

3月 震災復興試合 REGEND GAME2012

2009年選抜高校野球大会優勝時のバッテリー東浜巨投手と嶺井博紀捕手(沖尚卒)を擁する亜細亜大学と、西銘生悟主将(沖尚卒)をはじめ山本弘太選手(興南卒)、島袋洋賢投手、慶田城開選手(興南卒)など多くの県出身の選手が活躍する中央大がオープン戦で激突。見所はもちろん、甲子園優勝投手の東浜投手と島袋投手の投げあい。両投手もこの日に合わせて、肩を仕上げてきます。うーんちゅなら、ちゅわさわび〜(胸騒ぎ)しますよね ※入場料は全額東日本大震災への義援金

日 時 3月11日(日) 13時開始予定
第一試合 東海大学 対 沖縄大学選抜
第二試合 亜細亜大学 対 中央大学(15時半頃試合開始予定)
入場料 大人1,000円 小500円
店舗販売 日時未定 ファミリーマート(店内のマルチメディア端末を利用)
※販売日時は決まり次第、市ホームページでお知らせします。
※少年野球教室開催(8時半から)。観覧は無料です。

4月 2012イースタンリーグ公式戦 巨人―東京ヤクルト

日 時 4月21日(土) 18時開始予定(巨人1塁側)
4月22日(日) 13時開始予定(巨人1塁側)
入場料 内野自由席1,500円(こども1,000円)、外野自由席1,000円(こども500円)
※当日券は各500円アップ
※こどもは中学生まで。座席を確保する場合は入場料が必要です。
店舗販売 2月18日(土) 10時から販売開始。
ファミリーマート(店内のマルチメディア端末を利用)

野球祭2012

セルスタに集まれ!

球春到来!セルスタ(沖縄セルラースタジアム那覇)は、野球祭り
のような盛り上がりです!
2月 19日からスタートした読売巨人軍那覇キャンプ。会場には、
連日多くの方々が訪れました。みんなありがとー!!
でも今年のセルスタはこれだけじゃないです!今月は震災復興
興試合REGEND GAME2012 亜細亜
大―中央大戦!高校野球界に沖縄旋風を巻き起
こした東浜投手(沖尚卒)、島袋投手(興南卒)が
対戦します。4月にはイースタンリーグ公式戦
巨人―東京ヤクルト!成長著しい若い選手たち
の熱いプレーが披露されます。
この好カードあなたは見逃せますか?無理で
すよね?(笑)。では、家族みんなで めんそーち
くいみそーり! (いらっしやってください)



お問い合わせ: 観光課 ☎862-3276

決戦の年

いよいよ国保財政がピンチです
〜特定健診受診率65%をめざして〜

生活習慣病の予防、早期発見のために特定健診が全国で取り組まれています。市民の健康づくりを支える大切な健診ですが、国の設定した特定健診受診率65%などの目標値を達成できないと本市の場合、約4億3千万円の大きなペナルティー(1人あたりだと約4千円)が課せられます。

ペナルティーの有無は、平成24年度(今年の4月から来年3月まで)の受診率で決まります。平成23年度の受診率は、12月末で21.9%。残念ながら目標値にはまだまだ及びません...

特定健診の対象者(40〜74歳の国民健康保険加入者)には、3月初めに平成24年度の国保証(特定健診受診券を兼ねています)と市長の手紙をお送りします。再度、受診の協力をお願いします。

お問い合わせ: 特定健診課 ☎862-0564



沖縄県民は、糖尿病による死亡率が他県に比べて高くなっています。糖尿病は自覚症状が無いので、健診でしか異常(症状)が分かりません。「私は健康だから、健診は面倒」と思っている方も、毎年1度は健診を受けてください。(国保加入者は)無料で健診を受けられます。

