

那覇市保健所

始動!

祝 中核市

那覇市は4月1日に一般市から中核市へ移行し、まちづくりの新たなステージへ一歩を踏み出しました。

県から多くの事務権限が移譲され、今後はもっと身近なところで、地域の現状に合わせたサービスの提供ができるようになります。

中でも保健所の設置は、市民のみなさまにとって「中核市」をより身近に感じていただけるものではないでしょうか。

今後も、風格ある県都なはを目指し、より那覇市らしいまちづくりと、充実した市民サービスに向けて取り組んでいきます。

「頼れる保健所、フットワークの良い保健活動」をめざして

中核市移行に伴い、県からこれまでの中央保健所の建物を譲り受け、装いも新たに「那覇市保健所」として整備しました。

これまで県保健所が行ってきた公衆衛生業務と、市の行っている地域保健が一体となることで、幅広くきめ細やかなサービス提供が可能になります。今年度は、那覇市保健所としての第一歩を踏み出す年となりますが、みなさまの身近な視点から、より良い保健衛生環境を考え、「頼れる保健所、フットワークの良い保健活動」を展開していきます。

簡単手続き♪

これまで保健所で行っていた医療費助成、育成医療などの手続きでは、住民票や所得証明書などの提出が必要であり、市役所と保健所の両方に行かなければならいものでした。

今後は、みなさまの住民情報を管理している市と一元化するため、これらの証明書類の提出が不要となります。

また、精神保健業務においても、市の障がい福祉課や健康推進課、県の保健所とこれまで窓口が分散していたのを、今後は那覇市保健所の相談窓口一本化されます。

中核市ではじめの一歩

イベントで若者の健康診断！その場で結果、保健指導まで☆

長寿第1位から転落し、今や若者の生活習慣病も深刻となっている現代の沖縄県で、若いうちからの生活習慣の改善はとても重要なものになっています。

これまで、市独自では継続実施できなかった若者の健診が、市保健所の設置により可能となりました。健診は、メタボや糖尿病予防のための簡易な健診(血糖、脂質、肝機能検査)ですが、保健所の医師、保健師、栄養士、検査技師といった人材を活用して無料で実施する予定です。保健所内で6月頃から週1回実施するほか、市内のイベントなどに出向いて行うことも可能です。

検査から保健指導までその日で行うことができるので、忙しい方でも利用しやすい内容となっています。

生活習慣病予防への大切な一歩となる健診を、より多くの市民に受診してもらえるよう取り組んでいきます。

健康都市をめざして

保健事業の展開のほか、環境基本計画や都市計画、防災計画など、市が策定する様々な計画の中にも保健衛生の視点を盛り込み、健康都市を目指していきます。



お問い合わせ 健康増進課 ☎853-7961

那覇市保健所職員のみなさん

Q活動内容はどのようなのですか？

「ごみを拾うことはもちろん、花壇の手入れ、草取り、設備点検などを、自治会や地域住民のみなさんと一緒に取り組んでいます。」

かつては清掃が行き届かず、荒地地同然でしたが、活動が定着して公園が少しずつきれいになると、ウォーキングを楽しむ方々や、飼育されているやぎを見にくる親子連れなど、子どもからお年寄りまで楽しめる地域の憩いの場となりました。

また、地域の保育園の子どもたちと一緒に、体験学習を目的に、大石公園の畑でひまわりやとうもろこしの種を植えたり、ジャガイモの収穫をしたりしています。

Q今後の活動計画はありますか？

大石公園入口近くには、識名1丁目自治会のみなさんと一緒に栽培したテッポウユリが咲いており、見ごろの4月13日に、ユリ祭りを開催します。これから大石公園が地域に親しまれ、憩いの場となるよう活動を続けてまいります。

自分たちの足元から

第25回は、沖縄ごみバスターズ上江洲澄子さんです。

Q活動の目的はなんですか？

わたしたち、沖縄ごみバスターズボランティアは、地域住民と一緒にごみを拾い、環境教育に取り組んでいます。市内には169の公園がありますが、私たちは主に識名にある大石公園の清掃活動を行っています。

大石公園の美化清掃をとおして、地域のみなさんとのつながりを深め、緑の環境を守り育てることを目的に活動しております。



沖縄ごみバスターズボランティア代表 上江洲澄子さん

協働さん

いらっしやい!!



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25回 沖縄ごみバスターズボランティア

お問い合わせ
まちづくり協働推進課
☎861-3846

～岐路にたつ健康おきなわ～

 Health
is not built
in a day

平成22年度の国勢調査の結果に基づく、都道府県別の平均寿命が発表されました。それまで全国第1位を堅持していた沖縄県の女性の平均寿命も、首位の座を明け渡すこととなりました。

平成24年度に、紙面を通じて一年間にわたってお伝えしてきた私たちの健康状態への警鐘。あらためて、職場で、地域で、そして家庭で、考えていかなければなりません。

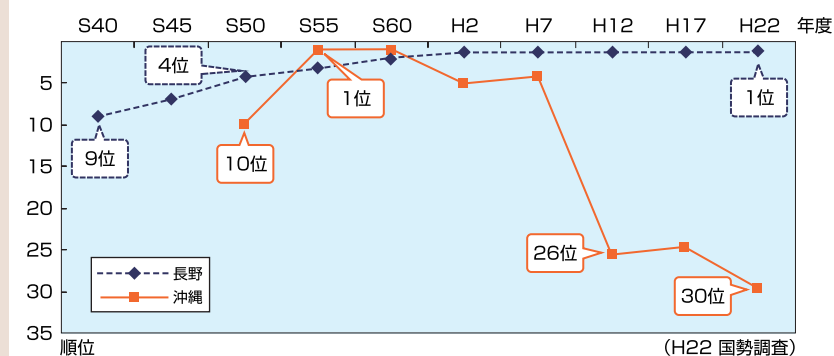
濃厚となった長寿県イメージの崩壊

沖縄県の女性は、復帰後も一貫して全国首位の平均寿命を誇ってきました。それが今回の結果で、とうとう3位に陥落することになりました。沖縄県男性の平均寿命が全国の26位に急落したいわゆる「26ショック」に匹敵するショッキングなニュースといえるでしょう。

