



那覇市制施行90周年記念

広報

なはし市民の友

第726号 毎月1回発行
2011年(平成23年)

7月

市の人口と世帯	
※()内はうち外国人	
2011(平成23)年5月末現在	
総人口	318,851 (2,129)
男	153,824 (1,076)
女	165,027 (1,053)
世帯数	137,244 (1,245)
住民基本台帳人口の内訳(外国人を除く)	

発行●那覇市 編集●秘書広報課
〒900-8585 那覇市上之屋1丁目2番1号
☎867-0111 ●印刷 丸正印刷(株)



デジタル式・光学式を併せた最新型のプラネタリウムが、3階の公民館内に完成しました。教育用プログラムを中心として上映し、子供たちの宇宙への関心と理解を促します(有料)。

下記の「まちびらきまつり」で、無料試写会を開催!

【最新型のプラネタリウム】

公民館は、ホールの他に学習室、和室、パソコン室など9部屋あり、学習、会議などにご利用できます。部屋の貸出(有料)は7月11日からです。

図書館は、7月8日開館。閲覧室は久茂地図書館の2.5倍の広さで、ゆつたりとリラックスしながら読書を楽しめる空間となっています。



【牧志駅前ほしぞら公民館・図書館】

歩行者用デッキで牧志駅と直結している再開発ビルの3階に「牧志駅前ほしぞら公民館・図書館」がオープン。

まちびらきの7月8日(金)から10日(日)までの3日間は、様々な催しを行います。市民のみならず、国際通りの新スポット「さいおんスクエア」へ遊びにきてね!

「なはの日」の7月8日(金)、モノレール牧志駅前に「さいおんスクエア」が誕生します。

市はこの牧志・安里地区第一種市街地再開発事業によって、国際通りににぎわいと人の流れを生み出し、活力ある中心市街地への再生を図ります。



NEWS

国際通りに新スポット! さいおんスクエア まちびらき!!

お問い合わせ
市街地整備課 ☎951-3248

牧志駅前ほしぞら公民館 ☎891-3443
牧志駅前ほしぞら図書館 ☎891-3450



牧志駅直結のさいおんスクエアへは、ゆいレールの利用が便利です。牧志駅改札口の連絡通路からビル2階へ。ここから那覇のまち歩きに出かけてみてはいかがでしょうか。

- 8日(金)**
- 10:20 ~ まちびらき式典
 - 11:00 ~ 水辺のオープンカフェ (終日)
 - 11:30 ~ ハッピーアイランド公開生放送
 - 13:00 ~ プラネタリウム試写会 (整理券配布11時半)
 - 14:00、15:30 ~ 高見知佳の絵本の読み語り
 - 14:00 ~ ライブ、パフォーマンス (終日)
- 9日(土)**
- 11:00 ~ 水辺のオープンカフェ (終日)
 - 11:00、15:00 ~ 高見知佳の絵本の読み語り
 - 11:30 ~ ライブ、ダンスパフォーマンス (終日)
 - 11:30 ~ プラネタリウム試写会 (整理券配布11時)
 - 13:00 ~ 「はやぶさ」講演会 (整理券配布11時)
 - 16:00、17:30 ~ 壺屋シーサー太鼓演奏
- 10日(日)**
- 11:00 ~ 水辺のオープンカフェ (終日)
 - 11:30 ~ ライブ、ダンスパフォーマンス (終日)
 - 11:30 ~ プラネタリウム試写会 (整理券配布11時)
 - 14:30、16:00、17:30 ~ 壺屋シーサー太鼓演奏
- その他 イベント盛りだくさん!!
詳しくは <http://www.sai-onsq.jp/> にアクセス!

イベント紹介 さいおんスクエア まちびらきまつり

再開発ビルの1階と2階には、7月以降順次店舗がオープンする予定です。那覇のメインストリート、国際通りに新たな魅力が加わります。

【テナントフロア】

屋内のレストランや水辺のオープンカフェでは、ゆつたりと流れる川面を眺めながらお茶や軽食が楽しめます。



「水と緑があふれる親水庭園」国際通りに面した牧志駅前広場は、まちを元気にするイベントの場として活用されます。ガジュマルを保存・移植し、再生水を利用するなど景観や環境に配慮しました。

また、地区内を蛇行していた安里川は、はんらの抑止を図るため改修され、まちにのびるお水を与える親水庭園として生まれ変わりました。

第8回は、那覇市協働大使のFMレキオ代表取締役宮城久美子さんです。

第8回は、那覇市協働大使のFMレキオ代表取締役宮城久美子さんです。

第8回は、那覇市協働大使のFMレキオ代表取締役宮城久美子さんです。



第8回は、那覇市協働大使のFMレキオ代表取締役宮城久美子さんです。

第8回は、那覇市協働大使のFMレキオ代表取締役宮城久美子さんです。

第8回は、那覇市協働大使のFMレキオ代表取締役宮城久美子さんです。

第8回は、那覇市協働大使のFMレキオ代表取締役宮城久美子さんです。



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8回 FMレキオ

お問い合わせ
まちづくり協働推進課
☎861-3846

ひろがれ! 協働の輪

第8回は、那覇市協働大使のFMレキオ代表取締役宮城久美子さんです。

第8回は、那覇市協働大使のFMレキオ代表取締役宮城久美子さんです。

第8回は、那覇市協働大使のFMレキオ代表取締役宮城久美子さんです。

第8回は、那覇市協働大使のFMレキオ代表取締役宮城久美子さんです。

「いい暮らしより 楽しい暮らしを」～人と人が支えあう協働により、心の豊かさを感じるまちを目指して～

始めよう!! 屋上・壁面緑化

～緑に包まれた癒しの住空間をつくろう～

【お問い合わせ】地球温暖化対策推進室 ☎951-3392

屋上・壁面緑化は、建築物自体の蓄熱を軽減し室内環境を涼しく保つほか、グリーンセラピーというヒーリング療法もあるように、緑の持つ癒しの効果も期待できます。

市では「人・自然・地球にやさしい環境共生都市なほ」を目指し、建築物の緑化推進に努めています。

あなたの家も、過ごしやすい癒しの空間にしませんか。

＜日中の平均気温36.5℃での屋上緑化の効果＞

屋上緑化面

芝生表面

32.5℃

植栽基盤下面(タイル表面)

