情報パック PACK

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

おしらせ

臨時窓口開設について

転勤、進学などに伴い転出入が多くなるため、市民課及び教育委員会学務課の臨時窓口を開設します。

【開設日・時間】3月25日(日)、31日(土)、4月1日(日)、7日(土)9時～17時

【取扱業務】

市民課　①住民票の写し、印鑑登録証明、戸籍証明などの交付②住民異動届(転入・転出・転居などとそれに伴う国民健康保険・国民年金の加入・喪失に関する届け受付③印鑑登録④出生、婚姻届などの戸籍に関する届けの受付

学務課　新入学手続き、指定校変更手続き

＊手続きの際は、保護者の身分証明書および印鑑を必ずご持参ください。

＊車で来庁の場合は、とまりん立体駐車場の1時間無料券を発行します。

※自動交付機では、住民票の写し・印鑑登録証明書が2百円で受け取れます。土日祝日も夜10時まで稼働。場 天久・首里りうぼう／イオン那覇店／パレットくもじ／コープこくば店／南風原町役場／＊市役所仮庁舎A棟1階にも設置。夜7時まで稼働しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 市民課☎862・3274　教育委員会学務課☎891・3505

墓地清掃・引越しごみについて

墓地清掃ごみ　必ず各自持ち帰り、分別した上で家庭ごみとして出してください。また草木はクリーン推進課へ事前申し込みをし、エコマール那覇へ持ち込むこともできます。

問 クリーン推進課☎889・3567

引越しごみ　ご家庭から1度に出せるごみの量は6点まで。それ以上の大量ごみについては那覇・南風原クリーンセンターへ持ち込み可能です(有料。市内在住を証明する身分証明書が必要)。持ち込みの場合、指定ごみ袋や粗大ごみ処理券は不要です。市の分別ルールに従って搬入してください。

【受付時間】月～土曜日　8時半～12時、13時～17時　問 那覇・南風原クリーンセンター☎882・6701

予防接種は受けましたか?

まだの方は早めにうけましょう。

【MR予防接種】(接種期限3月31日)

対 MR1期：1歳以上2歳未満／2期：4月に小学校に入学する方／3期：中学1年生相当／4期：高校3年生相当

【子宮頸がん予防接種】(3回接種)

対 中学1年生～高校1年生相当の女子

＊現高校1年生相当の女子については、3月中に1回目又は2回目の接種を受けている場合に限り、4月以降も無料接種が受けられる予定です。

問 健康推進課☎862・9016

平成24年度市民税・県民税兼国民健康保険税の申告は3月15日までに!

申 3月15日(木)まで平日9時～16時受付

※3月11日(日)のみ、休日も受付けます。

場 市民会館中ホール

問 市民税課☎861・3328

住基カードと電子証明書について

①住民基本台帳カード(有効期限10年)

住民基本台帳カード(顔写真付き)は公的な身分証明書になります。運転免許証やパスポートをお持ちでない方は、作ってみてはいかがですか。

②電子証明書(有効期限3年)

住民基本台帳カードに電子証明書を格納すれば、確定申告などの行政手続きをインターネットで行うことができます。なお、氏名や住所などに変更があった場合は、失効しますのでご注意ください。

費 交付手数料は、①②とも5百円

問 市民課☎862・3274

沖縄県都市「交通災害共済」が廃止されます

民間の保険や共済が普及・充実してきたことや加入者数の減少により、平成24年度の加入募集を中止し、事業を廃止いたします。

【見舞金の請求について】

平成24年度に加入し会員になっている方が平成24年3月31日までに事故に遭われた場合は、平成25年3月31日までの間に見舞金を請求することができます。

問 市民生活安全課☎862・9955

戦没者等のご遺族のみなさまへ(第9回特別弔慰金について)

戦没者の遺族に対する特別弔慰金(第9回特別弔慰金)の請求期間がまもなく終了します。請求手続きがまだの方は、早めにご相談ください。

対 平成17年4月1日から平成21年3月31日の間において、恩給法による公務扶助料や戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金などを受ける方(戦没者等の妻や父母など)が亡くなるなどしたことにより、平成21年4月1日において前記年金の受給権者がいない場合において戦没者等の死亡当時の遺族(受給順位があります)

