

健康づくり協力店を知っていますか?

那覇市では、市民の健康づくりを応援するために、ヘルシーメニューの提供や栄養成分表示などを実施する飲食店、弁当屋さんを「健康づくり協力店」として認証しています。この事業は平成19年度から始め、現在55店舗（平成25年6月末現在）を数えています。油脂の摂り過ぎや塩分の摂り過ぎなど、日々の食事で気になることは多いのですが、特に外食の機会の多い働き盛りの年代には、自分の健康づくりの応援団と言えます。

厳しい認証要件をクリアした?

健康づくり協力店のような取り組み、事業は全国各地で多く見られますが、那覇市の協力店の特徴をあげてみます。

1. 栄養成分の表示だけでなく、バランスメニューやひかえめメニューを提供している
2. 受動喫煙防止対策を行っている
3. 市が開催する講習会を必ず受講し、外食アドバイザーの丁寧な指導を受けた後、調査員による調査、そして審査を合格するという数段階のハードルをクリアしている

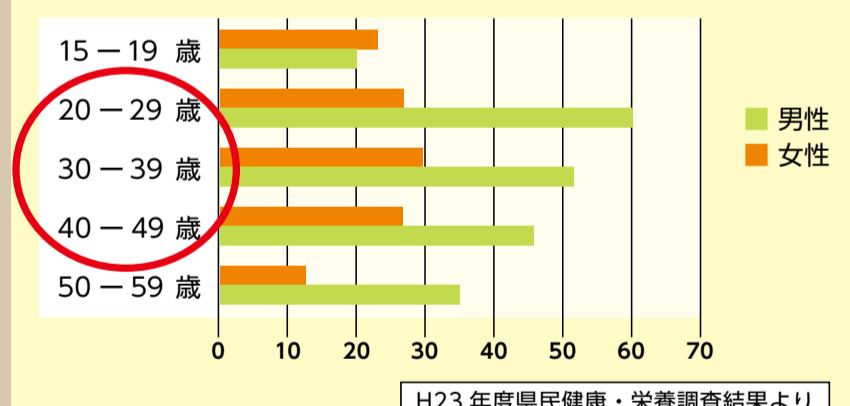
このように、健康づくり協力店になることで、自然にお店としてかなり健康のことについて勉強していただいているので、健康に前向きなお店としてご利用になれます。



食環境を整備する重要性

平成23年度県民健康栄養調査の結果によると、昼食を外食にする方（お弁当、惣菜を含む）の割合は、20歳以上の男性で36.1%、女性で19.9%でした。特に20歳代から40歳代にかけて、男性で45～60%、女性で25～30%と高い割合を示していました。このような現状を考えると、健康的な食事を摂るのには、自身の工夫、努力とともに外食を取り巻く環境が大事ということが示唆されます。健康づくり協力店でヘルシーメニューを時々選ぶことも、自分の健康づくりの実践につながります。

昼食を外食にする割合 % (お弁当や惣菜含む)



かしこく活用しよう!

例えば、1日1食ヘルシー弁当に変えたことで、体重が落ち、身体の調子も良くなったと感じた上、これまでの偏った食生活を見直すようになった、という方がいます。また、認証店の中には、カロリーが気になる方、油脂や塩分の量が気になる方のために、ノンオイルドレッシングや薄味など、量を調整できるヘルシーサービスを実施しているところもあります。

認証申請もどうぞ

しかし、健康づくり協力店はまだ多くありません。那覇市保健所では、市民が自分に合った食事を選択できる環境と健康に関する情報を提供し、市民の健康づくりを支援するパートナーをもっと増やしたいと考えています。健康づくり協力店に認証されると、認証証、ステッカー、認証板が交付され、見やすい場所に提示できます。また健康づくり協力店同士や行政との情報交換、相談の場も設けています。

詳しくは那覇市ホームページから、「健康づくり協力店・ヘルシーメニューを食べに行こう！」をご覧ください。

また、今年度認証店を希望する飲食店・弁当店の方は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。(8/8木曜日〆切)

かしこく外食をとるためのヒント

かしこい外食の食べ方

- ① 1日の総エネルギー量の3分の1(600~700kcal)を目安に選ぶ。
- ② ごはん、パン、めん類の主食は自分の適量を食べ、多い分は残す。
- ③ 1品はたんぱく質源(肉、魚、卵、大豆製品)の入っているメニューを選ぶ。

不足しがちな栄養を1品で補う

たんぱく質やビタミンが不足しがちな外食をとった場合は、後からでもいいので次のような食品でバランスをとりましょう。

牛乳・ヨーグルト

良質たんぱく質、ビタミン、ミネラル、カルシウムなど栄養の宝庫。めん類だけしかとれなかった場合の栄養補給にオススメです。

1日の目安量:
コップ1杯程度

野菜のおかず

ビタミン・ミネラルの補給に、おひたし、煮しめ、サラダなど野菜の少ないメニューの時に!ぜひ一品。

果物

ビタミン補給に最適。柑橘類が手軽で便利です。

1日の目安量:
みかん2個程度

お問い合わせ 健康増進課(那覇市保健所内) ☎ 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

「ゴーヤー麺チャンプルー」

材料 (2人分)