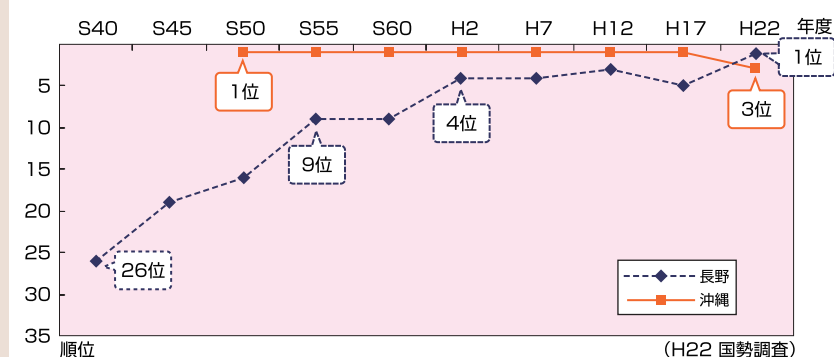
かわって女性の首位に立ったのは長野県です。平均寿命の順位では、かつて全国26位だった同県は、内陸部であるための塩蔵食品(漬け物や海産物の干物)のとりすぎによる健康リスクが指摘された県でもありました。それが昭和50年代から始まる県民ぐるみによる食生活の改善運動(減塩県民運動)によって、県民の健康状態の改善に成功したといえます。

食生活の見直しによって県民が健康長寿となった県。かたや、かつての長寿県が次第に長寿の都とはいえなくなった県。長野県と沖縄県が比較される理由は、その好対照ゆえのことでしょう。

沖縄県(男性)の平均寿命順位の推移



沖縄県(女性)の平均寿命順位の推移



平均寿命順位の低下の原因を考える

沖縄県の平均寿命が低下している理由はいくつか考えられます。ひとつは長寿であった高齢者が次第に亡くなって少なくなっていること、もうひとつは次の世代がそれを引き継がず、むしろ早くして亡くなる傾向にあることです。

今回の発表でもいわれている「平均寿命」とは「0歳の人々の平均余命」のことを指します。この平均余命を、20歳・40歳・65歳・75歳という年齢別にみてみたのが下の表です。

これをみると、高齢の方はいまでも全国上位の平均余命を保っていることがわかります。しかしその一方で、若い世代ほど平均余命が短くなっていることもよくわかるでしょう。

この若い人たちの死亡原因として、沖縄県の特徴となっているのが生活習慣病です。30代から50代にかけてのいわゆる働き盛り世代男性の、糖尿病や肝疾患、心疾患などの生活習慣病による死亡率の順位は沖縄県が最悪水準とされます。また、たばこの吸いすぎによる肺の病気(COPD)による死亡率も2000年以来ワースト1位です。

○孫たちは8年も短命に…!

年齢(H22)と平均余命(男)	到達寿命	全国順位
75歳の人…あと12.4年	87.4歳	1位
65歳の人…あと19.5年	84.5歳	2位
40歳の人…あと40.8年	80.8歳	27位
20歳の人…あと59.9年	79.9歳	27位
0歳の人…あと79.4年	79.4歳	30位

(都道府県別簡易生命表(H22)より)

子どもたちも生活習慣を受け継いでいく

生活習慣病のこわさは世代を超えて継承されるという点です。なぜなら、生活習慣は家庭が基本となり、そこには私たち親世代だけではなく子どもたちもいるからです。親世代が外食や脂肪が多いカロリー過多の食生活を送る場合、必然的に子どもたちもそれにつきあわされます。また、夜型文化に子どもをつきあわせて、食事や就寝が遅くなることはないでしょうか。家庭の事情があるとはいえ、子どもだけに食事をまかせてばかりだと、栄養バランスだけでなく情操面から心配になります。

沖縄県女性の平均寿命の順位が下がったことは、私たちに大きな衝撃となるでしょう。しかし、かつての「26ショック」のように、その驚きを色あせさせてはいけません。これをきっかけに、自分の、そして子どもたちの食事、運動、生活のリズムを見直していくこと。それができるかどうか、いまその岐路に立っているのです。

沖縄県の子どもの生活習慣関連指標の全国順位

12歳児虫歯の数(H19)	1位
睡眠時間の短さ(H18)	4位
朝食を食べない割合(小6、H20)	2位
中3男子肥満傾向時の割合(H22)	4位

お問い合わせ 健康増進課(那覇市保健所内) ☎853-7961

平成24年度生 全員第一志望合格!!

ゆい塾はこんな塾です。

- ① 経験10年以上のベテラン講師陣!**
講師は全員内地の四年制大学を卒業し、内地の大手塾、予備校、学校での指導歴が最低10年以上あるベテランです。
- ② 学生・アルバイト講師はいません!**
ゆい塾は全員が専任講師です。学生・アルバイト講師はいません。
- ③ 2コースで質の高い指導!**
学習サポート(小1～4): 50分授業で生徒一人一人の課題克服をサポートします。1クラス5名まで(800円/50分)
クラス授業(小5～中3): 少人数の前倒し授業で学校の内容にも余裕を持って取り組むことができます。また受験対策を行い、志望校合格を実現します。

興南中学受験コース 新規開講!!

入塾テスト(無料)をお受け下さい。
無料で現在の弱点、今後の課題等をご報告させていただきます。



〒900-0012 那覇市泊2-9-12 宮国ビル1F 泊小そば

098-860-8414



塾長 後藤 祐一

ゆい塾

毎月1日・20日はノーマイカーデーです。お出かけの際は、なるべくバス・タクシー・モノレールをご利用ください。

▼ベトナム・ホイアン市の
カムハー廃棄物最終処分場

急速な経済成長と近代化により、ごみの量が急増しているトンガ王国・ババウ島とベトナム・ホイアン市の
ごみ減量対策のため、本市は、数年前より沖縄リサイクル運動市民の会とともにJICA(独立行政法人国際
協力機構)草の根技術協力事業の一環として様々な形で国際協力を行っています。

みなさんもお存知のとおり、ごみ問題といえば、本市が十数年前に直面していた最も大きな課題です。そ
の課題を改善するため一つ一つ取り組んできた本市の実績を国際貢献という形で活かし、この事業を通し
て、友好と信頼の絆が生まれることを願い今後も取り組んでいきます。

プロジェクト1 トンガ王国ババウ島 美ら島ババウもつたない運動

トンガ王国は、ニュージーランドの北2,000
km地点にあり、島国気候など多くの点で沖縄と
似ています。ババウ島はその内の二つの島で人口
は15,000人、ヤシの木で覆われた温和な島
です。