節約の力ギは 保険の見直し 無料相談

家計の負担を効果的に減らす策は一体何でしょうか? 光熱費や雑費の節約などありますが、できれば無理なく節約したいもの。

実は現在加入中の生命保険、中立的な立場で見直してみると必要のない保障に保険料を支払っている事があります。加入時には必要だった保障が今でもそのままになってはいませんか? 現在では新しいタイプの保険も沢山あり、加入を検討中の方々にも見比べられると好評をいただいております。



全国に156店舗を展開する「保険クリニック」は、独自の分析システムを使った「保険診断」が好評の「見直し相談」で、現在の保障内容があなたに適合しているか、保険にムダがないかをしっかりチェックし、どの保険会社にも偏ることなく、中立的な立場で見直しプランを作成いたします。

「保険を見直してみよう」と思ったら、まずはお店に電話で相談のご予約を。今なら3月23日(金)まで通常3,150円の来店相談料を無料で受付しております。キッズスペースもございます。お子様づれの方もご安心してお越し下さい。



保険クリニック新都心店
☎0120-960-219
土・日も相談受付中

住所/那覇市上之郷1-20-9富士家ビル(上之郷交差点角)
時間/9時〜18時 定休/なし 駐車場/あり
取扱保険会社/アフラック生命、オリックス生命、日本生命、メットライフアフラック、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

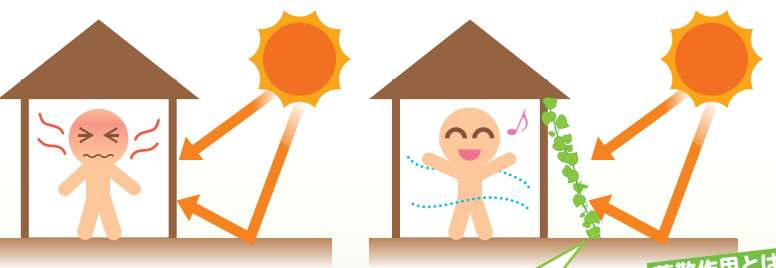
緑のカーテンはいいかが?



緑のカーテンは、室内で涼しく快適に過ごすことのできる、地球に優しい自然のカーテンです。緑のカーテン越しに入ってくるさわやかな風を感じ、優しくくれる葉を眺めれば、きっと気持ちもリフレッシュ!!
市では、緑のカーテン普及のため、今年もゴーヤーの種(10粒入り)を本庁仮庁舎、銘別庁舎、各支所配布します。3月1日から配布。無くなり次第終了。
あつという間にやってくる沖縄の長い夏に備えて、あなたも緑のカーテンに挑戦してみませんか。

お問い合わせ: 地球温暖化対策推進室 ☎951-33692

すだれよりも涼しい♪



緑のカーテンの効果

- ① 蒸散作用で周りの温度を下げる。
- ② 直射日光や地面からの反射熱が窓から入りこむのを和らげる。
- ③ 壁に熱がたまり、壁から室内へじわじわと熱が放出されるのを防ぐ。

蒸散作用とは?

植物は、根から吸い上げた水分を葉から蒸発させます。その時、周囲の熱を奪うことで温度が下がり、すだれなどで作る陰よりも涼しくなるのです。

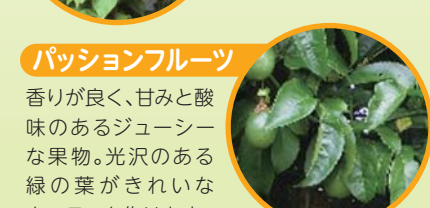
ゴーヤーの他にも

これまでは昼過ぎになると玄関に太陽が差し込み、散水などをして暑さ対策をしてきました。昨年の夏は冬瓜の葉っぱがざっざりと緑のカーテンになり、涼しく、見ているだけでも癒され、気持ち良く過ごせました。冬瓜の実も子ども達と収穫し、スープや冬瓜パイにしておいしくいただきました。



冬瓜 城保育園(那覇市与儀)