車麩 1本
ゴーヤー(大) 1本(約300g)
ポーク 30g
油 小さじ2
塩 少々
だしの素 小さじ1
しょうゆ 小さじ1



カロリーを抑えるために、麩に卵は浸していません。また、焦げ付きを防ぐため、麩は適度に水分を含ませます。

健康づくり協力店

『カプリ・オール』

住所:那覇市銘苅335-10

営業時間:11:30~15:00

定休日:日・祝祭日

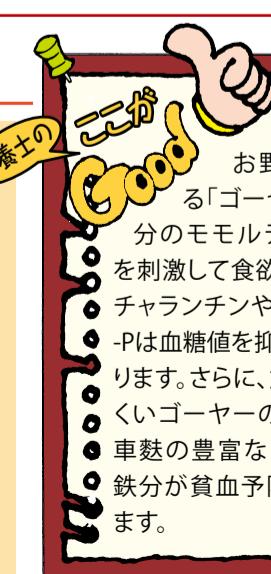
電話:869-4941

1品の調理時間:15分

(1人分 カロリー:172kcal、塩分:1.2g)

作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、中のワタを取り除いてスライスする。ポークは4～5cmの短冊切りにする。
- ②麩を3～4等分に割り、水に浸す。食べやすい大きさにちぎって水気を絞る。
- ③フライパンに油を熱し、ゴーヤーを炒める。水を少々入れた後、麩とポークを加えて更に炒める。調味料で味付けしよく混ぜ合わせる。



沖縄の夏の
お野菜を代表する「ゴーヤー」。苦味成分のモモルデシンは胃腸を刺激して食欲を増進させ、チャランチンやポリペプチド-Pは血糖値を抑える働きがあります。さらに、加熱で壊れにくいゴーヤーのビタミンCと車麩の豊富なたんぱく質と鉄分が貧血予防にも役立ちます。

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961 FAX 853-7965

6/13 より便利で快適に! 沖縄都市モノレール延長整備!

定時定速で走り、県民市民の足として定着しているモノレール。その延長整備事業のため、「建設現場事務所(浦添市前田)開所式」が行われました。延長区間は現在終着駅の首里駅から石嶺、さらに浦添市の経塚、前田、浦西を結ぶ4.1kmで4つの駅を設けます。この事務所には事業を担当する沖縄県および那覇市、浦添市の職員が常駐しています。

モノレール延長整備は、これまで調査や設計が主でしたが平成31年(2019年)春の開業に向け、今年度から本格的に工事を着工いたします。沖縄県、那覇市、浦添市、沖縄都市モノレール株式会社が連携して事業を進めてまいります。

【お問い合わせ】

沖縄県 土木建築部 都市計画・モノレール課(建設現場事務所) ☎ 943-5520



見事三連覇! Eisa-Crew CROWN(エイサークラウン)



安全祈願のくわ入れの儀



座安尚子さん(左から2番目)

6/30 伝統文化の継承と 新しい文化の創造!

創作エイサーを通じて、伝統文化の継承と新しい文化の創造、青少年の健全育成を図ることを目的に毎年開催されている「太鼓フェスティバルinなは創作エイサーコンテスト」が、今年も那覇市民会館で行われました。

今年で第7回目となるコンテストは、市内外から12団体が参加。各団体ともに迫力ある優れた創作演舞を披露しました。そして、見事グランプリを受賞したのは「Eisa - Crew CROWN(エイサークラウン)」。クラウンは一昨年・昨年に続いてのグランプリで、コンテスト初の“三連覇”を達成しました。

6/25 大切な方への思いを いつまでも

老朽化した識名霊園内北納骨堂の建替えにともなう「那覇市民共同墓および納骨堂」建設工事安全祈願祭が多くの方々が参加して行われました。今回建設される市民共同墓は、本市における公営墓地用地の確保の困難性などを検討した結果、効率よくお骨を収容できる新たな形のお墓(「合葬型市民共同墓」(仮称))を合わせて整備します。

公営としては『県内初』の80m²の合葬室と4,400の納骨壇を備えた、新たな形態の公営墓地として来年2月の完成を予定しています。



完成予想図

6/21 技術と経験を生かした 国際支援!