28.7℃



緑化のない面

タイル表面

51.7℃

平成19年8月16日
日中(13時～15時平均)データ
国土交通省ホームページより



石嶺にお住まいのTさん

屋上緑化を行った後は室内がだいぶ涼しくなりました。エアコンの効きも良くなり、使用回数も減りました。また、植え込んだ植物の成長を眺める楽しみが増え、あまり上ることが無かった屋上に頻りに上ることができるようになりました。



屋上緑化の維持管理は社長をはじめ、社員全員が協力して行っており、社員意識の中に物事を見る力が芽生え、日々の業務にも活かされるようになりました。また、毎日のラジオ体操も芝生の上で行うことで、清々しい気持ちの中で一日を迎えることが出来るようになりました。



(在:曙) 日進電気土木(株)

屋上・壁面緑化助成制度

市では、屋上・壁面緑化を行う建築物所有者に対し、工事費の一部を助成する制度を設けています。

助成金の対象物(那覇市内の建築物)	助成金額(助成総額の上限は70万円)
①屋上緑化工事 (緑化面積3㎡以上)	緑化面積×8,000円 (上限50万円)
プランター類 (合算面積1㎡以上、深さ40cm以上)	合算面積×4,000円 (上限20万円)
②壁面緑化工事(緑化面積3㎡以上)	緑化面積×4,000円(上限20万円)

屋上緑化工事とプランター設置両方施行しても上限は50万円です。

ただし、上記計算額(①、②)と各工事費の50%とを比較し、いずれか低い金額を助成します。

*緑化に直接必要な経費が助成の対象です。手すりや階段設置、緑化しない面の防水加工などは対象になりません。詳しくは、地球温暖化対策推進室までお問い合わせください。



壁面を緑でデコレーション。ブーゲンビリアなどで壁面を彩るのもよし! またパッションフルーツなどでは実の収穫も楽しめますよ。

屋上のプライベート庭園で、家族団欒や星空観察はいかが?



プランターでお手軽緑化。ハイビスカスなどのきれいな花で心も癒されます。子どもと一緒に無農薬野菜を栽培すれば、心も体もスワスク!!

漫湖チュラカーギ作戦27

参加者大募集!!

漫湖へ再び1万羽の渡り鳥が飛来することを目標に、漫湖およびその周辺で清掃イベント(ごみ拾いなど)を行います。市民のみならずのご参加をお待ちしています!



日 7月16日(土)
9時半～12時
場 漫湖水鳥・湿地センター
申 当日受付 費 無料
【お問い合わせ】
環境保全課 ☎951-3229



【お問い合わせ】環境政策課 ☎951-3392
FAX 951-3230
【会場】那覇市地球温暖化対策協議会
7月10日(日)
開場13時半 開演14時
【入場料】無料
【申込方法】FAXか電話でお申し込みください。
【主催】那覇市地球温暖化対策協議会
【協力】桜井国俊氏(沖縄大学図書館長)
【パネリスト】枝廣淳子氏
「50年後も暮らしたいなほ」

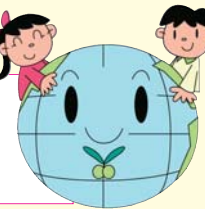
3月11日に発生した東日本大震災と原発の事故。電気をはじめとするエネルギーはどうなっていくのだろうか...。30年後、50年後のあなたが住み続けたい街はどんな「まち」ですか? この講演会で、きっとヒントが得られるはずです!

【内 容】
第一部 枝廣淳子氏講演会
第二部 パネルディスカッション
テーマ 「50年後も暮らしたいなほ」
パネリスト 枝廣淳子氏
桜井国俊氏(沖縄大学図書館長)

環境ジャーナリスト 枝廣淳子さん講演会
「見直そう! 私のライフスタイル」
3月11日に発生した東日本大震災と原発の事故。電気をはじめとするエネルギーはどうなっていくのだろうか...。30年後、50年後のあなたが住み続けたい街はどんな「まち」ですか? この講演会で、きっとヒントが得られるはずです!



市では、市民・事業者・行政などの協働により、地球温暖化の防止を目的として、平成20年7月「那覇市地球温暖化対策協議会」を設立しました。



カーブス 真 地

☎098-832-1500



カーブス 首里りうぼう

☎098-884-1211



カーブス 那覇壺川

☎098-833-3550



カーブス 小 禄

☎098-857-7880



カーブス 小 禄に通う

メンバー様にお話をうかがいました



成果
体重 -2.6kg
体脂肪 -0.3%
ウエスト -1.8cm
平良 照子さん
74歳
カーブス歴 3年
ひざ痛、腰痛があり整形外科のリハビリに通っていました。筋肉をつけるためカーブスを始めました。運動することで、ひざや腰の痛みの改善があり、2年目からはほとんどリハビリに行かなくなりました。たまにひざや腰の痛みがある時にも、運動をすることで、自然と痛みが良くなっていることに驚いています。



自分のペースで♪運動が苦手な人でも楽しい
予約不要だから行きたいときに、着いたらすぐ始められます。女性だけなので気兼ねなく、ムリのない年齢の方でも楽しく取り組めます。