近年、生活の近代化に伴い、あらゆるものが輸
入され、容器包装類や自家用車など処理困難な
廃棄物が島内に滞留していくばかりで、その後の
処理が大きな課題となっています。

そこで、本市と市民団体「沖縄リサイクル運動
市民の会」は、ごみの減量と適正処理・資源化を
目指し、『美ら島ババウもつたない運動プロジェクト』を提案し支援をしています。

プロジェクトの目標
は、資源化物を海外輸
送するリサイクルルー
トの確立です。そのた
めに、ババウ島のリサイ
クル業者を支援強化し
ようと、県内リサイク
ル業者とともにトンガ
を訪問して、資源化物
により高い付加価値を
付けるため、削り溶か
した金属を見分ける方
法や車のハーネス(ケー
ブル)から銅線を取り
出す方法などの技術指
導を行いました。実習後、
ババウ島のリサイクル
業者では、週に1回を金属選別日と決
め、資源化物に高付加価値を付けるため
の挑戦を始めています。今後は、環境にも
負荷の高いe-waste(イーウェス
ト)と呼ばれるテレ
ビやパソコンな
どの解体や選別
技術の支援、家庭
からの資源化物
回収方法の提案
などを進めていく
予定です。



▲現地リサイクル業者に、捨てられた金属の
種類を判別する方法を指導しました。



プロジェクト2 ベトナムホイアン市 那覇モデルのごみ減量

ホイアン市は人口約12万人、ベトナム中部に
ある都市で、古い町並みが残る世界遺産にも登
録された美しい都市です。主にヨーロッパからの
観光客が訪れるホイアン市ですが、近年問題化
しているごみ対策に力を入れています。

本市と「沖縄リサイクル運動市民の会」は、約
3割のごみ削減を達成した本市の実績を生かし
た「ホイアン・那覇モデルのごみ減量プロジェクト」を提案し支援をしています。

このプロジェクトでは、まず自分達の街の「ご
みを知ること」から始めます。そのために家庭
から出たごみを、市役所の担当の方に種類ごと
に分けて重さを量ってもらったり、市民の協力

を得て毎日出るごみの量の記録をしてもら
う予定です。街のごみについて知ったうえで、
減量の目標を立てることが狙いです。

今後は、マイバック運動や生ごみの堆肥化
など、草の根の市民活動を支援しながら、さ
らに、ごみ減量計画の策定に向けて取り組ん
でいきます。



▶マイバックを手にして
歩く市民(チャム島)



◀コンポスト(容器)を利用し
た家庭での生ごみ堆肥化

お問い合わせ 廃棄物対策課 ☎951-3231

沖縄リサイクル 運動市民の会

こがちひろし
古我知 浩さん

ホイアン市ではごみに対
する市民の関心が高くな
いことが課題といわれてい
ます。しかし、これまでの取
り組みで意識の高い人が少
なからず存在することが
わかっていきます。こうした
市民をリーダーとしてプロ
ジェクトで支援することが
できれば徐々にごみへの関
心が高まっていくのではな
いかと考えています。

お問い合わせ
沖縄リサイクル運動市民の会
0909-03097

ごみゼロキャッチフレーズ募集!

5月30日(木)に「ごみゼロ」を目指してイベ
ントを開催します。今年もごみ減量に向けて、キャ
ッチフレーズを広く募集します。

【過去の作品】「〜ごみを見つめなおすDAY〜」

「見直そう 少しの努力で ゴミ削減」

【対象】那覇市内に在住、または通勤・通学している方

【応募方法】住所、氏名、年齢、連絡先等、必要事項を記入の上、
応募用紙またはハガキにてご応募ください。(※1人
1作品まで)

〒900-8585 那覇市泉崎1-1-1(本庁舎7階) 廃棄物対策課 宛
【表彰】最優秀賞1点、優秀賞1点、佳作3点
※各々に副賞があります。

【締切り】4月12日(金)(当日消印有効)

※審査結果は受賞者へ通知し、今年のごみゼロイ
ベントで表彰式を予定しています。

お問い合わせ 廃棄物対策課 ☎951-3231

ホイアン市 副市長

グエン・バン・ズン氏



最終処分場が満杯に
なり悪臭や汚水により
周囲に悪影響を及ぼす
など、ごみ問題が深刻化
していました。これまで
マイバック運動や生ごみ
の堆肥化、4Rの実施な
どのプロジェクトを行っ
てきました。今後は、ホ
イアン市版ごみ分別表
を作成したいと考えて
います。

Yes!

私が決めた、この一枚。 りゅうぎんDCカード



「中国銀聯カード」加盟店募集中!

平成24年度市民意識調査の結果(概要)をお知らせします

～市民のみなさまのご意見を今後のまちづくりの貴重な資料に～

市では、市民のみなさまの日常生活に関する意識や、市政運営に対する満足度と重要度を把握・分析して市政運営に反映させるため、2年ごとに市民意識調査を実施しています。

今回の調査結果を踏まえ、中核市としてより自立した権限を発揮し、「いい暮らしより楽しい暮らし」というキャッチフレーズのもと、今後とも協働によるまちづくりに取り組んでまいります。アンケートにご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。

(全項目を掲載した平成24年度調査報告書は、市ホームページでご覧いただけます)

調査方法

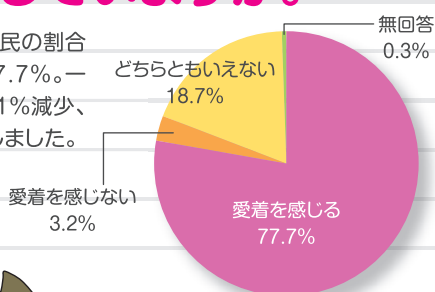
対 象	市内に居住する20歳以上の男女から、本市の男女比率、各年代比率、各地区の人口比率に応じて等間隔により抽出	
調査票送付実数	5,000人	回収実数 1,355人
調査期間	平成24年9月1日～9月20日	

お問い合わせ 企画調整課 ☎862-9937

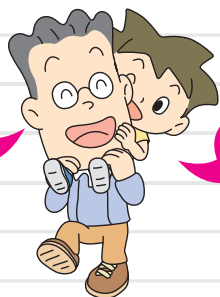
質問

那覇市に「自分のまち」として愛着を感じていますか。

那覇市に愛着を感じると回答した市民の割合は、前回の調査時より3.0%高い77.7%。一方、愛着を感じないという回答は0.1%減少、「どちらとも言えない」も1.7%減少しました。



でも地区ごとにばらつきもあるんだって!地区ごとの特性を分析してさらに愛着度のアップにがんばらなければ!!