平成25年6月～平成27年6月の2年間、JICAボランティアとしてウガンダ共和国へ派遣される本市出身の座安尚子さんが、出発を前に、市役所を訪問しました。

座安さんは「学生時代から異文化に興味がありました。ウガンダでは、中高生にコンピューター実習授業や課外活動を行います。システムエンジニアとして身に付けた技術、経験を活かし、2年間いろいろなことに挑戦していきたいです」とボランティアへの抱負を語りました。



(7月7日) ライトダウン星空観察会



(7月7日) 「めんそーれ沖縄・那覇デー」と称し、東京ドームで開催された「巨人対DeNA」戦



オープニングを飾ったミッキー&津嘉山正明 with スパイク

7/8 那覇について語り、想い、愛し、 那覇のために出来ること!

7月8日は語呂合わせで「なは」と読めることから、毎年7月8日を「なはの日」としています。なはに愛着をもち、「わがまち那覇」について考える機会を持っていただこうと、市内各地で市役所をはじめ、各種団体、地域、企業、商店街、通り会が様々なイベントを実施しています。今年も、この日を挟んだ期間、県内外でいろいろな楽しいイベントが行われました。



7/5 夕暮れのひととき、 ジャズでスwing♪

夜空の下、おしゃれなジャズのライブ演奏を市民のみなさまにお届けし、ご好評いただいた昨年の「ジャズナイトイン那覇」。今年も引き続き週末の那覇の夜を満喫していただくため、名称を「NAHA JAZZ(なはジャズ)」と変え、来年2月まで毎週金曜日、土曜日の午後6時～9時、市内各地でジャズライブステージを実施します。

そして、そのオープニングイベントが、パレットくもじ前広場で行われました。県内外で活躍するジャズミュージシャンの演奏を毎週末、那覇で楽しむことができますよ!南国の夏、夕暮れから夜へと涼しくなるひとときに、ジャズのスwingに身をゆだねてみませんか!?

7/13・14 「きれいな風景 残していこう 自然いっぱいの ウチナーの島」

「第4回 沖縄県こども環境会議」が7月13・14日の2日間、漫湖水鳥湿地センターおよび糸満青少年の家で開催されました。この環境会議は、沖縄県内でラムサール条約に登録されている5湿地(漫湖、慶良間諸島海域、久米島の渓流湿地、石垣島の名蔵アンパル、宮古島の与那覇湾)を含む県内各湿地の連携を図り、そこで活動している子どもたちの交流の場をつくることを目的に開催されています。会議では、各団体の活動報告やフィールドワーク、専門家による講演会などが行われ、参加者は2日間を通して、互いの交流を深めました。

また、会議の最後には「宣言文」を参加者全員で話し合い決定。宣言文「きれいな風景 残していこう 自然いっぱいの ウチナーの島」を全員で宣言しました。



みんなで考えた「宣言文」を前に記念撮影!



食品衛生月間

～夏本番！食中毒にご注意を！～

市では、市民のみなさんが安全で安心な食生活を送ることができるよう、8月1日～31日の1カ月間を「食品衛生月間」と定め、食中毒に関する注意を呼びかけるとともに、様々な行事を通じて、食品衛生について分かりやすく普及・啓発を行っていきます。

平成24年度に県内で起きた食中毒事故は18件、患者数は232人でした。食中毒事故は毎年発生しており、特に夏は全国的にみても発生しやすい季節です。そこで8月の「食品衛生月間」の期間中、市では「食品営業施設への監視強化」や「食品衛生月間キャンペーン」を実施し、食の安全強化に取り組みます。

また期間中は、那覇市保健所1階ロビーで食品衛生に関する「パネル展示」も行います。市民・事業者・行政が力を合わせて、安全・安心な食生活を送るために食中毒“ゼロ”を目指しましょう！

お問い合わせ 那覇市保健所 生活衛生課(食品衛生グループ) ☎ 853-7963 一般社団法人 沖縄県食品衛生協会 那覇支部 ☎ 853-9254

8/1(木)
▼
8/31(土)

食中毒予防の三原則

毎日の食事を、みなさんご家庭で摂られていると思います。しかし、家庭では飲食店に次いで多くの食中毒事故が発生しているのです。

食品衛生の第一歩として「食中毒予防の三原則」があります。みなさんも、すぐに実践してみてください。

①菌をつけない (清潔・洗浄・手洗い)

- 手洗いはしっかりと
調理前、食事前、卵・肉・魚をさわった後、トイレの後、ペットをさわった後など
- 調理器具は清潔に
包丁、まな板、ふきんなどは洗剤でよく洗った後に、漂白剤や熱湯で消毒し、よく乾かしてから保管しましょう。

②菌をふやさない (低温管理・乾燥)

- できあがった料理はすぐに食べる
室温に放置せずに、なるべく早く食べるようになります。
- すぐに食べれないときはしっかりと冷ましてから冷蔵庫で保存します。

③菌をやっつける (消毒・加熱)

- 中心部までしっかりと加熱
中心温度75℃1分間以上を目安に。
(ノロウイルスには85℃1分間以上が有効です。)