「なほ市民の友」をみたで
1週間体験 無料
先着20名
7/29(金)まで ※日祝を除く
※ご希望の方はお電話にてご連絡ください
※初回来店時に入会いただいた方は特典あり

1日30分の健康生活

カーブスは女性にとって必要な運動をすべて取り入れた新・健康習慣です。「体重を減らしたい」「筋力をつけたい」という方にお勧めのカンタン30分健康体操教室。女性スタッフが運動が苦手な方にも丁寧にサポートしますので、誰でもムリなく長く続けられ、楽しく健康的に筋力をつけられます。現在、カーブスでは手軽に試せる「1週間体験無料」を開催中。一度試してみたいか、がでしょうか。

健康レポートカーブス
目指せ! 体重3kg減
お腹すっきり!
女性だけ

今年の夏は、昼夜2時間程度の消灯を環境省でも呼び掛けています。節電に努めましょう。

早めに設置しましょう!

設置する場所

子供部屋や高齢者の居室と、就寝に使われている部屋には取付けましょう。

●寝室・階段・台所への取付けは義務付けられています。●居室への取付けもお勧めします。

子供部屋(寝室) 煙式
階段 煙式
主寝室 煙式
居室 煙式
台所 煙式

トラブル急増中! 悪質な訪問販売などにご注意!!

消防署や市区町村が、直接「住宅用火災警報器等」を訪問販売することはありません。また、特定の業者に商品を斡旋したり、販売を依頼することはありません。

住宅用火災警報器の設置が義務化!

6月1日から、一般住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化されました。

設置上の注意点(天井・壁面の取付位置)

【天井の場合】

▼壁面からの取付位置
火災警報器の中心を壁から60cm以上離します。

▼エアコンなどの吹き出し口付近の取付位置
換気扇やエアコンの吹き出し口から1.5m以上離します。

▼梁などがある場合の取付位置
火災警報器の中心を梁から60cm以上離します。

【壁面の場合】
天井から15~50cm以内に火災警報器の中心がくるように取り付けます。

お問い合わせ 消防本部予防課 ☎867-0212

長寿医療(後期高齢者)制度 をご利用のみなさまへ

平成23年8月から被保険者証が切り替わります

古い被保険者証
(有効期限が7月31日まで)

新しい被保険者証
(有効期限 平成24年7月31日)



新しい被保険者証
(8月からは、医療機関の窓口にて新しい被保険者証を提示してください)

新しい被保険者証は、7月下旬までに対象者へ郵送します。新しい被保険者証が届きましたら、住所、氏名、一部負担金の割合をご確認ください。

入院した時の負担を減額する 「限度額適用・標準負担減額認定証」

被保険者の世帯全員が住民税非課税の場合、「限度額適用・標準負担減額認定証」を医療機関の窓口へ提示することで、入院時の一部負担金と食事代が減額されます。

該当する方で、現在入院している方、またはこれから入院を予定している方は、認定書の申請手続きができます。申請した月の初日から適用され、毎年8月に更新が必要です。

詳しくは、国保長寿医療課までお問い合わせください。

【お問い合わせ】国保長寿医療課 ☎862-4262



保険の見直し 無料相談

もしもの時のために必要だからと、保険に入っているものの、「保障内容はよく分からない」という方は多いのではないのでしょうか?

人生で2番目に高い買い物といわれる保険。

今ご加入の保険を見直してみると、ムダな保険料を支払っている場合があります。

保険は、入り方によって保険料の負担に大きな差があるので、上手に見直せば、その安くなった分を、教育費や老後の生活資金等に役立てることができ

全国に139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客観的な「保険診断」が好評の「見直し相談」では、まず現在加入している保険にムダがないかをしっかりチェックします。どの保険会社にも偏ることなく、中立的な立場で保険選びをアドバイスいたします。

女性のスタッフもいますので女性の方も安心してご相談下さい。

「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下さいませ。今なら7月20日(水)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。



保険クリニック新都心店 ☎0120-960-219

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/平日9時~18時
定休/土・日(予約相談は土日にも受付いたします)
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、マニライフ生命、AIGスター生命、メティケア生命ほか全25社
取扱代理店/株式会社ヒューマン&アソシエイツ

市立図書館

7月21日(木)～8月25日(木)は、図書館の開館時間がいつもより、30分早くなります。

開館時間 (夏休み期間中) ●平日／9時～19時 ●土曜日／9時～18時
●日曜日／9時～17時(中央・繁多川図書館は18時まで)

貸出 利用対象は、市内在住の方、那覇市に在学、在勤の方※本の貸出は2週間、冊数はとくに制限ありません。CD、ビデオ、カセットの貸出は1週間、2点まで。

返却 各図書館、ブックポスト(仮庁舎・銘苅庁舎・真和志・首里・小禄の各支所・市立病院ロビー)で返却できます。ただし、CD、ビデオ、DVDは破損しやすいので、直接カウンターで返却をお願いします。

中央図書館 ☎891-3449

◎夏休みおはなし会 日 時 毎週土曜日 11時～ 対 象 幼児～小学生 申込み 不要

牧志駅前ほしぞら図書館 ☎891-3450

◎開館特別企画「夏休みキラキラ☆おはなし会」
ボランティア「おはなしポケット」さんによる楽しいおはなし会
日 時 7月24日(日) 11時～11時45分

◎夏休み工作教室「ひかりであそぼ!～牛乳パックのスタンドグラス～」
日 時 8月7日(日) 10時～11時半 対 象 市内在住の小学生15人(低学年は保護者同伴で)
申込み 7月23日(土) 9時～/電話または来館 ※詳しくは牧志駅前ほしぞら図書館まで

