情報パック PACK

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。

おしらせ

子ども手当の申請不備通知は届いていませんか?

10月以降の子ども手当の申請期間は、3月30日までです。申請を行った方で、書類に不備がある方へは市から通知が順次届きます。不備のままだと、子ども手当の支払いが保留になりますので、今ご度ご確認ください。

【申】子育て応援課子ども手当グループ窓口
【問】子育て応援課☎861-1303

戦争の影響により中学校を卒業できなかった方への支援事業について

戦争の影響により中学校を卒業できなかった方を対象に、中学校の学習の機会を提供し、中学校卒業に相当する証書の授与を行います。【対】昭和7年から昭和16年生まれの方(70歳~79歳)【費】授業料は無料
【内】民間の教育施設で3年間学びます。
【申】市役所総合窓口、市立公民館、老人福祉センターなどで配布する「アンケート用紙」に必要事項を記入し、沖縄県教育庁義務教育課へ2月29日までに郵送してください。
【問】県教育庁義務教育課☎866-2741

市商工農水課が管理している土地を一括でお貸しいたします

【場所】壷川1丁目13番14号、壷川東改良住宅B-2隣)　*約152坪
【申請期間】2月13日(月)~24日(金)
*詳しくは市ホームページをご覧ください。
【問】商工農水課☎951-3209

介護認定を受けている方へ

○税控除対象者への認定書交付
介護認定を受けている65歳以上の方で、障害者手帳などを受けていない方に対して、認知症や寝たきりなどの心身の状態に応じ、所得税法などの障害者に準ずる場合、本人または家族の申請によって障害者・特別障害者の認定をし、障害者控除に必要な認定書の交付を行っています。
○おむつ代の医療費控除
介護認定を受けている方で、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方に対して、本人または家族の申請により、主治医意見書に「寝たきり」かつ「尿失禁の可能性がある」と記載された方に、医療費控除に必要な証明書の交付を行っています。
【問】ちゃーがんじゅう課☎862-9010

市営住宅活用用地活用事業者の募集の延期について

久場川市営住宅活用用地(第2期)の募集を延期します。募集時期は、改めてお知らせします。
【申】2月8日(水)までに、市民防災室(消防庁舎3階)で申し込み
【問】建設企画課☎951-3235

募集

不発弾等探査要望箇所の募集について

不発弾などの早期処理に向け、県では、土地整備を行う、または家を建てる予定の土地に、不発弾が無いか調査箇所を募集しています。【対】①探査予定面積が100㎡を超えること。②地主および小作人が不発弾等探査・発掘に同意していること。※その他にも要件があります。
【申】2月8日(水)までに、市民防災室(消防庁舎3階)で申し込み
【問】市民防災室☎861-1102

平成24年度公民館利用団体の登録申請受け付けについて

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。【受付期間】2月1日(水)~29日(水)平日9時~17時【受付場所】各公民館
【問】中央公民館☎891-3442
牧志駅前ほしぞら公民館☎891-3443
小禄南公民館☎891-3444
首里公民館☎891-3445
若狭公民館☎891-3446
石嶺公民館☎891-3447
繁多川公民館☎891-3448

第37回那覇観光キャンペーンレディ募集

観光親善使節として、県内外における観光宣伝及び公式行事で活躍してみませんか。
【募集期間】2月1日(水)~3月9日(金)
【対】県内に居住する18歳以上の方。未婚既婚問わず。賞金・副賞あり
【問】㈳那覇市観光協会☎862-1442

時間がない方のための「しながら体操教室」受講生募集

日常生活の中でちょっとした工夫でできる室内運動を始めませんか。
【日】2月4日(土)10時~12時(受付9時半~)※軽装、運動靴でお越しください。
【費】個人負担は一切ありません。
【問】市民防災室☎861-1102

平成24年度ファミリー・サポート・センター会員養成講習会受講生募集

【日】2月21日(火)、22日(水)、23日(木)、24日(金)9時~17時(保育体験実習あり)
【対】自宅で子どもを預かり、または子どもの家に出向いて保育を行いたいと考えていて、講習の全日程に参加できる方。
【場】市総合福祉センター2階
【定】30人(定員に達し次第締め切り)
【費】無料(ただしテキスト代、調理実習費などは個人負担)
【申】2月1日(水)~16日(木)　土日を除く9時~17時(来所受付のみ)
【問】那覇市ファミリー・サポート・センター☎857-8991

一般市民対象 上級救命講習会

【日】2月25日(土)9時~18時【場】消防本部4階講堂【内】心肺蘇生法、AED、止血法、搬送法など【対】市在住、在勤の方(2人以上の団体申し込みは不可)【定】24人
【申】2月20日(月)9時~　電話受付のみ
【問】救急課☎867-1199