手 キレイに洗えてますか？

～食品衛生は 手洗いに始まり 手洗いに終わる～

1 手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指の間を洗う

4 指先・爪の間に念入りにこする

5 親指と手のひらをねじり洗いする

6 手首も忘れず洗う

食品衛生月間中の実施事業！

○ 8月1日(木) 15時～16時30分
<食品衛生月間キャンペーン> (市役所本庁舎前、デパートリウボウ)

キャンペーン式典 (市役所本庁舎前)
一日食品衛生監視員による視察 (デパートリウボウ地下商店街)
チラシ配布 (市役所本庁舎・デパートリウボウ周辺)

○ 8月中
<食品衛生に関するパネル展> (那覇市保健所1階ロビー)
<営業者に対する食品衛生講習会> (那覇市保健所)

※くわしくは、生活衛生課または一般社団法人 沖縄県食品衛生協会 那覇支部へお問い合わせください。

食の安全を守る“食品Gメン”



食べ物の安全がどのようにして守られているかご存知ですか？那覇市では、食品衛生に関する専門知識をもった食品衛生監視員、通称「食品Gメン」が、食品営業施設の監視を行い、科学的根拠に基づく指導・助言を行って食品安全の防止に努めています。市民のみなさんの食の安全のために、日々、「食品Gメン」が活躍しているんですよ。



那覇市保健所

パンケーキシンドローム

ー小麦アレルギーではなくダニだった！
開封済みの粉製品に注意！ー

お好み焼きを調理して食べた後に、アレルギー症状が現れる事例が発生しています。呼吸困難や咳、ゼーゼー、じんましん、かゆみ、鼻づまりなどの症状がある場合は注意です。

原因は、開封後に常温で貯蔵された、お好み焼き粉に侵入した『ダニ』。家庭ダニのコナヒヨウヒダニや、貯蔵庫ダニのケナガコナダニが小麦粉に混入・繁殖し、口から体内に入ることでアナフィラキシー(急性の全身性、かつ重度のアレルギー反応)を発症するこの疾患は、『パンケーキシンドローム』とも呼ばれています。

粉製品に混入したダニによるアレルギー症状の事例は、1993年に初めて報告されて以来、国内外で59件発生。一度、開封した粉は長期保存せず、すぐに使い切るか、密閉して冷蔵庫で保管しましょう。特に、お好み焼きなどのミックス粉は小麦粉に比べてアミノ酸や栄養分が多く含まれるため、ダニが増えやすい環境であると考えられます。また、思い当たる症状があれば、すぐに内科か皮膚科を受診してください。その際に、原因になったと思われる粉も持参するとよいでしょう。

那覇市立病院 小児科医師 新垣洋平



ダニによるアレルギーを防ぐには

ダニは体長0.3～0.5ミリメートルと非常に小さいため、輪ゴムやクリップで閉じていても、わずかな隙間から粉に侵入してしまいます。また、ダニアレルゲンは熱に強いため、加熱をしてもアレルギー症状の発症を抑えることはできません。

★開封した粉は早めに消費しましょう！

★開封後は密閉容器に入れて保存しましょう！

吸湿やにおいがつくのを防ぐためにも、密閉容器に入れましょう

★冷蔵で保存しましょう！

低温状態ではダニは、ほとんど増えません



コナヒヨウヒダニ

那覇市保健所 所長メッセージ

ハイサイ グスーシー チューウガナビラ

夏本番を迎えるにあたって、この夏本番を予防することを目的として、8月を「食中毒予防月間」と定め、各種の取り組みを実施します。

沖縄の夏は高温・多湿で、特に食中毒の発生しやすい季節となっており、例年カンピロバクター、サルモネラ属菌などの細菌による食中毒が発生しています。昨年は、那覇市内でカンピロバクターを原因とする食中毒が4件、魚のシガテラ毒による食中毒が1件発生しました。

これから夏本番を迎えるにあたって、このような食中毒の発生を防ぐためには、食品関連事業者はもとより、食生活を営む市民のみなさま一人一人が食品の衛生や安全性についての情報や知識を身につけて、食品衛生を実践することが大切です。

市では、本年度から保健所を設置して新たに食品衛生に関する市民サービスを自ら実施していくことができるようになりました。この「食品衛生月間」の実施についても、食中毒予防の三原則「つけない・ふやさない・やつける」を合言葉に、食品衛生の普及を啓発するとともに食品関連施設の衛生監視・指導を行っていきます。