小禄南図書館 ☎891-3451

◎夏休み手づくり教室 からくり貯金箱をつくろう 日 時 7月31日(日) 10時～11時 対 象 市在住の小学生15人(低学年は保護者同伴)※先着順 申込み 7月16日(土) 9時半～/電話または来館

◎夏休みアニメ上映会 日 時 8月5日(金)・12日(金)・19日(金) 14時～14時半 対 象 市在住の方 申込み 不要。但し、団体のみ事前申込が必要。 ※詳しくは小禄南図書館まで

首里図書館 ☎891-3452

◎親子手作り教室 自分だけのキラキラ万華鏡を作ろう 日 時 7月31日(日) 13時半～15時半 対 象 市在住の小学生と保護者(先着15組) 申込み 7月11日(月) 10時半～/電話または来館 ※詳しくは首里図書館まで

若狭図書館 ☎891-3453

◎親子で作ろう夏休み手作り絵本教室 日 時 7月31日(日) 10時半～15時半 ※昼休憩12時～13時(食事は各自持参) 対 象 市内在学小学1～3年生とその保護者15組(先着順) 参加費 1組800円 申込み 7月6日(水) 9時半～17日(日) 17時/カウンターにて受付し、参加費納入

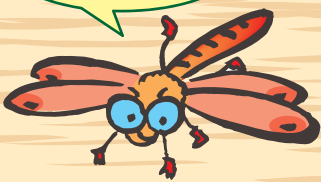
石嶺図書館 ☎891-3454

◎夏休み工作教室(小学生紅型教室) 日 時 7月30日(土) 13時半～15時半 対 象 市内在住の小学4～6年生(定員20人/保護者同伴可) 参加費 1,000円(材料費) 申込み 7月16日(土) 9時半～18時、7月17日(日) 9時半～17時/電話または来館 ※応募者多数の場合は、抽選。詳しくは石嶺図書館まで

繁多川図書館 ☎891-3455

◎夏休み手作り教室 お話牛乳パック工作に挑戦しよう 日 時 7月23日(土) 13時～15時 対 象 はさが使える小学1～3年生(先着15人) 参加費 無料 申込み 7月13日(水) 9時半～/電話または来館 ※詳しくは繁多川図書館まで

外で遊ぶ時は帽子をかぶろうネ!



エコマール那覇 ☎889-5396

エコマール那覇は、資源ごみの資源化、ごみ減量を推進するための施設です。市民のごみに対する意識の啓発を目的とした研修室などもあり、リサイクル情報の提供や不要品展示などに利用されています。

※各講座とも、2週間前から先着順に受け付けます。電話もしくは直接来館してお申し込みください。幼稚園児から受講できますが、「布ぞうり講座」だけは、小学4年生以上が対象です。

日 程	講 座 名	材料費	定 員
7月22日(金)10時～12時	古着の草木染め講座(たたき染め)	無料	親子10組
7月24日(日)10時～12時	プラザまつり(様々なリサイクル講座体験)	無料	予約なしで参加できます。
8月4日(木) 9時～13時	古着・古布を使った布ぞうり作り	無料	親子15組(小学4年生以上)
8月9日(火)10時～12時	古着の藍染め講座	300円(Tシャツ1枚)	親子10組
8月11日(木)10時～12時	牛乳パックで作るはがき作り	無料	親子10組
8月13日(土)10時～12時	廃油を使った石けん作り	無料	親子10組
8月16日(火) 9時～12時	不用になった段ボール箱で作るソーラークッカーとエコクッキング	500円(親子2人分)	親子10組

その他

壺屋焼物博物館 ☎862-3761

◎夏休み体験教室「シーサーを作ろう!」 日 時 8月7日(日)10時半～(約1時間) 対 象 市内小・中学生30人 申込み 7月17日(日)～31日(日) 10時～18時 電話で申し込む。 ※ただし、定員に達し次第締め切り※毎週月曜日は休館日です。 ※乾燥と焼成作業のため、完成に3週間程度かかります。 参加費 無料

◎夏休み自由研究お助けツアー クイズ感覚で、博物館を楽しみながら調べられる絶好の機会! 日 時 8月9日(火)～14日(日)10時半集合(約1時間半) 対 象 小・中学生 参加費 観覧料が必要です。ただし市内小・中学生は無料 申込み 不要。期間中の10時半までに博物館1階受付前に集合

森の家みんな ☎882-3195

◎キッズマンデープロジェクト 日 時 ①7月18日(月)/セミの抜け殻調べ ②7月25日(月)/森のカタツムリ調べ ③8月1日(月)/未定 ④8月8日(月)/未定 ⑤8月15日(月)/未定 ※各回ともに13時半～17時 対 象 小学生親子25組 参加費 500円(保護者は100円) 申込み 電話または来館。定員に達し次第締め切り

漫湖水鳥・湿地センター ☎840-5121

◎夏休みスペシャルプログラム「漫湖自然学校」 日 時 ①7月23日(土)/水質調査 ②7月24日(日)/絵画教室 ③7月30日(土)/カニの観察会 ④7月31日(日)/ものづくり ⑤8月6日(土)/魚の観察会 ⑥8月20日(土)/カニの観察会 ⑦8月21日(日)/夜の観察会 ⑧8月28日(日)/泥の観察会 ※各回ともに10時～12時。夜の観察会のみ18時～20時 対 象 小学生以上(保護者同伴であれば幼児も可:定員20人) ※申し込みなど詳しくは漫湖水鳥・湿地センターまで

那覇市民体育館 ☎853-6979

◎夏休み児童バドミントン教室 日 時 8月3日(水)～16日(火) 10時～12時(全8回)※16日のみ9時開始 対 象 小学生30人 受講料 3,000円 申込み 7月19日(火)～24日(日)/9時より窓口優先先着順。 電話受付は10時より市外在住者も受付可。

那覇市伝統工芸館 ☎868-7866

◎「ニンテンドーDS」で学ぶ那覇の伝統工芸! 伝統工芸館で、DSを使い伝統工芸についてのクイズに挑戦します。 日 時 7月23日(土)～8月31日(水) 9時～18時 対 象 小・中学生 参加費 100円(入館料) ※DSは持込でもOK。貸出もしています。詳しくは伝統工芸館まで。 ※壺屋焼、琉球びんがた、首里織、漆器、琉球ガラスの工芸体験もできます。

所在地



夏休み イベント情報!!