心の健康講演会 受講者募集

【日】2月25日(土)10時~14時
【場】小波蔵ふれあい館1階
【内】精神科医講話、当事者体験
【定】40人
【問】精神障がい者地域生活支援センターなんくる☎836-6970

ファミリー・サポート・センター会員養成(保育サービス講習会受講生募集)

【日】2月21日(火)、22日(水)、23日(木)、24日(金)9時~17時(保育体験実習あり)
【対】自宅で子どもを預かり、または子どもの家に出向いて保育を行いたいと考えていて、講習の全日程に参加できる方。
【場】市総合福祉センター2階
【定】30人(定員に達し次第締め切り)
【費】無料(ただしテキスト代、調理実習費などは個人負担)
【申】2月1日(水)~16日(木)　土日を除く9時~17時(来所受付のみ)
【問】那覇市ファミリー・サポート・センター☎857-8991

健康推進課 受講者募集

【対】20歳~64歳の市内在住の方(※健診を受け、医師から運動制限を受けていない方)
【場】那覇市保健センター(那覇西高校となり)【申】1月4日~30人に達するまで
【問】健康推進課☎862-9016

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)	2(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ~Ryukyu Performance~』(出演):沖縄四季の会	17時/19時	大 人:1,260円 中高生:1,050円 小 人:630円 シニア:630円
	9(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ~Ryukyu Performance~』(出演):伊藤悦子	19時	大 人:1,260円 中高生:1,050円 小 人:630円 シニア:630円
	16(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ~Ryukyu Performance~』(出演):若美会	17時/19時	大 人:1,260円 中高生:1,050円 小 人:630円 シニア:630円
	23(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ~Ryukyu Performance~』(出演):うどぅい福栄	19時	大 人:1,260円 中高生:1,050円 小 人:630円 シニア:630円
	24(金)	ぱんみかず沖縄公演(出演):1,2の大心、キャン×キャン、しゃもじ、ナインボール、三日月マンハッタン　他ゲスト	19時30分	2,500円
ギャラリー(3階)	2/11(土)~2/12(日)	第43回池坊沖縄支部花展		550円
	2/14(火)~2/19(日)	那覇市文化協会華道部いけばな展 第20回あけもどろ総合文化祭		無料
	2/21(火)~2/26(日)	第3回シュガーケーキ作品展		無料

※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。

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

同性カップルの社会的認知へ向けて ~同性間パートナーシップと結婚の平等性について~
講師:砂川　秀樹(レインボーアライアンス沖縄代表)【日】2月10日(金)19時~20時30分【対】関心のある方【定】30人(先着順)【申】2月6日(月)17時まで

ブレない心と身体をつくる「体幹トレーニング」
講師:島袋　容子(沖縄県少林寺拳法連盟理事)【日】2月18日(土)・25日(土)10時~12時(全2回)【対】女性のみ【定】25人(抽選)【申】2月13日(月)17時まで
*一時保育(2歳児以上)・手話通訳ご希望の方は、申込時にお伝えください

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

平成24年度レンタルボックス入居者募集

縦32㎝×横42㎝×奥行37㎝のレンタルボックス(棚)を、オリジナル手作り商品出店の場として(要件あり)低料金でお貸しします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
【説明会】2月17日(金)15時15分~
【説明会場】なは商人塾(牧志3-3-4)
【問】チャレンジショップ☎868-7855

市内幼・小・中学校の消防用設備保守点検業務委託指名競争入札参加資格申請について

【用紙配布】2月1日(水)~20日(月)土日を除く9時~17時*詳しくは市ホームページをご覧ください。
【問】教育委員会施設課☎891-3503

市役所仮・銘苅・真和志庁舎の管理に関する業務委託指名競争入札参加資格申請について

詳しくは2月1日付け発行の那覇市公報第1565号または市ホームページをご覧ください。委託業務は次のとおり。
①那覇市役所庁舎環境衛生管理業務委託
②真和志庁舎環境衛生管理業務委託
③新都心銘苅庁舎排水管清掃業務委託
④那覇市役所仮庁舎等施設管理業務委託
⑤新都心銘苅庁舎施設管理業務委託
【問】管財課☎862-9904

平成24・25年度那覇市道路照明灯緊急修繕工事業者の募集、及び那覇市発注側溝等清掃業務委託競争入札参加資格申請について

【用紙配布】2月1日(水)~14日(火)
【申】2月15日(水)~28日(火)平日8時半~17時15分 道路管理課窓口にて(郵送不可)
*詳しくは市ホームページをご覧ください
【問】道路管理課☎951-3227

催し物

公民館まつりへお越しください!