那覇市保健所 所長 国吉秀樹

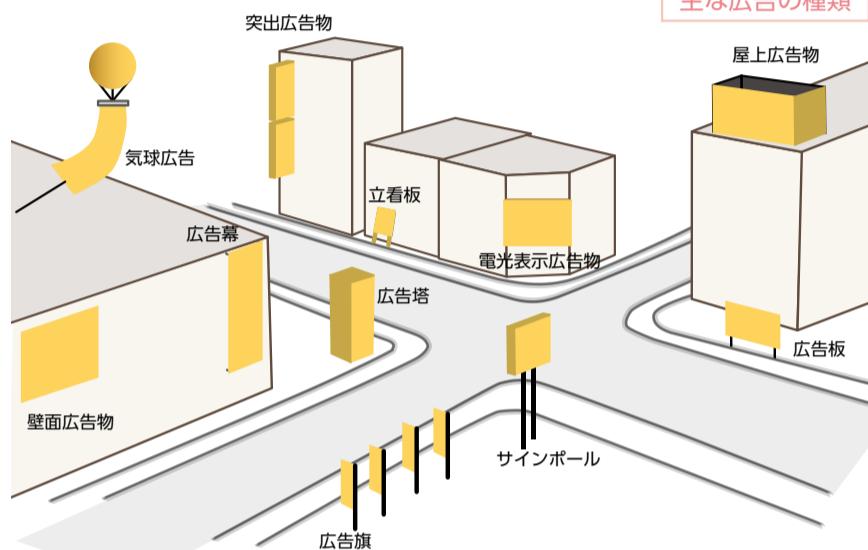
冷蔵庫の過信は厳禁！ 冷蔵保存しても早めの消費を！

「おもてなしの心でつくる 想いやりのあるサイン」 を目指して

—那覇市屋外広告物条例—

屋外広告物

- ① 常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示されるもの
- ② 屋外で表示されるもの
- ③ 公衆に表示されるもの



主な広告の種類

本市では平成25年4月1日の中核市移行に伴う沖縄県からの権限移譲により、これまでの景観施策との整合を図りながら、市内全域の屋外広告物における新たなルールとして「那覇市屋外広告物条例」を制定しました。また、屋外広告物条例の内容について、わかりやすく解説するとともに本市における屋外広告物の目指すべき理念や方向性を示した「那覇市屋外広告物ガイドライン」も作成し、市ホームページでも閲覧できます。市民、事業者のみなさまと共に、「美しく風格ある県都なは」を創造し、良好な景観形成を図るため今後もご協力をお願いします。

めざす未来像

本市の屋外広告物の望ましいあり方として「おもてなしの心でつくる想いやりのあるサイン」を基本理念として掲げ、市民のみなさんと共有し、協働のもと良好な屋外広告物の形成に努めます。



・風景への想いやり 那覇の風景と調和したサイン

本市がめざす都市像である「亜熱帯庭園都市」「風格ある県都」「観光交流都市」を実現するため、地域の個性・特性を活かして、市民が誇れる屋外広告物を創出しましょう。



広告物が乱立、
大型化した状態



広告物が
整って並び
風景と調和
した状態



・ひとへの想いやり

屋外広告物の機能を活かした
伝わりやすいサイン

屋外広告物の機能を活かし、伝わりやすく、おもてなしの心があふれる屋外広告物を創出しましょう。

Q 広告物を表示するには?
必要です。美しい景観を守り、公衆に対する危害を防止するため、広告主は屋外広告物を表示するにあたり、事前に市の許可を受けてください。



Q どんなルールがあるのか?
屋外に広告物を表示してはいけない地域（禁止地域）や表示できる地域（許可地域）、表示してはいけない物件（禁止物件）があります。また、表示できる大きさや色彩などにも具体的にルールがあります。



Q なぜルールが必要なのか?
例えば、複数の広告が信号と重なり運転者を混乱させることなどがないようにするなど、広告物の乱立や大型化を防ぎ、良好なまちなみや景観や自然景観を守るためにです。

お問い合わせ

都市計画課 都市デザイン室 ☎ 951-3246

ホームページ <http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/tokei/okugai.html>

美しく風格ある県都

平成25年度 那覇市職員採用候補者試験の実施
那覇市は平成25年4月に中核市に移行しました。
住民に一番身近な自治体として、市民サービスの更なる向上を図るとともに、新しい時代に向き合う「確かな力」を備えていく必要があります。市職員として那覇市のまちづくりに参画したい、やる気のあるみなさんをお待ちしています。

試験区分	採用予定
行政Ⅰ(上・中・初級)・行政Ⅱ(司書)・行政Ⅲ(心理)	各若干名
上級土木・上級建築・上級電気	
幼稚園教諭・保育士	
消防Ⅰ(上・中・初級)・消防Ⅱ(救急救命)	

【受験資格】試験案内をご確認ください

【第1次試験日】平成25年9月22日(日)



【試験案内(申込書)配布場所】

- ・本庁舎5階人事課
- ・本庁舎1階総合案内
- ・首里支所、真和志支所、小禄支所
- ・新都心銘苅庁舎(市民サービスセンター)

【申込受付期間】7月26日(金)～8月9日(金)

(土、日曜日を除く8時30分～17時15分)