夏休みを遊ぼう! 学ぼう! 楽しもう!

子どもたちが待ちに待った楽しい夏休みがやってきます。
今年も夏休み期間中、児童館や公民館をはじめ、市の施設ではいろいろな行事や講座を準備しています。是非、遊びに来てくださいね♪
申し込み方法や募集定員、材料費など事前に各施設へお問い合わせください。

児童館

利用対象 市内に住む乳幼児から高校生まで(乳幼児は保護者同伴)
利用時間 10時～18時※各児童館へお問い合わせください

※夏休み行事についての詳細は各児童館へお問い合わせください。
※講座・イベントへの参加は、各館に電話もしくは直接来館してお申し込みください。

久場川児童館 ☎886-5674

7月28日(木) 漆喰シーサー
30日(土) 水中観光
8月1日(月)・2日(火) 絵画教室
4日(木) 漆喰シーサー(オリジナル)
6日(土) 安全マップ作り
7日(日) デイキャンプ(玉城少年自然の家)
9日(火) 空手教室
20日(土) リクエストシアター
※受付は、7月9日(土)午後2時から。※詳しくは、館だよりに掲載。

若狭児童館 ☎867-7266

7月22日(金) 夏休みクッキング1回目
26日(火) 親子陶芸教室
28日(木) 夏休み映画館
29日(金) 書道教室
8月2日(火) 工作教室
5日(金) 夏休みクッキング2回目
6日(土) オルカ号海底見学
22日(月)～24日(水) 大迷路
※詳しくは、館だより7月号に掲載。

壱屋児童館 ☎863-8682

7月26日(火)～28日(木) 巨大迷路
8月3日(水) 折り紙教室
6日(土) 水中観光(オルカ号)
9日(火) 作って遊ぼう
19日(金) 自然体験教室
20日(土) ミニミニシアター
27日(土) そうめん流し

安謝児童館 ☎862-4341

7月23日(土)～24日(日)
夏休み宿泊体験inみんな
8月4日(木) 気象台出前講座
7日(日) やんばる自然体験
10日(水) 児童劇巡回公演
18日(木)～19日(金) 迷路体験
25日(木) 夏休み手作り教室

どの講座に
しようかな?

大名児童館 ☎884-0491

7月28日(木)～30日(土) 大めいろ
※工作教室・クッキング野外教室なども予定。

久茂地児童館 ☎862-1889

7月下旬 おばけ屋敷
※クッキング・プラネタリウム見学なども予定。

識名児童館 ☎854-9656

7月23日(土) DAYキャンプ
30日(土) 作って遊ぼう
8月6日(土) お楽しみ会
11日(木) 工作教室
13日(土) シーサー作り教室
17日(水) クッキング教室
20日(土) リクエスト
ミニシアター
※受付は7月9日(土)から

小禄児童館 ☎857-5377

7月23日(土) 3世代交流遊び
26日(火) 夏休み卓球教室
※8月23日まで
27日(水) アロマ教室
28日(木) クラフト教室
30日(土) 親子そば作りツアー
8月10日(水)～13日(土)
ミニシアター
20日(土) 3世代交流盆踊り

金城児童館 ☎859-0099

7月16日(土)～17日(日)
わくわく・どきどきサマーキャンプ
8月3日(水) 書道教室(1回)
4日(木) ものづくり教室
10日(水) 書道教室(2回)
16日(火) むかしあそび
17日(水) 書道教室(3回)
19日(金) ピカピカ大作戦
22日(月) ミニシアター
24日(水) 書道教室(4回)

国場児童館 ☎855-2696

7月 サマーキャンプ、映画祭、夏休みクッキング教室1、夏休み工作(面シーサー作り)を予定
8月 ホタル観察会、夏休み工作(砂絵)、夏休みクッキング教室2、グリーン作戦、サマーファイナルを予定
※詳しくは館だより夏休み特集号に掲載。

古波蔵児童館 ☎831-6786

8月18日(木) こはぐらサマーランド(1階:ファミリー新聞づくり・3階:おばけやしき)
19日(金) こはぐらサマーランド(1階:おはなしひろば、おりがみランド・3階:おばけやしき)
20日(土) こはぐらサマーランド(1階:こども夏まつり・3階:おばけやしき)
※琉球舞踊にチャレンジしよう!(日程調整中) ※詳しくは、館だより夏休み特集号に掲載。

公民館

開館時間 9時～22時 ※講座・イベントへの参加は、各館に電話もしくは直接来館してお申し込みください。

中央公民館 ☎891-3442

◎親子ふれあい教室「親子で作ろう! オリジナル・ダンボールアート」

日 時 7月30日(土) 13時～16時(中央公民館ホール)
対 象 市内の幼稚園児～小学6年生と保護者(20組)
参加費 材料費・保険料など実費徴収あり
申込み 7月11日(月)～19日(火)の平日9時～17時