【支給内容】額面24万円・6年償還の国債

期 4月2日(月)まで

問 福祉政策課☎862・9002

宝くじ普及広報事業で自治会の備品・設備を助成

市は、財団法人自治総合センターから平成23年度コミュニティ助成事業として250万円の助成を受け、活動に必要な備品などを市自治会長会連合会へ助成しました。

問 まちづくり協働推進課☎861・3846

連合会をとおし銘苅区自治会に整備された車載用スピーカー

募集

「大嶺海岸観察会」参加者募集

那覇市に残された自然海岸を散策しながら、人・海・自然のつながりについて考えてみませんか。当日は、濡れてもよい服装、厚底のスニーカーでご参加ください。サンダル履き不可)

日 3月11日(日)13時～17時

場 瀬長島駐車場集合

申 3月1日～先着30人

対 小学生以上、那覇市在住・在勤の方※中学生以下は保護者同伴。

費 無料

問 環境保全課☎951・3229

「こんにちは赤ちゃん訪問員」不在地区の募集について

【業務内容】生後4か月までの乳児のいるご家庭を訪問し、育児に関する相談、子育てに役立つ情報提供など

【報酬】訪問活動1件あたり150円～800円程度【募集人数】若干名(旭町・古波蔵・壺川地区、字寄宮・字与儀・与儀1～2丁目地区・小禄地区を訪問できる方)

申 3月14日(水)まで

※必ず事前に連絡の上、ご来庁ください。

問 子育て応援課☎861・5026

障がい者総合相談社会福祉士(非常勤職員)の募集

【業務内容】障がい者本人や家族、近隣住民や関係機関などを通じたさまざまな相談を受け、生活支援や福祉サービス、権利擁護や地域移行・定着など、専門的かつ継続的で総合的な支援。

【採用期間】平成24年4月1日～平成25年3月31日(勤務実績により延長可。最長5年間)【勤務時間】原則10時15分～17時15分土日祝日休み【勤務地】障がい福祉課(市役所仮庁舎C棟1階)【賃金】日額10,910円(通勤手当別途支給)【応募資格】社会福祉士の資格を有する方で、基本的なパソコン操作が可能な方。※障がい者の福祉に関する実務経験者優遇

申 電話連絡後、3月6日(火)17時までに履歴書、資格証明書のコピーなどを提出。

問 障がい福祉課☎862・3275

弁当販売業者の募集及び抽選について

平成24年度仮庁舎及び銘苅庁舎での昼食時における弁当販売業者の募集及び抽選を行います。

申 3月1日(木)～9日(金)平日9時～17時(正午～13時除く)。管財課(銘苅庁舎2階)にて受け付け【抽選日】3月12日(月)14時【抽選場所】銘苅庁舎2階1T会議室

＊詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 管財課☎862・9904

未活用不動産の売却について

次のとおり、入札による売却を行います。

【対象不動産】首里当蔵町2丁目10番(旧首里支所跡地)　470.63㎡

【入札案内期間・場所】

3月15日から　管財課(銘苅庁舎2階)

【入札日・会場】4月中旬予定(入札案内書に記載)

問 管財課☎862・9904

開催

市民舞台プログラム成果発表公演 世代間交流音楽劇「負きてぇならん」の開催について

安田辰也那覇市芸術監督指導のもと、市内に在住・在勤する55歳以上の方が役者、10代から40代の方が音楽を担当する市民舞台。戦争の悲劇と平和の大切さをテーマに演じます。

日 3月17日(土)開演14時(13時開場)　場 パレット市民劇場　費 無料

問 文化振興課☎831・8401

世界遺産説明会の開催について

管理指導員による解説を聞きながら、世界遺産について学びませんか。

日 3月18日(日)識名園9時～10時／玉陵11時～12時　申 識名園・玉陵ともに、当日5分前までに券売所前に集合　費 無料

問 文化財課☎891・3501

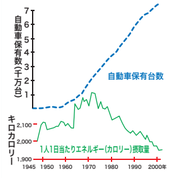
ラジオ「那覇市民の時間」は毎週日曜日11:45～(ROK AM864kHz)