【ダウンロードでの入手について】試験案内・申込書は

ホームページよりダウンロード可

<http://www.city.naha.okinawa.jp/kakuka/jinji/syokuinsaiyou/>

【お問い合わせ】人事課 ☎861-7499

問 廃棄物対策課 ☎951-3231

市では、「ごみ減らしの4R(リユース、「Reduce」(減らす)、「Reuse」(再利用する)、「Recycle」(再資源化する))」をテーマとしたポスター・標語を募集しています。入賞者には表彰状と副賞(国書カードなど)を進呈します。

(大学生、専門学校生含む)

申 10月7日(月)必着。作品に住所・氏名を記入の上、応募用紙と合わせて折り曲げずに持参、または郵送してください。「標語」はEメールでも応募可

申 10月7日(月)必着。作品に住所・氏名を記入の上、応募用紙と合わせて折り曲げずに持参、または郵送してください。「標語」はEメールでも応募可

平成25年度 那覇市4R推進
(ポスター・標語・コンクール)作品募集

対 看護師などの資格を取得するために養成機関において2年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方(現在修業中の者に限る)※給付対象となる条件や期間などくわしくはお問い合わせください。

問 8月1日(木)～9月30日(月)
子育て応援課 ☎861-6951

市では、母子や父子家庭の親の雇用の安定及び就職促進のため、高等技能訓練促進給付金事業を実施します。

平成25年度 高等技能訓練促進給付金事業

「沖縄海区漁業調整委員会委員選挙人名簿」への登載申請

対 漁業法第86条の規定により、沖縄海区漁業調整委員会の委員の選挙権を有する者を各漁業協同組合・船主組合を通じて、または直接那覇市選挙管理委員会へ提出してください。

問 市選挙管理委員会事務局 ☎951-3215

那覇市では、今年度新たな那覇市環境基本計画(案)策定のため、ご一緒に那覇市の環境の未来について話し合いませんか?

みなさまのご参加をお待ちしております!

新たな那覇市環境基本計画(案)策定のための市民ワークショップを開催します!

問 費用無料
申 8月14日(水)17時まで電話申込み
内 地域団体など
内 在住の市民、市を中心に活動される団体など
内 防災説明および備蓄倉庫見学
内 緑化センター施設内
内 新都心公園緑化センターの地下には、災害時に備え、市民のみなさまの安心をつなぐ飲料水や食糧品が備蓄されています。自然災害への危機管理と災害への備えの大切さを学習する機会として、防災説明および備蓄倉庫の見学を行います。災害備蓄事業があります。

災害備蓄倉庫の見学会		
市では、災害に備え様々な防災・減災の対策をしております。その中のひとつに、災害備蓄事業があります。		
セミナー	開催日	セミナー内容
就活道場(定員10名)	8月12(月)～14(水) 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)	15(木)14時～16時 16(金)14時～16時 22(木)14時～16時	わたしの適職発見講座 こころの整理術 基本のキ!電話応対
お仕事説明会	8月下旬予定	日程詳細調整中
求職者向け基礎のパソコンと就職相談会(定員10名)	28(水)～29(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。		

*仕事のお悩みや、就職活動の中での不安、疑問を専門の相談員がサポートします。

プログラム(予定)

【ワークショップのテーマ】

『人・自然・地球にやさしい環境共生都市なは』を目指して
第1回: 8月14日(水) 19時～21時
那覇市役所本庁 1階 市民会議室

「身の回りの環境の強み(良いところ)、弱み(悪いところ)を考えよう!」
・身の回りの環境の強み、弱みを考えることを通じて、那覇市全体の環境についての認識を共有し、議論の土台づくりを行います。

第2回: 8月28日(水) 19時～21時
那覇市役所本庁 1階 市民会議室

「市民主体の取組を提案しよう!」
・那覇市の環境をより良くするために、市民の立場でできる取組を提案します。

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

「思春期の子どもをサポートする『さくらんぼプログラム』講座」

■ 8月17日(土)14時～16時30分 場 なは女性センター第2学習室
講師: 奥間智香枝(NPO法人おきなわCAPセンター) 対 保護者・教職員・民生委員・医療従事者ほか

*一時保育・手話通訳をご希望の方は、8月12日(月)17時までにお申し出ください。

「女性就業支援のための講座企画と運営のポイント講座」

■ 9月7日(土)14時～16時30分 場 なは女性センター第2学習室
講師: 宮越泰子(女性就業支援センター女性就業支援専門員)

対 講座の企画立案者・就労支援に関わっている方、ほか

*一時保育・手話通訳をご希望の方は、8月30日(金)17時までにお申し出ください。

「うないフェスティバル2013参加団体募集」

対 平和を基調に、男女平等社会の実現及びあらゆる立場の人々との共生を目指している非営利の個人グループ、団体で、11月9日(土)・10日(日)に開催される「うないフェスティバル」への参加者を募集しています。

*くわしくはお問い合わせください。連絡先: うないフェスティバル2013実行委員会事務局 ☎070-6512-2589(事務局長: 大城) E-mail: naha.unai.festival@gmail.com

交通事故 相続 離婚 債務整理 相談して「良かった」という声を多数頂いております!!