あさがお 丈夫で育てやすい。花を長く楽しみたい方は西洋アサガオがおすすめ。



パッションフルーツ

香りが良く、甘みと酸味のあるジューシーな果物。光沢のある緑の葉がきれいなカーテンを作ります。

- 1 LET'S TRY プランターの底に鉢底石を敷き、土と肥料をよく混ぜ(肥料が混ざられてい土)などでもよい
- 2 種から育てる場合には、発芽を促進させる為にばらばらに水にひたしてからポットにまきます。
- 3 本葉が2〜3枚出たら、元気のないものを間引きし、プランターに定植します。この時、詰めすぎると大きくなり、30cm以上間隔をあけます。
- 4 水やりは、1日1回。朝夕方に、プランターの底から水が染み出るくらいたっぷりかけます。
- 5 支柱(竹や木の棒などでもよい)で外枠を作り、植物の重量と風の抵抗に耐えられるようしっかりと張ります。支柱ネットが倒れないように、窓の外に固定しましょう。
- 6 ネットの前にプランターを並べる。ツルが伸びたら、ひもなどで軽めに結びネットに誘引する。
- 7 1日1回、水をたっぷりあげ、成長の度合いを見て、肥料を追加する。

愛犬を思いきり遊ばせてみませんか? ~ドッグラン開催~

人とペットが安心して暮らせるまちをめざして、飼い主のマナー向上および飼い主同士の交流を目的に、ドッグランを開催します。日頃付けているリードを外し、愛犬を自由に運動させませんか。しっかりマナーを守って、楽しく参加しましょう。当日は、専門スタッフによる「愛犬健康しつけ相談会」などもあります。

日 3月18日(日)10時〜12時 場 新都心公園多目的広場 費 無料
申 要電話予約。3月6日(火)〜(平日8時半〜17時)
定 先着40組(飼い主1人、飼い犬1頭で1組) 対 次の要件をすべて満たす方
【飼い主の要件】 【飼い犬の要件】
① 中学生以上の市内在住者 ① 市で畜犬登録をしている生後6か月以上の犬。
② 利用規約に同意できる (ただし闘犬種、咬み癖のある犬、発情期の雌犬、病気の犬を除く。
② 「平成23年度狂犬病予防注射」および1年以内に「混合ワクチン」を接種している。
【お問い合わせ】環境保全課 ☎951-3229 (詳しくは市ホームページでも確認できます)

えこなわ 開催 ~地域とつながる若者環境活動 公開ミーティング~

市はこれまで、市民・若者・行政が連携し、ごみを減らすためにどんなことができるか、それぞれの立場から意見を出し合うワークショップを開催してきました。その集大成として、若者環境活動公開ミーティングを開催します。日ごろ環境活動を行っている大学生の活動発表を聞き、若者の環境活動を、市の課題とどう結びつけ、どう応援していけるかを一緒に考えてみませんか。

日 3月4日(日) 13:00〜18:00 ※終了後1時間程度、同じ会場で交流会を行います。
場 市職員厚生会厚生会館多目的ホール(上下水道局庁舎B棟3階) 定 100人
申 氏名・所属・お住まいの市町村・電話番号・メールアドレスをご記入の上、メールにてNPOエクスブリッジ担当者までお申し込みください。
【お問い合わせ】NPOエクスブリッジ(担当:秋本) ☎943-3096 ✉ akimoto@xbridge.jp

Yes!

私が決めた、この一枚。
りゅうぎんDCカード

DC VISA MasterCard

りゅうぎんカード

UnionPay 银联

「中国銀聯カード」加盟店募集中心

ホームページ/りゅうぎんディーシー 検索 www.ryugindc.co.jp/ 株式会社りゅうぎんディーシー

お電話での資料請求・お問い合わせ TEL.098-862-1525 営業時間/9:00〜17:00 土・日・祝日を除く

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。

生ごみ処理機器および処理容器を購入する市民に対して奨励金を交付します。詳しくは環境政策課まで(☎951-3231)