健康NAVI

特定健診課 ☎862-0564

～運動する時間が作れないというあなたへ～

「生活の中で身体活動量を増やそう!」



左のグラフは、自動車保有台数と1日の1人あたりの摂取カロリーを表したものです。

国民健康栄養調査では、エネルギー摂取量は年々減っています。

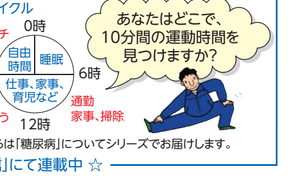
しかし近年、肥満や生活習慣病が増えているのはなぜでしょうか?

私達は、昔に比べ体を動かす機会が少なくなってきました。

「立つ・歩く・階段を昇る・家事」などの「身体活動」も運動の一部です。

「30分以上継続しなければ運動の効果がない」と言われてきましたが、今では10分のこま切れでも、合計して30分程度の身体活動があればいいと言われています。

(例)1日のサイクル



あなたはどこで、10分間の運動時間を見つけますか?

次回からは「糖尿病」についてシリーズでお届けします。

☆ 那覇市ホームページ「国保けんこう通信」にて連載中 ☆

健康づくりは会館から! こだわりのレシピ

「じゃが芋の煮つけ」

調理時間20分
カロリー(1人分)110kcal 塩分:1.0 g

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

材料(4人分)

- じゃがいも……2個
- 人参……1/2本
- 干しいしたけ(しめじも可)……4枚(しめじ10g)
- 豚肉(こま切れ)……20g
- グリーンピース(缶詰)……大2
- サラダ油……小2
- A: 和風顆粒だし……小1/2、塩……少々、しょうゆ……大1、さとう……大1、みりん……小1・1/3

作り方

① じゃが芋、人参は乱切りにし、干ししいたけは水で戻し、石付きを除いておく。

② 鍋にサラダ油を入れ、火にかけ、豚肉を炒める。色が変わったら、①を加え軽く炒める。

③ じゃが芋の周囲が白っぽくなったら、調味料Aを入れ、15分煮込む。

④ グリーンピースをさっと湯通しし、③に加える。

※お好みで具材を変更してもよいでしょう。(例 グリーンピース→青菜)

※味付けを中華だしやコンソメに変えるとバリエーションが広がります。

(健康づくり協力店)『琉球銀行本店 社員食堂』那覇市久茂地1−11−1 電話: 866−1212 (内2588)

※社員食堂のため、一般のお客様のご利用はできません。

お問い合わせ　健康推進課 ☎862-9016

市内に事業所を有し、業歴が6か月以上の事業所に対して「那覇市小口資金融資」を受け付けています。詳しくは市ホームページをご覧ください。商工農水課☎951-3212

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	10(土)	「那覇市民吹奏楽団第13回定期演奏会」	18:30	大人 ¥800 小人 ¥500
	11(日)	㈱緑のシーサー「311 DREAM KIDS PROJEKUT」=放射能関連勉強会=	14:00	前売 ¥1,500 当日 ¥1,800
	17(土)	那覇市文化協会 第20回あけもどろ総合文化祭 琉球民謡芸能部会「島唄肝心・踊り華心」	16:00	¥1,000
	24(土)	なは群星の会 那覇青少年舞台プログラム成果発表公演 現代版組踊「琉球伝信録」	13:00 18:00 (2回公演)	大人 ¥2,000 高校生以下¥1,000 当日 ¥500増 ヒザ上のお子様は無料
	25(日)	「第47回首里高校吹奏楽部定期演奏会」	18:30	¥400
	26(月)	「歌のさんぱ道　春の歌謡祭」≪特別ゲスト　三丹　和子≫	18:00	¥2,500
	29(木)	「第43回那覇高校吹奏楽部定期演奏会」	17:30	大人 ¥600 学生 ¥400
	30(金)	「第28回首里中学校吹奏楽部定期演奏会」	18:00	大人 ¥500 学生 ¥300
中ホール	25(日)	那覇市文化協会 第20回あけもどろ総合文化祭 社交ダンス部会「社交ダンスのタベ」	18:30	¥2,500 (オードブル・飲み物付き)
	30(金)	那覇市文化協会 第20回あけもどろ総合文化祭 古美術骨董部会「アンティーク・骨董市」(4月1日まで)	10:00	無料
	31(土)			