◎少年教室「やんばる自然探検隊」

山登り、キャンプ、野外炊飯などの自然体験
日 時 8月20日(土)～21日(日) 1泊2日(名護青少年の家)
対 象 市内の小学4～6年生(男女各10人)
参加費 保険料・食費・交通費などの実費徴収あり
申込み 8月1日(月)～10日(水)の平日9時～17時

牧志駅前ほしぞら公民館 ☎891-3443

◎新プラネタリウムの投影(子ども向けのプログラム)

日 時 毎週土曜日14時～、日曜日11時～ **対 象** 誰でも可(定員84人)
観覧料 要問合せ(減免有り) **申込み** 予約不要。当日先着順。
※子供向け以外に、一般向けプログラムもあります。詳しくはほしぞら公民館まで

小禄南公民館 ☎891-3444

◎親子ふれあい教室「エッグボマダーとハーブゼリーづくり」

ハーブを使って香のクラフト&ゼリーづくり
日 時 7月23日(土) 10時～12時
対 象 小学生と保護者(20組) **参加費** 300円(材料費)
申込み 小禄南公民館へ実費持参の上申し込む。
7月1日(金)～8日(金)9時～17時(土日・祝日は除く)

◎夏休み木工教室「小枝ペン&バードコールづくり」

カッター、のこぎりを使って小枝のペン、バードコールを作成
日 時 7月24日(日) 10時～12時
対 象 小学生と保護者(15組) **参加費** 500円(材料費)
申込み 小禄南公民館へ実費持参の上申し込む。
7月1日(金)～8日(金)9時～17時(土日・祝日は除く)

首里公民館 ☎891-3445

◎少年教室(自然観察キャンプクラフト 野外炊飯あり)

日 時 7月26日(火)～27日(水) 1泊2日(玉城少年自然の家)
対 象 小学4～6年生(男女各10人) **参加費** 実費徴収あり
◎親子ふれあい教室「琉球張子に絵付けをしよう」
日 時 8月6日(土) 10時～12時 **対 象** 市内の小学生とその保護者(15組)
参加費 1,500円(2人分の材料費、保険料)
申込み 7月4日(月)～15日(金)9時～17時(土日・祝日は除く)
※詳しくは首里公民館まで

若狭公民館 ☎891-3446

◎夏のトムソーヤとハックルベリーフィン～風力で動くもの～

ペットボトルでシャボン玉製造機!ほか、風力の可能性。
日 時 8月20日(土) 10時～15時 **対 象** 小学生 **参加費** 未定
※詳しくは若狭公民館まで

石嶺公民館 ☎891-3447

◎夏の自由研究教室

自由研究が楽しくできるように
テーマの選び方、進め方を理科
の先生がアドバイス

日 時 7月9日(土) 10時～12時
対 象 小学3～4年生(定員20人)
◎都会の森で自然を感じよう!
森の家みんな野外体験学習
日 時 8月3日(水) 13時～20時半
対 象 小学4～6年生(定員20人)

※詳しくは、石嶺公民館まで

◎ふしぎ理科教室～高校生向け～

空気や水の不思議な性質を体験
日 時 8月17日(水) 午後予定
対 象 高校生

◎ふしぎ理科教室～小学生から大人向け～

空気や水の不思議な性質を体験
日 時 8月20日(土) 10時～12時
対 象 小学生から大人まで

◎算数あそび

遊びを通して算数的感覚を育てます
日 時 8月頃
対 象 小学生およびその保護者

繁多川公民館 ☎891-3448

◎利用者が先生!夏休み企画「原始人に負けるな!火おこしに挑戦」

日 時 7月26日(火) 9時～11時 **受講料** 無料(ただし、材料費・
対 象 市在勤在住の方(定員20人) 保険料等の実費徴収あり)
※他にも特別企画を予定。詳しくは繁多川公民館まで

◎少年教室「都会でサバイバル」

日 時 8月前半 **対 象** 市内在住の小学生

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	3 (日)	野村流伝統音楽協会「第15回研究発表会」	13:00 17:00	¥1,500	
	13 (水)	ジョイネス沖縄 「世界からのメッセージ ～希望ある明日のために～」 講師：渡部陽一(戦場カメラマン)	19:00	前売 当日	¥1,500 ¥2,000
	17 (日)	琉球民謡伝統協会事務局 「第17回民謡芸能祭」	16:00	¥1,700	
	20 (水)	那覇市老人クラブ連合会 「第49回那覇地区老人クラブ大会」	13:30	¥500	
	29 (金)	那覇市教育委員会「第12回英語発表会」	13:30	無料	
	30 (土)	那覇市文化振興課 宝くじ文化公演 「歸國」(きこく)	14:00	全席指定 A席 ¥3,000 B席 ¥2,000 (当日券¥500増)	
中ホール	31 (日)	沖縄県合唱連盟(坦当・真和志高校) 「第51回 沖縄県合唱コンクール」	11:00	一般 学生	¥1,000 ¥500
	10 (日)	那覇造形美術学院「芸大・美大進学相談会」	10:00	無料	
	17 (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	
	23 (土)	青木光一ショー実行委員会 「青木光一歌謡ショー」	18:30	¥3,500	

※市民会館向かいの赤十字病院の駐車場が利用できます。(有料)