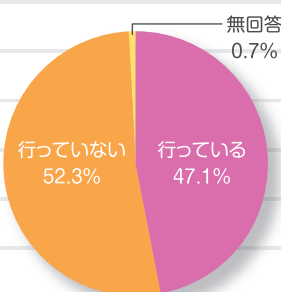


那覇市に愛着を感じる人が8割近く。ウレシネー!

質問

壁面・屋上・ベランダ緑化などを行っていますか。

約半数の市民は緑化の取り組みを行っており、今後さらなる広がりが期待できそうです。年齢別では20代が「行っている」と回答した割合が比較的高く、緑化の取り組みが若い世代にも浸透していることが伺えました。



今度はゴーヤーのカーテンにも挑戦してみようか!



この間採れたトマトとっても美味しかった～♪

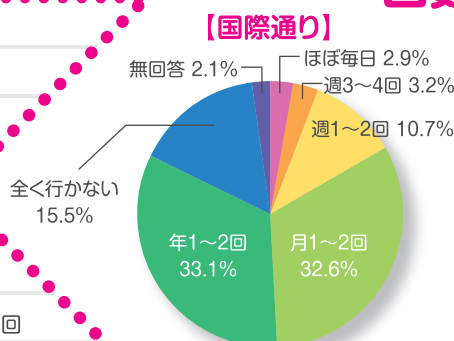
質問

次の中心市街地に行く回数は?

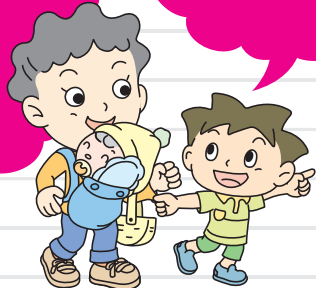
質問

自治会・通り会などに参加していますか。

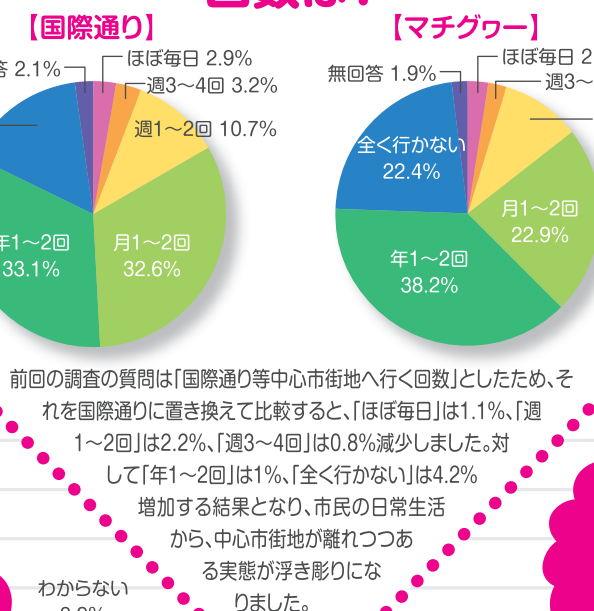
「加入している」市民の割合は、過去調査の中で最も高くなっています。今回加入割合が高くなったのは、アンケート回答者が、居住年数の長い方の割合が高くなったことや、商店街組合や地域の通り会などに参加している方が増えたからではないかと推測されます。



まだ半分以上の市民が参加していないんだね。もっと自治会の良さを伝えなければ!!



最近、自治会や通り会の楽しいイベントも多いよね♪



前回の調査の質問は「国際通り等中心市街地へ行く回数」としたため、それを国際通りに置き換えて比較すると、「ほぼ毎日」は1.1%、「週1～2回」は2.2%、「週3～4回」は0.8%減少しました。対して「年1～2回」は1%、「全く行かない」は4.2%増加する結果となり、市民の日常生活から、中心市街地が離れつつある実態が浮き彫りになりました。

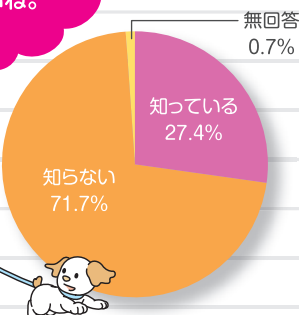
県から多くの仕事の下りてきて、市が自分で決められることが多くなるんだよ。みんなで那覇市らしい街づくりを考えていきたいね。



中核市になったらどうなるの?

那覇市が中核市に移行することを知っていますか。

那覇市が中核市へ移行することを認識している市民は3割弱でした。中核市への移行は、市民へのサービス向上に繋がるものであり、今後さらなる広報・周知に努めてまいります。



急募

一括交付金の使い道についてご意見を募集します

那覇市が実施する、一括交付金(沖縄振興特別推進交付金)を活用した事業に対するご意見および事業企画の提案などを募集します。

提出者条件	市民および市内に事務所を有する事業者(企業)・団体	提出期間	平成25年3月12日(火)～4月8日(月)
提出条件および留意事項	①ご意見および提案などは、原則として提出者の情報を除いて内容は公表します。 ②内容の確認のため、提出者にご連絡する場合があります。 ③ご意見や事業企画の提案に対して報酬報償などの対価をお支払するものではありません。(内容などが事業化されても同じ) ④提出いただいた書類は返却しません。	提出方法	所定の様式(市ホームページからダウンロード可)にて、メール又は郵送で提出してください
		提出先・お問い合わせ	企画財務部企画調整課 〒900-8585那覇市泉崎1-1-1 ☎867-0111(内線2121) E-mail m-gyousei001@neo.city.naha.okinawa.jp



緑豊かな調和のとれた街をめざして

沿道と調和・
一体化させる

歩道をみどりで
満たす

樹木の個性を
活かす

剪定時期を
厳守する

かつて王朝時代には、首里城から恩納村、名護をはじめとする各番所を繋ぐ道は「宿道」と呼ばれ、道の両脇にはリュウキュウマツが植栽されていたといいます。暑い沖縄の気候の中でも、涼しく歩くことのできる環境を創っていたんですね。

美しい街並み形成には、街路樹が大きな役割を果たしています。市でも、緑豊かな亜熱帯庭園都市に向け、沖縄特有の自然、歴史、文化環境に調和した街路樹の整備に取り組んでいます。