※会館向かいの赤十字病院立体駐車場は、有料で利用できます。(会館利用者割引は終了)

※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
1(木)	第3回 古蔵小音楽部スマイルコンサート	18:30	大人¥800 小中学生¥500
2(金)	第41回 いずみ幼児園学習発表会	15:00	無料
3(土)	第20回 あけもどろ総合文化祭 詩吟部会	18:00	¥1,000
4(日)	第20回 あけもどろ総合文化祭 民踊部会	14:00	¥1,500
5(月)	武蔵野音楽大学新人演奏会	19:00	¥1,000
8(木)	沖縄県立芸術大学 音楽学部弦楽コース　学生有志 弦楽アンサンブルの夕べ	19:00	¥800
9(金)	第20回 あけもどろ総合文化祭 日本舞踊部会	18:00	¥1,800
10(土)	第20回 あけもどろ総合文化祭 邦楽部会	18:30	¥1,000
11(日)	第20回 あけもどろ総合文化祭 演劇部会	16:00	¥2,500
17(土)	平成23年度那覇市民舞台プログラム成果発表公演　世代間交流音楽劇「負きてぇならん」	14:00	無料
18(日)	沖縄トロンボーンテューバクラブ演奏会	14:30	¥1,000 (当日¥500増)
19(月)	屋比久潤子 クラシックコンサートシリーズ vol.Ⅱ 室内楽への誘い	19:30	一般 ¥2,500 学生 ¥1,000

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
3/6(火)～3/11(日)	第一	那覇市文化協会 第20回 あけもどろ総合文化祭 美術工芸・写真・フラワーデザイン 合同展 〈絵画・彫刻・陶芸・写真・フラワーデザイン・他〉
	第二	
	第三	
3/13(火)～3/18(日)	第一	那覇市文化協会 第20回 あけもどろ総合文化祭 書道・生活美術 合同展 〈書・生活美術・人形・ちぎり絵・押し花・琉球手まり・他〉
	第二	
	第三	
3/20(火)～3/25(日)	第一	桑江 良健 絵画展 〈絵画〉
	第二	未定
	第三	第5回 ふれーむ展 〈絵画〉
3/27(火)～4/1(日)	第一	フォトサークル「彩」第4回 写真展 〈写真〉
	第二	和紙ちぎり絵 サークル展 〈ちぎり絵〉
	第三	具志 弘樹 作品展 〈絵画〉

※主催者・催物の都合により変更することもあります。

那覇市立病院

地方独立行政法人
☎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		内科	小児科	外科	整形外科	脳神経外科	皮膚科	泌尿器科	耳鼻いんこう科	眼科	産婦人科	歯科口腔外科
月	午前	●	●	●	●	●	●	●	●	▲	●	○
	午後	●	●	●	●	●	–	●	※	再診予約	●	★
火	午前	●	●	●	●	●	●	●	●	▲	●	○
	午後	●	●	●	●	●	●	●	★	–	●	★
水	午前	●	●	●	▲	○	●	●	●	▲	●	○
	午後	●	▲	●	●	–	–	●	★	再診予約	●	★
木	午前	●	●	●	●	●	●	●	●	検査のみ	●	○
	午後	●	●	●	●	●	●	●	★	–	●	★
金	午前	●	●	●	▲	●	●	●	●	▲	●	○
	午後	●	●	●	●	●	–	●	★	再診予約	●	★