舞台発表、作品展示、バザーなど、楽しいプログラムをご用意しています。

【日】小禄南公民館 2月4日(土)~5日(日)/中央公民館 2月11日(土)~12日(日)/首里公民館 2月12日(日)、18日(土)~19日(日)/若狭公民館 2月18日(土)~19日(日)、25日(土)/石嶺公民館 2月25日(土)~26日(日)/牧志駅前ほしぞら公民館 3月10日(土)~11日(日)　*繁多川公民館は11月に終了
【問】各公民館連絡先は6面をご覧ください

「かみかみ講演会」受講者募集

【日】2月9日(木)14時~16時(13時半~受付)
【場】市保健センター
【内】歯科医師による食べる機能の発達・離乳食の進め方・虫歯予防についての講演会。
*親子健康手帳をご持参ください。
【対】市内在住の関心のある方　【申】不要
【費】無料　【問】健康推進課☎862-9016

南部の自然を考えるワークショップ開催

地域の自然環境について、みんなで楽しく話し合いませんか。【日】2月4日(土)13時~16時【場】ていると3階研修室【対】地域住民30人程度【参】無料【問】県環境生活部自然保護課☎866-2243

栄養士による、妊産婦・一般 栄養相談

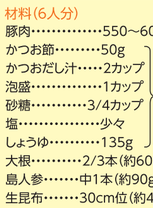
【一般】生活習慣病予防の食事について
【日】2月13日(月)、3月5日(月)①13時半~②14時20分~③15時10分~(各40分)
【妊産婦】妊産婦の食事について
【日】2月17日(金)、3月16日(金)①13時半~②14時半~③15時半~(各1時間)
【場】保健センター　【申】電話にて事前予約
【問】健康推進課☎862-9016

「那覇市赤十字奉仕団員」募集

【活動内容】①日本赤十字社の募金活動、献血協力　②福祉施設でのボランティアなど　【問】福祉政策課☎862-9002
赤十字奉仕団委員長☎834-7740

新春読者プレゼント 当選者発表

サインボール…島袋 林弘 様(樋川)
サイン色紙…島 貴一 様(石波蔵)
応募総数は179件でした。たくさんのご応募ありがとうございました。



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	11(土)	那覇市文化協会 第20回あけもどろ総合文化祭 古典芸能部会「古典芸能 ~歌と踊り~」	18:00	¥1,500
	12(日)	那覇市文化協会 第20回あけもどろ総合文化祭 音楽部会「第3回音楽部会フェスティバル」	14:00	大 人 ¥1,500 高校生以下 ¥800
	16(木)	エムアイ企画「こまどり姉妹 歌謡ショー」不治の病を克服し、不死鳥のごとくよみがえる	13:00 18:00 (2回公演)	SS指定席\3,000 S指定席\2,000 A指定席\1,000 (当日券は\900増)
	19(日)	沖縄タイムス社「2012年 ご入学おめでとう大会」	13:30	無 料
	24(金)	那覇市文化協会 第20回あけもどろ総合文化祭 ハワイアンカルチャー部会「~ハワイの光と風~」	18:30	¥1,000
	25(土)	那覇市文化協会 第20回あけもどろ総合文化祭 大正琴部会「大正琴の調べ」	16:00	¥500
	26(日)	那覇市文化協会 第20回あけもどろ総合文化祭 八重山芸能部会「八重山芸能のタベ」	18:00	¥1,000
	29(水)	国際ソロプチミスト沖縄 チャリティー講演会「中村 メイ子 講演会」	19:00	¥2,000
中ホール	12(日)	スタジオ YOU「おでかけライブ in 沖縄」	11:00	パンフレット代 ¥500

※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
11(土)	中村祐実子ヴァイオリンリサイタル	19:00	¥1,000 (当日 ¥500増)
12(日)	第20回あけもどろ総合文化祭 新舞踊部会	16:00	¥1,500
18(土)	第20回あけもどろ総合文化祭 歌謡部会	17:00	¥1,000
22(水)	il Canto(イル カント) ~前多 孝一 退官に寄せて~	19:00	¥1,000
23(木)	沖縄ジョン万次郎会 カラオケ交流歌謡祭	18:00	¥1,000
25(土)	第29回「外国人による日本語弁論大会」	13:00	無 料
26(日)	那覇混声合唱団 50周年記念演奏会	19:00	¥1,000
29(水)	現代版組踊 琉球浪漫シアター第Ⅲシリーズ「尚円王回顧譚~琉球武将烈伝~」	18:30	¥1,000