当事務所は、企業法務にも力を入れておりますので、経営者の方もご相談ください。

初回相談
無料



岡野 浩巳

～明日のためにできること、今あなたとともに。～
弁護士 法人 岡野法律事務所
はいさい那覇支店
岡野法律事務所は代表社員弁護士 岡野 浩巳をはじめ8名の弁護士が所属しております。

はいさい
女性秘書が
丁寧に対応
させて頂きます

☎ 836-8131
(098)

〒900-0023 沖縄県那覇市楚辺1丁目5番17号 プロフェスビル那覇2階
<http://www.okano-hiroshima.jp/naha/> 岡野法律事務所 那覇 検索

広告



博物館
topics

抜き井戸のなかでも由緒ある井戸といえます。天界寺は第一尚氏の尚泰久王が景泰年間（一四五〇）に創建した臨済宗寺院で、尚家の菩提寺です。一五世紀中頃（一六世紀前半）にかけて、中国地方に勢力を持った大内氏や南九州東岸の要港を抑えている島津豊州家との交流も確認されており、琉球国の外交窓口としても活躍しました。

那覇市歴史博物館企画展
「戦前の沖縄観光～ディスカバー・オキナワ～」

現在の沖縄県は観光地として県内外に広く知られ、平成24年度に沖縄県を訪れた観光客数は592万人を超えるました。しかし、沖縄は当初から観光地として注目され、いたわけではありませんでした。

昭和初期には沖縄を観光地として県外に売り出すため、行政や観光業者などが観光振興策の検討を行なっていました。例えば、「案内ガール」養成やハブの給葉書の販売禁止（毒蛇がマイナスイメージのため）に向けた検討、社交場を兼ねた沖縄中央ホテル建設計画などがありました。

一方、飛行機や船で沖縄を訪れ、自動車で観光地を巡るという現在の観光スタイルは戦前から既に行われていました。戦前、沖縄航路に就航していた大阪商船のパンフレットには、首里城・識名園、壺屋・万座毛・泡盛工場といった現在でも観光客が訪れる観光スポットが紹介されています。また、当時は海水浴が現在ほど一般的ではありませんでしたため、ビーチ整備はあまり進んでいません。

国宝尚家衣裳8月の特別展示
「絢文様の夏衣裳」

開館時間 10時～19時 木曜休館 ☎ 869-5266



△沖縄県商工課「沖縄案内」パンフレット

那覇市立壺屋焼物博物館イベント情報

現代沖縄陶工展「和田伸政 茶陶展」～茶の湯とやきもの～

和田伸政氏は三重県の生まれ。陶芸家・清水日呂志氏のもとで茶陶を学び、2006年からは沖縄に移住。本部町に登り窯を作り、名護岳の土を使用した作品を制作しています。本展示会では、室町時代中期に「寂」という確かな美意識を確立して始まった茶の世界を表現いたします。

日 7月27日(土)～8月11日(日) 場 3階 企画展示室 費 無料



ハイサイ壺屋焼～ヤチムン大発見！～

ヤチムン（焼物）って何だろう？壺屋焼ってどうやって作っているの？そもそも壺屋ってどんな場所なんだろう？…そんな数々の疑問について学べる企画展です。小中学生にもわかりやすい内容なので夏休みの自由研究や壺屋焼の入門編としてぴったりです！※企画展開催期間中の土日は、壺屋焼の技法のひとつ「赤絵」を体験できる「赤絵体験～ミニタイルに絵を描こう～」も実施します（10時～16時30分の間。申込、費用等不要）。

日 8月20日(火)～9月8日(日) 場 3階 企画展示室 費 無料

学芸員と展示を見よう～常設展ギャラリートーク～

日 8月18日(日) 午後5時から30分程度 費 常設展の観覧料が必要です（市内の小・中・高校生は無料） 申 不要。当日、博物館1階受付前に集合してください。



開館時間 10時～18時（入館は17時半まで）
月曜休館 ※ただし、月曜が祝日の場合は開館

第29回 だちびんくん ゆしひんちゃん

今回紹介します協働大使は、なは市場PRするため誕生した「だちびんくん」と「ゆしひんちゃん」。平成23年11月誕生以来、「市場PRキャラバン隊」として平和通りを中心にイベントや市内の保育園などに向き市場をPRしています。そして、その生みの親であり、市場活性化の中心的存在が一般社団法人「来てください」として人が来る時代であります。そして、その生みの親はなく、こちらから積極的に外出行きお客様を呼びなければ人は集まらない。そのため手作りの手段としてキャラクターをついた言葉、「つながるまちぐわーキャラバン隊」みたいなもの」と市場集客への取り組みを話し、そしてその手法を「牧志スタイル」と名づけ、企画から制作、プロモーションも全て市場の人たちだけで取り組んでいます。「自分たちは当初から資金面も含めほとんど無の状態からスタートした。そこからいろいろなアイデアを考え、有りながらつくりだしてきた。そのほう