※耳鼻いんこう科の月曜午後は第2・4週のみ診療

【●]: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

(銘苅庁舎1階)
[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

A ①ティーンズに伝えたい「性の健康」講座 ②「女性ホルモンと更年期」～更年期を快適に過ごすために～

日 ①3月3日(土)・②3月10日(土) 14時～16時　対 関心のある方(養護教諭・教員・PTA関係者・民生委員・児童委員ほか)　定 50人(先着順)

B お母さんとベビーの初めてのヨーガ

日 ①3月8日(木)・②3月15日(木) 10時～11時半　対 ①ハイハイ～歩きはじめる頃の乳児と母／②首すわり～お座り頃の乳児と母　定 15人(多数の場合は抽選)

C 私にとっての沖縄女性学(仮題)

日 3月17(土) 15時～17時　対 関心のある方　定 50人(先着順)

※一時保育(2歳児以上)・手話通訳をご希望の方は、A 2月28日(火)17時まで、B 3月2日(金)17時まで、C 3月13日(火)17時までにお申込み下さい。

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(4階)	1(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』(出演:劇団隆清群	19時	大人:1,260円 中高生:1,050円 小人:630円 シニア:630円
	8(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』(出演): 女声合唱団 星砂	19時	一律 1,000円
	15(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』組踊寄席【銘苅子】	17時/19時	大人:1,260円 中高生:1,050円 小人:630円 シニア:630円
	22(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』(出演):女声コーラス「ひまわり」「グルッポ・カサブランカ」「フェリーチェ・カンターレ」	19時	一律 1,000円
	29(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』(出演):東京フィル 大兼久潔と琉球メンバーによる室内楽	19時	大人:1,260円 中高生:1,050円 小人:630円 シニア:630円
ギャラリー(3階)	3/2(金)～3/4(日)	専心池坊沖縄支部　創立50周年記念いけばな展		550円

※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。

家庭の問題・ドメスティックバイオレンスなど、女性の抱える様々な相談に応じます。(ダイヤルうない☎861-7515)

学研教室のせんせい募集中!

今がチャンス 春のスタート応援キャンペーン 教室運営品1万円相当の「開室パック」プレゼント!! 4/30(月)まで

学研教室 幼児・算数・数学・国語・英語

このような方を求めています

●資　格:短大卒相当の学力がある方 教育に関心のある方 ※教職経験は問いません。

●勤　務:週2日、午後2時～6時(時間まで ※開室曜日を増やすことも可能です。

●収入例:算・国・英コースの生徒20名の場合 月収 約14万円 ※開設認可料　52,500円が必要です。

●応募方法:下記フリーダイヤルへお電話いただくか、学研教室ホームページから、資料請求・説明会ご予約 ページへおすすみください。

・人に教えることが好き。
・学校の先生になりたかった。
・自分の教育に対する思いを地域に伝えたい。
・平凡な毎日より、やりがいのある仕事がしたい。

選ばれる理由 第1位
・家庭と両立しながら働けるから

そんな思いを実現できるのが"学研のせんせい"です。地域の子どもたちのために、チャレンジしてみませんか?

まずは説明会にご参加下さい。

学研教室とは?お仕事の内容は?収入は?不安や疑問を1つひとつ解消いたします。

《3月説明会日程》 詳しくはWEBで!!

説明会日程	会場	時間
3/8(木)	学研教室沖縄南事務局(小禄駅より徒歩5分)	14時～
3/12(月)	沖縄県立武道館 1階会議室(壺川駅より徒歩5分)	10時～
3/13(火)	学研沖縄新都心キャンパス(古島駅より徒歩5分)	10時～
3/15(木)	豊見城中央公民館(2階会議室)	10時～

[学研教室] 南日本支社 沖縄南事務局
〒901-0156 那覇市田原3-1-1 1F
TEL. 098-858-8648 (担当:萩堂・宮川)

フリーダイヤル ハヤク ヒャクテン 0120-889-100
【受付】月～金曜 9:00～17:00 (祝休日をのぞく)

学研教室 女性 検索 クリック!
詳しくはホームページにて!!

◆説明会日程にご都合がつかない場合は、随時調整させていただきますので、お気軽にご相談ください。