの中を増やしてきました。今はまだ、通過点。あちこちに「種」を蒔いていくことが私の役目」と話して、これまでの経験からその手応えを感じています。

現在545名の協働大使が多岐にわたり活躍されていますが、その活動を多くの市民に知つてもらうことを目的に「協働まつりなうふあぬわ」が2月9日(日)にぶんかテンブース館で開催されます。

このイベントも出会いの場、つながりの場としての種まきだと思います。ごどもから大人まで楽しめる企画を考えています。多くの市民に来ていただき、自分にもできる何かを見つけるきっかけにしていただきたいと思つています」と笑顔でイベントをPRしてくれました。

一つ一つの点と点が繋がりあって、那覇の「輪」になつていく協働のまちづくりを目指す上原さん。コツコツを積み重ね「未来のなは」を築いています。

現在545名の協働大使が多岐にわたり活躍されていますが、その活動を多くの市民に知つてもらうことを目的に「協働まつりなうふあぬわ」が2月9日(日)にぶんかテンブース館で開催されます。

この