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 曜	催 物	開演	入場料		
1(金)	手登根直樹リサイタル	19:00	¥2,500		
2(土)	第4回 フルート&ピアノの調べ	14:00	一般 ¥1,500 高校生以下 ¥1,000 (当日¥300増)		
3(日)	第17回 ジュニア・ストリング・コンサート	14:00	無料 (整理券)		
6(水)	映画センター名画劇場 シネフォーラムVol.37 映画『ハーモニー～心をつなぐ歌～』	14:30	前売 一般 ¥1,200 学割・シニア ¥1,000		
		19:00	当日 一般 ¥1,400 学割・シニア ¥1,100		
7(木)	山本レイ ヴァイオリン コンサート 音楽の女神ミューズが舞い降りた	19:00	¥3,000 (当日¥500増)		
8(金)	虹の音の会ギターフェスタ	19:00	※東日本大震災 義援金として¥500		
9(土)	四人衆	19:00	¥3,000		
10(日)	ジュニアエレクトーンフェスティバル2011	13:30	無料		
16(土)	那覇太鼓東日本大震災チャリティー公演 「チバリヨ～東北!」	14:00 17:00	¥1,000		
17(日) 18(月)	エレクトーンステージ2011ソロの部 (フリースタイル)	13:00 16:30	無料		
21(木)	平成23年度みんなでグッジョブ運動推進大会	14:00	無料		
22(金)	現代版組踊 琉球浪漫シアター 「肝高の阿麻和利 チャレンジバージョン」	18:30	¥1,000		
23(土)	「健康なは21」推進市民大会	14:00	無料		
24(日)	文教エレクトーンジョイントコンサート	17:30	¥1,900		
27(水)	第21回日本クラシック音楽コンクール ～沖縄予選～	14:30	無料		
29(金)	現代版組踊 琉球浪漫シアター 「義の漢 護佐丸 ～中城落城秘話」	18:30	¥1,000		
31(日)	アラサキナルミ 新崎誠実 白川紗恵子ピアノコンサート ～フランスが生んだ音楽～	17:00	¥1,500		

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		
7/ 5(火)～7/10(日)	第一	第29回 沖縄平和美術展 (絵画・写真・立体・デザイン・染織)		
	第二			
	第三			
7/12(火)～7/17(日)	第一	第11回 写遊「うりずん」写真展	〈写真〉	
	第二	第21回 水彩連盟 沖縄支部展	〈絵画〉	
	第三	クラシックカメラ展	〈写真〉	
7/19(火)～7/24(日)	第一	2011第34回 全日本写真連盟 沖縄支部展〈写真〉		
	第二	第1回「風の会」水彩画展	〈絵画〉	
	第三	グループ「空」写真展	〈写真〉	
7/26(火)～7/31(日)	第一	第24回 写真日記 五十路展	〈写真〉	
	第二	第41回 イーゼル会展	〈絵画〉	
	第三	知念かねみ 写真展 松竹千代 織りー筋に70年〈写真〉		

※主催者・催物の都合により変更することもあります。

ラジオ「那覇市民の時間」は毎週土曜日16:30～(RBC738kHz)

コミュニケーション能力を高める塾」を目指して活動する団体を募集します。

【選考方法】教育実施計画の内容など、対米請求権事業運営委員会にて審査

【場】4月1日(金)～12月28日(水)随時受付

【申】(社)沖縄県対米請求権事業協会

☎862・93390

保育サービース講習会受講生募集

仕事と育児の両立、または子育てに専念する親へ、安心した保育サービースを提供できるよう育児サポーターを養成。終了後は那覇市ファミリーサポートセンターの会員として登録されます。自宅子どもを預かり、または子どもの家に向いて保育を行える方で、講習の全日程に参加できる方を募集します。

【日】7月19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)各9時～17時(保育実習あり)

【場】那覇市総合福祉センター2階

【定】30人 費 無料*テキスト代は個人負担

【申】7月1日(金)～15日(金)土日を除く

【問】*事務局にて受付。

那覇市ファミリーサポートセンター

☎857・8991

不発弾等探査要望箇所の募集について

県では、不発弾などの早期処理に向け、土地整備を行う、または家を建てる予定の土地に、不発弾が無いかわ調査を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】8月3日(水)までに、市民防災室(消防庁舎3階)で申し込み

費 個人負担は一切ありません。

【問】市民防災室 ☎861・1102

那覇市障がい者パソコン教室(児童コース)

【日】8月17日(水)～26日(金)の毎週水、木、金曜日

【場】那覇市ぶんかテニスコート3階(T研修室)6人

【対】市内在住で障害者手帳の交付を受けている、小・中学生の身体障がい児・知的障がい児で保護者の同伴ができる方

【申】7月4日(月)～15日(金)

【問】障がい福祉課 ☎862・3275

催し物

第61回「社会を明るくする運動」

那覇保護区大会

犯罪者の更生を支え、安全で明るい社会をつくるため一人ひとりができることを考えてみませんか。

【日】7月1日(金)14～17時半

【場】豊見城市中央公民館 定 350人

【対】一般市民

【問】那覇保護区保護司会事務局 ☎858・7022 / 福祉政策課 ☎862・9002

第3回 那覇市の交通政策を考える

市民地域フォーラム in 那覇中央地域

那覇中央地域(国道58号線、崇元寺通り、ひめゆり通り、国道329号線)で囲まれた地域の交通施策についてあなたの声を議会に

届けませんか。*先着30名様に「なは公共交通ミニハンドブック」を進呈します。

【日】7月22日(金)18時～19時半

【場】ほしぞら公民館さいおんスクエア

【問】那覇市議会事務局 862・8153

平成23年度「健康なは21」推進市民大会

【日】7月23日(土)14時～16時15分

【場】パレット市民劇場(パレットくもじ9階)

【内】トークショー「ストレスと上手につきあう!はじめるようこころの健康づくり」

／健康クイズ*先着100名様にプレゼントがあります。

【問】健康推進課 ☎862・9016

市制施行90周年記念事業・宝くじ文化公演『歸國』

【日】7月30日(土)開場13時半 開演14時

【場】那覇市民会館大ホール

【入場料】A席3千円(当日券3500円) B席2千円(当日券2500円)

*未就学児のご同伴、ご入場はご遠慮ください。

【前売り販売】那覇市民会館／パレット市民劇場／コープあぶれ／リウボウ／沖縄三越にてお買い求めください。

【問】文化振興課 ☎831・8401

健康NAVI

特定健診課 ☎862-0564

肥満の原因は、食べる量や内容に加え食べる時間帯も大きく関わります。

① 夜10時以降の飲食は太る!