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。
お問い合わせ まちづくり協働推進課 ☎ 861-3846

「牧志スタイル」で街おこし

（左から）“だちびんくん”、新里さん、“ゆしひんちゃん”

きるし気が楽。今では、そうした小さな草の根の活動が自信となって、行政や色々な団体との話し合いの場でも発言できるだけの団体に成長している」と独自の活動を振り返ります。キャラクター以外にもオリジナルCD「マチグワーパワー」とその踊りを考案し、保育園でだちびんくん達と一緒に踊るなど、常に外に出て行くことを意識しています。

大型店舗の出店等でマチグワーハラ人

が離れてしまったが、今はネットでなん

でも手に入る時代。逆に今後は、市場の

よつやコムニティーな場所が必要

になってくる。だから、今からやってお

けば10年後必ず花咲く。そのためにも、

市場の若い人たちにも、早くから関わっ

てもいい、市場をもっと自分たちのもの

として盛り上げてほしい」と将来を見通

しています。

新里さんのやる気の源は、どのマチ

グアーバーにも負けたくないという「マチ

グワーバー」からきている。自然体で楽し

みながら、多くの人を巻き込んで、市場

を盛り上げています。

司法書士が 無料で相談に応じます。

2013年(平成25年)8月



は、即位以後、内覚寺・天王寺とともに天界寺に参ることを例としており、格式高い寺院だったことをわかります。

発掘調査で
は、井戸の北側に本堂跡・

世界遺産である首里城跡と玉陵が有名なため、見過ごされることが多いため、寺の様子を伝える数少ない史跡となっています。

世界の歴史を語る上で欠かすことのできない重要な史跡です。この機会にぜひ訪れてみてはいかがでしょうか。

残念ながら発掘調査後は、駐車場や道路が造られたため、現在では旧天界寺の井戸が当時の

と合致する遺構が確認できました。井戸周辺から現在の首里城公園地下駐車場周辺までを含めた範囲に天界寺が存在していたことが明らかになつたのです。井戸自体は康熙三六年（一六九七）に造られ、水質もよく、日照りの時にも渴れないので、寺の用水だけでなく付近住民にも使用されたそうです。

※首里古地図に描かれた天界寺は、インターネット上に「沖縄県立図書館貴重資料デジタル書庫」(http://archive.library.pref.okinawa.jp/)にてご覧いただけます。



お問い合わせ 文化財課 ☎ 917-3501

**うちなーぐちは
あじくーたー**

お問い合わせ 那覇市文化協会 ☎ 090-4347-8798

ロケ地: ニューパラダイス通り 食堂「花笠」

（例文）
あばあ…うり いつペー^{てい}
まーさんどー^と
早くかめ^め
まーさんどー^と
早くかめ^め
（和訳）
おばあ…ほれ とつてもおい
まーさんどー^と
早くかめ^め
おばあ…ほれ とい
まーさんどー^と
早くかめ^め
青年… おばあさんとおばあさんと
ちに早く食べてね。
おばあさんとおばあさんと
ともつているからね。
おばあさんとおばあさんと
一緒に踊るなど、常に外に出て行くことを意識しています。

（出演）石川フミ子、仲本修大

（右側）
「まいーあんだー」
tea & . . ? ではありませんよ（笑い）。漢字仮名交じりで表記すると「手の脂」。料理をする際に、手の脂や塩分が食材に混じり味が付き美味しいとなると言つこと。丹精を込めた、あるいは母親の愛情（肝心・ちむぐる）をこめた料理などの意味に使用されます。ちなみに「あんだぐち」はオイルマウス（油ロ）・おべつかの意味です。

■ 相続、贈与と遺言
相続登記その他、家庭裁判所の手続き、遺言書作成など。

■ 成年後見
多数の後見人を務める司法書士が、実務をふまえて説明します。

■ 差押・仮差押・仮処分
預金、給料、売掛金、財産など、押さえたい方へ。

■ 日常生活の法的トラブル
商品の代金が払われない、貸したお金を返してくれない、敷金を返してもらえない、家賃を払ってくれないと、ご相談ください。

■ 借金に関すること

■ 不動産登記

■ 会社の登記や企業法務



よへな司法書士事務所

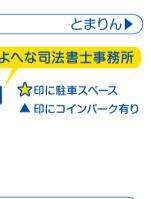
〒900-0032 那覇市松山1-30-1 2F 営業時間：午前9:00～午後6:00（土日祝休み）

http://www.souzokuyuigon-okinawa.com

0120-309-157

※相談には電話予約が必要です。

広告



西武門 久米郵便局 よへな司法書士事務所
印に駐車スペース
印にコインパーク有り

福州園

印に駐車スペース
印にコインパーク有り

印に駐車スペース
印にコインパーク有り