入場無料

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	
2/7(火)~2/12(日)	第一	第34回沖縄県書作家協会 木筆會 書道展	〈書〉
	第二		
	第三		
2/14(火)~2/19(日)	第一	第3回上原 健次 写真展	〈写真〉
	第二	アトリエ 奏彩 グループ展	〈絵画〉
	第三	四季の会 写真展	〈写真〉
2/21(火)~2/26(日)	第一		
	第二	第12回龍賓沖縄書道会展	〈書〉
	第三		
2/28(火)~3/4(日)	第一	フォト琉球の光	〈写真〉
	第二	二科会 沖縄支部展	〈絵画・写真〉
	第三	大城 良明の世界展 45・ザ・アニバーサリー	〈絵画〉

※主催者・催物の都合により変更することもあります。

ひやみかちマチグヮー館

☎862-6616
牧志公設市場次料部2階
[開館時間] 10:00~19:00

日	催物	開演
3(金)	与那覇歩&花あしび 民謡ライブ	16:00
11(土)	きいやま商店&川畑アキラライブ	16:00
12(日)	うどぃ琉球舞踊	14:00
18(土)	舞踊集団花やから公演	13:00
19(日)	沖縄県お笑い高校総体	19:00
21(火)	うどぃ琉球舞踊	14:00
25(土)	ユキヒロライブ	16:00
26(日)	しゃかりチアキライブ	16:00

入場無料

※毎週水曜日はオリジンライブ(15時・17時)　※上記以外にも催物があります。

健康NAVI

特定健診課 ☎862-0564

今回は「内臓脂肪が消費されやすい運動の強さ(運動強度)について」です。
内臓脂肪の解消に向けて、運動時間に加え、運動の強さも重要です。運動中の個人の感覚でも運動強度を予測することができます。

≪有酸素運動時の心拍数と感じ方≫

心拍数	100~105	110~130(理想的な目標心拍数)	135~140
感じ方	楽に感じる。少し物足りない感じ。	汗が出る。おしゃべりや風景を楽しむことができる。	きついと感じる。不安感や緊張感が増してくる。

≪自分の目標心拍数を知ろう≫

① まず、安静時心拍数を知ろう
落ち着いた状態で、手首に反対側の指をあてて、15秒脈を測る。それを4倍します。
② 目標心拍数を計算しよう。
{(220−年齢)−(安静時心拍数)}×0.5+(安静時心拍数)

目標心拍数程度での運動が、「内臓脂肪が燃焼されやすく、安全で効果が高い運動強度」となります。
自分に適した運動強度を知り、効率よく内臓脂肪を燃焼させましょう。
次回は、「運動編 ~しながら運動のすすめ~」です。

☆ 那覇市ホームページ「国保けんこう通信」にて連載中 ☆

健康づくり社食から! こだわりのレシピ 栄養たっぷりヘルシー「煮つけ」

調理時間2~3日
カロリー(1人分)231kcal 塩分:1.8 g

材料(6人分)
豚肉……550~600g
かつお節……50g
かつおだし汁……2カップ
泡盛……1カップ
砂糖……3/4カップ
塩……少々
しょうゆ……135g
(A)
大根……2/3本(約600g)
島人参……中1本(約90g)
生昆布……30cm位(約45g)
からし菜……5~6枚

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

作り方
① 豚肉は3回湯洗いした後、熱湯で30分ゆでる。さらに、かつお節を加えて15分ゆでる。冷蔵庫で1日冷やし、翌日ゆで汁をこぼし、かつお節や脂も取り除く。
② 豚肉を食べやすい大きさに切り分け、鍋にA、豚肉、昆布をならべて45分火にかける。途中、3回に分けてしょうゆを加える。再度冷蔵庫で冷やし、冷え固まった脂を取り除く。
③ 大根、島人参はお好みの形に切り、②の残り汁を使用して鍋でやわらかくなるまで煮込む。
④ 豚肉は再加熱、からし菜は③の残り汁でさっとゆで、器に全ての具材を盛り付ける。

(健康づくり協力店)『カフェ タミーズ』那覇市首里大中町2-22 電話:(098)887-6067 営業時間 11:30~15:00　日曜、祝日定休
お問い合わせ　健康推進課 ☎862-9016

特小サイズごみ袋を販売しています。販売店については、環境政策課までお問い合わせください。☎951-3231

納税相談:病気などやむを得ない事情により、市税納付が困難な場合にはご相談ください(納税課☎861-6902)

ラジオCMでおなじみの **保険の見直し 無料相談**

新年明けましておめでとうございます。本年も何卒宜しくお願い申し上げます。
さて、「今年からは頑張って貯蓄!」という方も多いのではないでしょうか?でも家計に無理なく貯蓄したいと思いませんか?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無駄な保障に保険料を支払っている事があります。環境の変わる春に向けて一度保険を見直してみませんか?加入を検討中の方々にも保険がいろいろ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、保険のことなら何でもお答えする相談窓口です。
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2月23日(木)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。

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・日も相談受付中
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　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、メットライフアリコ、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