今回、「歩道をみどりで満たす」「樹木の個性を生かす」「沿道と調和・一体化させる」「剪定時期を厳守する」の4つの管理方針を立て、「那覇市亜熱帯街路樹管理ガイドブック」を作成しました。

真嘉比山川線のフィカスハワイ

真嘉比インターから那覇市立病院へ抜ける道に、街路樹が並ぶ通りがあります。緑のトンネルに癒されたことがある方も多いのではないのでしょうか。この街路樹は「フィカスハワイ」と言います。ガジュマルの仲間で、樹高が高く、たくさんの葉をつけて木陰を作ってくれます。

しかし、枝が細く伸びているため台風時に倒木や枝折れが多く発生し、樹形の乱れが目立ち始めるなど、問題がありました。

そこで、この枝を太く作り直し、美しくたくましい樹木にするために「那覇市亜熱帯街路樹管理ガイドブック」に基づいて、「樹形再生タイプ」で剪定を行いました。

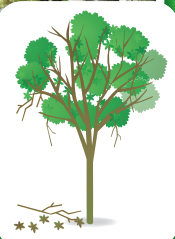
ただ切っただけじゃ
なかったんだね。
きれいな街並みになるのが
楽しみだね。



剪定前



枝折れや樹形の乱れが見られます。



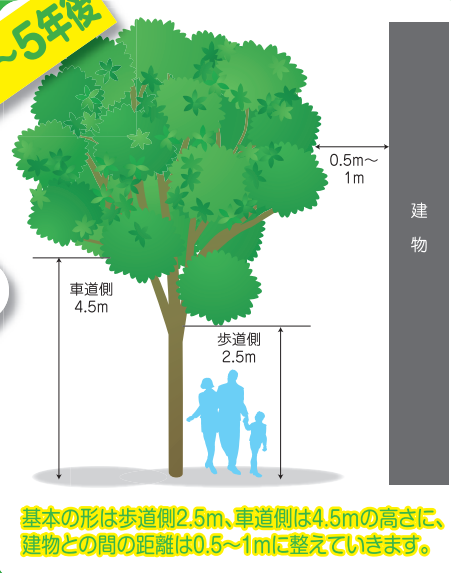
剪定後



太い幹を残して剪定。
不定芽が出たら、主枝を決めて不要な枝を切除しながら整えていきます。



3~5年後



基本の形は歩道側2.5m、車道側は4.5mの高さに、建物との間の距離は0.5~1mに整えていきます。

剪定のタイプは4タイプ

ガイドブックでは4つの管理方針のもと、樹木の育っている状況により、路線別樹種別に街路樹の目標とする樹形を定め、次の4タイプに分類して剪定を行うこととしています。

- 1 育成タイプ
(大きく伸ばす)
- 2 維持タイプ
(そのまま維持する)
- 3 縮小タイプ
(小さく縮める)
- 4 樹形再生タイプ
(樹形を作り直す)

まだ目標とする大きさまで育っていない樹木に行います。この剪定は、枝の先端の切り詰めは行わず、将来の樹形を想定したうえで骨格枝を決め、不要な中枝を除去して形を整えながら、目標の大きさに達するまで育成します。

目標の大きさや形に達している樹木に行います。設定した樹形の範囲からはみ出した枝を剪定し、樹形を維持します。

目標の樹形より大きくなった樹木に行います。副主枝の切り詰め剪定を行い、後から出てきた枝を数年かけて目標とする形に整えます。

見栄えが悪く、伸びすぎた枝が家屋に進入するなど管理面でも支障をきたしている樹木に行います。主枝や幹を含めて切り詰め剪定を行い、樹木の骨格を作り直します。



樋川のアカギ並木

緑の
快適空間

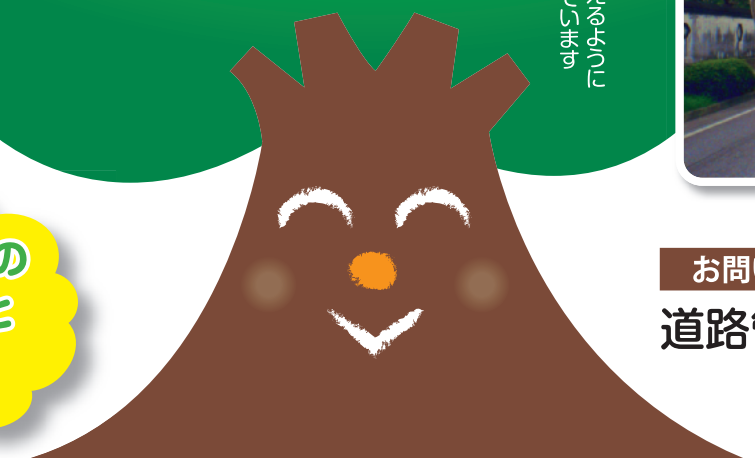
街並みに合わせ、
ここでは塀が見えるように
歩道側も高くしています



お問い合わせ
道路管理課 / ☎951-3237



緑いっぱいの
街になると
いいネ♪



情報パック

日 日時・期間
場 会場・場所
内 内容
問 お問い合わせ
申 お申し込み
費 費用
対 対象
期 期間
定 定員

講座・催し物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) ゆいれール：「市立病院前」下車 [24時間365日診療体制]

来院されても診療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		左記以外の時間【地下1階急病センター】									
月～金		8:45～17:00【1階総合受付】									
時間	内	小児科	外科	整形外科	脳神経外科	皮膚科	泌尿器科	こころの科	眼科	産婦人科	歯科
月	午前	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○
	午後	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	★
火	午前	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○
	午後	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	★
水	午前	●	●	●	○	●	▲	▲	▲	●	○
	午後	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	★
木	午前	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○
	午後	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	★
金	午前	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○
	午後	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	★

【●】：診療 【▲】：予約・紹介状のある方、【○】：紹介状のある方、【★】：予約のある方 【-】：休診

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・慰霊の日 ☎951-3203 FAX.951-3204

なは女性センター利用者連絡会議のお知らせ

利用者の皆さまのサービス向上と施設利用の適正化を図るため、利用者連絡会議を開催します。サークル登録の更新および、これからサークル活動をスタートしたい団体の方もご参加ください。

日 4月24日(水)14時～15時半/19時～20時半(昼・夜いずれかにご参加ください) 場 なは女性センター第2学習室 対 現在サークル活動で利用されている方・新しく活動予定のサークル

那覇市児童館

あそびフェスタ 2013

市立11児童館の移動児童館。

たのしい遊びがたくさん！

「こどもの日」はたっぷり遊んじゃおう！



日 時： 5月5日(日) 12時～17時

場 所： 沖縄セルラーパーク那覇

対 象： 市内在住の0歳～18歳未満の児童(未就学児は親同伴)

入場料： 無料



▲参加者みんなで「だるまさんが転んだ」!!

お問い合わせ こども政策課 ☎861-2110

おしらせ

中心商店街にぎわい広場

チャレンジショップ事業終了

平成17年より起業支援として施設提供しておりましたチャレンジショップ事業は、3月26日(火)をもちまして事業終了となりました。8年間のご利用ありがとうございました。跡スペースは4月より、コミュニティルームとしてオープンいたします。

問 なはまちなか振興課 ☎867・5260

ちゅうりやスポーツ広場の使用料有料化

一般廃棄物最終処分場跡地に、サッカーなどを行うことができる多目的広場として無料開放しておりました「ちゅうりや」が、4月1日(月)から有料になります。

【使用条件】自治会・小中高校など、使用者が市内に在住・在勤・在学する方で構成された団体等。事前申し込みが必要です。

【使用料金】(2時間当たり) 高校生以下 500円、大学生・一般1,000円



【使用時間】 8時～19時(5月1日～9月30日) 8時～18時(10月1日～4月30日) ※詳しくはお問い合わせください。

問 クリーン推進課 ☎889・3567

平成25年度の「土地価格等縦覧帳簿」および「家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧

期 4月1日(月)～30日(火)平日の9時

募集

太鼓フェスティバル in なは「創作エイス」コンテスト2013」参加団体募集

伝統文化の継承と新しい文化の創造、青少年の育成を目的に青少年を中心とした太

津波警報の変更

気象庁では、津波被害の軽減を目指して3月7日から新しい津波警報の運用を開始しています。巨大地震が発生し東日本大震災級の津波が予想される場合、津波の高さを「巨大」、「高い」という言葉を用いて発表します。また、予想される津波の高さを数値で発表する場合は5段階(1m、3m、5m、10m、10m超)で発表します。津波警報を見聞きしたら、沿岸部や川沿いにいる人はすぐに安全な高台や避難ビルなどへ避難しましょう。 問 沖縄気象台(業務課) ☎833・4283

納税者本人直筆の委任状、代理人の本人確認ができる書類(運転免許証など)および納税通知書。また、法人等代表者の代理人は、あわせて代表者印も持参してください。 問 資産税課 ☎862・5320

場 資産税課(本庁舎3階41番窓口) 対 市内に土地または家屋を所有する納税者またはその代理人

【縦覧の際に持参するもの】

○納税者本人

本人確認ができる書類(運転免許証など)および納税通知書。また、法人等代表者はあわせて代表者印も持参してください。

○代理人(納税者以外)

納税者本人直筆の委任状、代理人の本人確認ができる書類(運転免許証など)および納税通知書。また、法人等代表者の代理人は、あわせて代表者印も持参してください。

「市民舞台プログラム」参加者募集

市の芸術監督安田辰也氏の指導による演劇舞台音楽の講座。成果発表舞台も行います。 期 5月8日(水)～毎週水曜日、19時～21時 場 市民会館中ホール 対 (舞台音楽講座) 中学1年生以上、(演劇講座) 18歳以上※いずれも市内在住・在勤・在学中の方でプロ・セミプロを除く 定 各35人程度※応募多数の場合は抽選

申 4月3日(水)～5月1日(水) 問 文化振興課 ☎831・8401

「大嶺海岸観察会」参加者募集

市に残された自然海岸の生き物について、説明を交え散策しながら、人と海、自然とのつながりについて考えてみませんか

期 4月13日(土)12時集合、16時半終了予定 場 瀬長島(集合場所 バッティングセンター)西側駐車場 対 市内在住・在勤の小中学生以上の方(中学生以下は保護者同伴) 定 30人 費 無料 申 4月4日(木)

先着順 電話か直接窓口へお申込みください(服装)ぬれてもいい服(膝までぬれます)、防寒対策、飲み物、ぬれてもいい靴(雨靴・運動靴など岩場を歩けるもの。た

鼓演奏の競演、創作エイスコンテストを実施します。他の団体との交流、新たな目標や励みとなる楽しいコンテストへ参加しませんか。 日 6月30日(日)13時開演(12時開場) 場 市民会館大ホール 対 沖縄の伝統芸能エイスを基とした創作エイス1団体で発表演奏はオリジナルの創作演奏であること 申 4月8日(月)～5月2日(木)※所定の様式にて申し込み 問 文化振興課 ☎831・8401

「普通救命講習会」受講生募集

日 4月26日(金)14時～17時 場 消防本部4階講堂 内 心肺蘇生法・AEDなど 対 市内在住・在勤の方 定 各24人(先着順)※団体2人まで 申 4月22日(月)～9時～16時電話受付のみ 問 救急課 ☎867・1199

上下水道モニター募集

対 市内在住の20歳以上の方で上下水道事業に関心があり、平日の会議等へ参加可能な方 内 年3回の会議や施設見学会への参加など※1回あたり3千円の謝礼あり。会議などへの子供同伴での参加はできません。 申 4月1日(月)～5月10日(金)ハガキ・FAXまたは電子メールにて「郵便番号、住所、氏名(ヨミガナ)、年齢、電話番号、職業」を明記の上、ご応募ください。詳しくは上下水道局ホームページをご覧ください 問 上下水道局総務課 ☎941・7801 7900・0006 おもろまち1111

就学援助希望者募集

経済的理由によって就学困難と認められる小中学生の保護者に対し、学用品費、学校給食費、修学旅行費などの一部を援助します。 対 市内在住の児童生徒の保護者で、現在生活保護を受けている方やそれに準ずる程度に生活が困窮していると認められる方など 申 4月から援助を希望する方は4月30日(火)までに、通学中の学校

家庭の問題・DVなど女性の抱える様々な相談に応じます【受付時間】9～17時(12～13時を除く)ダイヤルうない☎861-7515

家計の悩み

所得税や住民税の値上がりによる家計の負担

保険の見直しで解決できます!

住民税や所得税の値上がり、さらには来年度からは消費税の段階的な値上がり。税金は増えつつも収入はそのまま。各増税により家計では大幅な節約が必要となりますが、どのような対策をされていますか?ここでポイントとなるのは、毎月の固定費を削減するという事です。保険料などの固定費は一度削減すると何もしなくても毎月の出費をおさえることができ、長期的な増税に対して家計の負担減になります。



相談予約お問い合わせ

保険クリニック新都心店

☎0120-960-219

土・日・祝日も相談受付中・キッズスペース完備

住所/那覇市上之屋1-20-9富士家ビル(上之屋交差点角)

時間/9時～18時 定休/なし(年末年始・旧盆は休み) 駐車場/あり

取扱保険会社/アフラック、ソニー生命、オリックス生命、日本生命、メットライフアフラック生命、メディケア生命ほか全25社

取扱代理店/株式会社ヒューマン&アソシエイツ



市民会館 ☎855-5081 FAX.855-5089 【開館時間】 9:00～22:00／火曜日休館				
	日	催 物	開演	入場料
大ホール	6(土)	㈱インディボンドネットワークス・RBC(琉球放送) いまいゆうそう はいだしょうこ 「ファンタジーコンサート2013"THE FINAL"」	13:00 15:30 2回公演	全席指定 前売 ￥2,500 当日 ￥3,000
	13(土)	㈱フラッグプロデュース 「仮面ライダースーパーライブ 2013」	11:00 14:00 2回公演	全席指定 前売 ￥2,800 当日 ￥3,500 (3歳未満ひざ上鑑賞無料)
	14(日)	沖縄宮古郷友連合会 「第26回芸能まつり」 ※みゃーくふつ大会優勝者 特別ゲスト 天久 宏氏※	17:30	￥ 1,500
	21(日)	全日本合唱連盟九州支部・ 沖縄県合唱連盟・朝日新聞社 「第8回シニアコーラス ・フェスティバル in 沖縄」	10:30	￥ 1,000
	28(日)	「高良幸子バレエ団・研究所 第37回発表会」	17:00	￥ 1,900
	29(土)	㈱DONHOSEプロモーション 「北原由貴 歌謡ショー」	19:00	￥ 2,000
中ホール	7(日)	(有)Dart World West japan D-1 GRAND PRIX 2013 Okinawa ～ダーツ大会～	10:00	出場者はエントリー 料が必要
	14(日)	「Aikoピアノ教室・ピアノ発表会」	13:30	無 料
	28(日)	宮路オサム歌謡ショー実行委員会 「宮路オサム歌謡ショー」	18:00	￥ 2,500

※向かいの赤十字病院立体駐車場は有料で利用できます。
※一般のお客様がご入場いただける催物のみを掲載しています。

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 FAX.869-4883				
日	催 物	開演	入場料	
3(水)	第30回 チャリティー歌謡ショー 歌謡連盟音楽祭	18:00	￥ 1,500	
4(木)	第30回 チャリティー歌謡ショー 歌謡連盟音楽祭	18:00	￥ 1,500	
5(金)	第15回 城間正テノールリサイタル	19:00	一般 ￥2,500 学生 ￥1,500 (当 ￥400増)	
6(土)	宮城 佳代子 ピアノ発表会	15:00	無料	
7(日)	新垣伊津子プロデュースコンサートvol.1 Viola Essence 魅惑の弦楽器～ヴィオラ～	14:00	一般 ￥2,500 学生 ￥1,500 (当 ￥500増)	
10(水)	学校法人フジ学園グループ 平成25年度 入学式	14:00	無料	
14(日)	松川 郁子コーラスグループ コーラス フェスタ 2013	16:30	￥ 1,800 (当 ￥200増)	
20(土)	大城 了子 & 山田美智子 ピアノ・デュオリサイタル	19:00	一般 ￥2,000 学生 ￥1,000 (当 ￥500増)	
28(日)	第2回 美空ひばり・愛の会 ～歌声は虹の彼方へ～ ドクターヘリ チャリティー コンサート	18:00	￥ 1,500	
29(月)	第1回 マールプラスアンサンプル 定期演奏会	14:00	一般 ￥1,200 学生 ￥800 (当 ￥200増)	

※主催者・催物の都合により変更することもあります。

市民ギャラリー パレットくもじ6階 ☎867-7663 【開館時間】 10:00～19:00/月曜日休館			
日	展示室	催 物	
4/2(火)～ 4/7(日)	第一	城 明 絵画展 <絵画>	
	第二	未定	
	第三	T A E 絵画展 <絵画>	
4/9(火)～ 4/14(日)	第一	ふたり De 三脚 本庄 和子 × 本庄 正人 写真展 <写真>	
	第二	第23回 アトリエ杜 絵画展 <絵画>	
	第三	さきの きんじ 水彩画展 <絵画>	
4/16(火)～ 4/21(日)	第一	第7回 個展 仲宗根 勇吉 油絵展 <絵画>	
	第二	上地 キミ子 写真展 仏教の国 ミャンマー <写真>	
	第三	第2回 個展 石川 智里 <絵画>	
4/23(火)～ 4/28(日)	第一	未定	
	第二	東日本大震災復興支援 作陶五十周年記念 美濃二宗 佐藤 和子 作陶展 (元福島県いわき市サンシャイン大使) 同時開催 福島県のあの日 (2011.3.11) から… 写真展 <陶芸・写真>	
	第三	君の待つ 君の幸せ 君を待ち <書>	
4/30(火)～ 5/5(日)	第一	戸澤 祐司 写真展 カジマヤー (風車祝い) <写真>	
	第二	未定	
	第三	上原 健次 写真展 (第4回) <写真>	

※主催者・催物の都合により変更することもあります。

那覇市ぶんかテンブス館 ☎868-7810 http://tenbusu.jp				
	日	催 物	開演	入場料
テンブスホール(4F)	4(木)	木曜芸能公演 百花繚乱 出演：柳清本流 紋園順乃会 内容：琉球舞踊	17時/ 19時	一般:1,260円 中高:1,050円 小人: 630円
	11(木)	木曜芸能公演 百花繚乱 出演：新城 巨 内容：古典芸能	17時/ 19時	
	18(木)	木曜芸能公演 百花繚乱 出演：華芝居 内容：うちなー芝居、舞踊など	17時/ 19時	
	25(木)	木曜芸能公演 百花繚乱 出演：光史流太鼓保存会 内容：舞踊、空手演舞など	19時のみ	

※上記以外にも催物があります。詳しくはお問い合わせください。

ラジオ「那覇市民の時間」は毎週土曜日15:30～(RBC AM738kHz)

【補助額】20万円・30万円(総額100万円の範囲内で得点順に交付) 申 4月10日(水)～5月10日(金)

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

那覇市文化振興事業補助希望団体等の募集

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

市民の文化芸術活動の活性化を図るため、文化団体等が行う舞台芸術の公演事業に要する経費について補助します 対 音楽・舞踊・演劇等の舞台芸術の公演事業で、市内において実施し、広く市民に公開すること

健康づくりは食から

こだわりのレシピ

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

「しょうが焼き」

調理時間：5分
(1人分 カロリー：243kcal、塩分：1.2g)

材料(4人分)

山原豚ロース肉……………280g
玉ねぎ……………中1/4個
薄力粉……………大さじ1・1/3
油……………大さじ1/2
みりん……………大さじ3
料理酒……………大さじ2
濃口しょうゆ……………大さじ1
薄口しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ2
生姜(すりおろし)……………大さじ2

作り方

①タレの材料をすべて合わせて、一度火にかけたら冷ましておく。
②フライパンにスライスした玉ねぎを炒め、取り出しておく。
③スライスしたロース肉に薄力粉を軽くまぶし、フライパンに油を敷いて焼く。片面にこんがり焼き色が付いたら裏返して、反対側も焼く。
④タレを加え、肉になじんだら火を止める。
⑤皿に玉ねぎと肉を盛り付け、残ったタレをかける。

ポイント

肉をふっくら柔らかく仕上げるため、タレを入れた後はさっと火を通して素早く調理する。

健康づくり協力店 「我那覇豚肉店」 住所：那覇市前島1-1-1 石嶺ビル1F 電話：863-5380
営業時間：11:30～15:00(ラストオーダー 14:30) 定休日：日曜日

お問い合わせ 健康推進課 ☎853-7961

博物館 topics

那覇市歴史博物館企画展

「家譜でひも解く士族の世界」

家譜の書き方・作り方

1689年に首里王府内に「系図座」が設置されて以降、「士」身分の人々は、恒常的に家譜(系図)の編集・提出を行わなければならなかった。

まず、「士」身分の人々は、石碑や史料等によりその存在が裏付けられるまで、さかのぼられる先祖を三祖(一世)として、「組立」と称する家譜を作成します。これを系図座へ提出し、系図座での審査が済めば、この「組立」を基に清書を行い、系図座に家譜を2部提出しました。系図座では、一部(正本)は「首里之印(御朱印)」を押して、提出者へ返し、一部(副本)は系図座で保管しました。

さらに、系図座は「士」身分の人々に対し、5年ごとに履歴や戸籍の新たな記載事項の追加(仕付)を行わせました。その際にも裏付けとなる資料を必要としました。子の記載では、子どもの誕生一週間以内に「門」、親戚10人内外の保証人の署名を得て提出が義務づけられていた「生子証文」(現在でいう出生届や「敬誓結願」(元服願)が必要でした。

生子証文
(しやしゅうもん)敬誓結願
(カタカシラゆいねがい)費用
入館料
一般300円開館時間
10時～19時
木曜休館

☎869-5266

那覇市歴史博物館
那覇の歴史・文化を体験!

那覇市立壺屋焼物博物館イベント情報

壺屋のシーサー陶工展

シーサーの日にあわせて、県内壺屋焼陶工のシーサーが大集合。各窯元自慢のシーサーが皆さんを出迎えます。ベテランから若手まで、沖縄県内でシーサーを作る陶工・陶芸家の作品が集まります。この機会にお気に入りのシーサー探してみたいかでしょうか。

(共催：壺屋陶器事業協同組合)

回 4月3日(水)～4月14日(日)

場 壺屋焼物博物館(3階 企画展示室) 費 無料

壺屋うふシーサー
1/3モデル

4月3日(シーサーの日)は焼物博物館を無料開館いたします!

壺屋焼物博物館

小橋川 昇作
「シーサー」

開館時間10時～18時(入館は17時半まで) ☎862-3761
月曜休館 ※ただし、月曜が祝日の場合は開館 ☎862-3762

司法書士が
無料で相談に
応じます。

0120-309-157

※相談には電話予約が必要です。

■ 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。

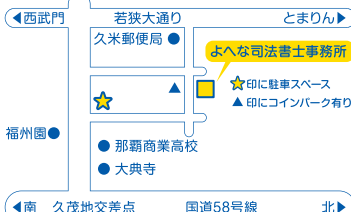
■ 日常生活の法的トラブル

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、家賃を払ってこないなど。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://souzokuyuigon-okinawa.com



比嘉雄紀さん(首里高3年) パワーリフティング第9回全日本選抜高校選手権大会兼第11回全日本サブジュニア選手権優勝(高校男子93キロ超級)

本村夏鈴さん(那覇西高2年) 日本ジュニア・ユース選手権ユース女子ハンマー投げ優勝(ユース日本最高記録)

當眞闘斗くん(曙小6年) 第28回わんぱく相撲全国大会・第25回全日本小学校相撲優勝大会優勝(全国初2大会3連覇)

～那覇市青少年特別賞 表彰式～

多くの観光客が訪れる国際通りなど那覇市の中心商店街の観光イメージアップを目的に「吐き捨てガム」除去美化作業が2月23日(土)～3月7日(木)の期間行われ、約25万個ものガムスポット(吐き捨てガム痕)が除去されました。



国際通りが
きれいになりました
～吐き捨てガム除去美化作業～



伝統文化の大きな華を
咲かすために
～伝統文化継承種(たね)まき事業～

3月6日(水)、市役所本庁舎3階ロビーにて、「伝統文化継承種(たねまき事業)」の成果発表会が行われ、保育所(大道、天久、樋川、久場川)の子ども達が、わらべうたや空手、エイサーや獅子舞などの勇ましい演舞を発表したほか、松川保育所の子ども達が製作した紅型の作品も展示されました。

3月14日(木)、国際通り地域の環境浄化と犯罪抑止の強化を目的に「街頭防犯カメラ設置協定書調印式」が国際通り商店街振興組合連合会、那覇警察署、那覇市の三者によって行われました。



安心・安全なまちづくりのために
～国際通り地域街頭防犯カメラ
設置協定書調印式～