夜はエネルギー消費が停滞し、食べたものが脂肪肝、内臓脂肪になる確率が高まります。特に、夜10時～深夜2時にかけて一番脂肪をためこみやすくなります。夕食の時間を早める、量を軽くするなどの工夫で肥満を予防しましょう。

夜10時以降は、「食べない・飲まない」習慣をつけよう!!

☆ 那覇市ホームページ「国保けんこう通信」にて連載中 ☆

② 食事を抜くと太る!

朝食を食べない人は、食べている人よりも5倍も肥満になりやすいことが分かっています。

～食事を抜くと…体への影響は?～

- ・ 飢 餓 状 態 → 脂肪合成の促進
- ・ 代謝の低下 → 脂肪を燃焼しにくくなる
- ・ 筋肉の減少 → 体力・基礎代謝の低下
- ・ 血糖低下 → 食欲亢進→急激な血糖値の上昇

このような体のメカニズムにより、食事を抜くと太りやすくなります。食べる時間がない、もしくは体重を減らしたいといった理由で食事を抜くのは禁物です。

今回は「内臓脂肪をためない食生活～運動編～」です。

「ハンバーグ」

調理時間35分
カロリー230kcal 塩分1.3g

材料(1人分)

- 牛ひき肉(赤身) --- 60g
- 玉ねぎ --- 15g
- 人参 --- 10g
- パン粉 --- 1.5g
- 卵 --- 4g
- 食塩 --- 0.7g
- こしょう、ナツメグ、ニンニク --- 少々
- サラダ油 --- 3g
- 水 --- 60g

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 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。(炒めずそのまま使用)
- ② ボールに①、牛ひき肉、Aを加えよく混ぜる。
- ③ 1.5cm厚の楕円型に形づくる。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、両面をそれぞれ強火で30秒間焼きつける。
- ⑤ 水を加え蓋をし、水気がなくなるまで蒸す。

（健康づくり協力店） ライズキッチン ☎852-0322 鏡原町410 [営業時間]7:00～13:00 [定休日]土・日・祝日

お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

飼い犬の狂犬病予防注射がまだの方は、お近くの動物病院で必ず接種させてください。環境保全課☎951-3229

5月21日(土)、那覇市協働大使活動支援センターが開所し、牧志・平和通りの同センター前で開所式が行われました。市が推進する市民協働社会に向けた活動拠点となるこの施設は、会議室や談話コーナーを備え、協働による取り組みのさらなる展開を支援します。

また同センターを平和通りに設置することで、市民協働に関わる多様な個人・団体が平和通りに集まり、まちづくりの拠点となることにより、中心市街地の活性化を図ります。



人と人が支えあう まちづくり

～那覇市協働大使活動支援センター開所～

ごみゼロの日の5月30日、ごみ減量の推進を図ることを目的に那覇市ぶんかテンプス館で「ごみゼロの日イベント」が開催しました。

イベントでは、環境共生都市を目指す「ごみゼロ宣言」やパネルディスカッションが行われ、ごみ問題に対する考えや取り組みについて意見交換をしました。

その後クリーンアップ大作戦が行われ、国際通りの清掃やごみ減量と呼び掛けるチラシを配布しました。



環境共生都市を 目指して

～ごみゼロの日イベント～

6月4日、5日の2日間、「第53回水道週間 in サンエー那覇メインプレイス」が行われました。

会場では、市販されている水と水道水の味を比べる「利き水コーナー」や、「水道水PRビデオ」が流され、市民に水の大切さ、節水などを呼びかけました。

利き水を体験した泊小学校1年生の油田めい(あぶらだ めい)さんは「みんな味が違って、利き水難しかった。水道水が一番おいしかった」と笑顔で話しました。



水道水おいしいさー♪

～第53回水道週間 in
サンエー那覇メインプレイス～

6月1日(水)、久茂地児童館移転・開館式がにぎわい広場(移転先)で行われ、児童館関係者や地域のみなさんで開館を祝いました。

児童館をサポートする久茂地母親クラブの高良直子代表は「子どもたちが外で遊べる良い環境になりました。また、まちぐわーを散策しながら、地域のおじいちゃん、おばあちゃんとの交流も楽しみ。この場所でき体験できないことがある」と移転先の感想を話しました。

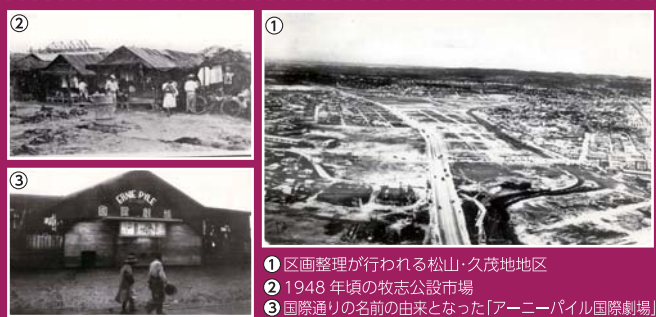


広場があって、
ジョートーよ～!
～久茂地児童館移転・開館式～

那覇市制施行90周年・パレットくもじ開業20周年記念展

那覇の誕生祭
～浮島から那覇へ～

大那覇市誕生II



① 区画整理が行われる松山・久茂地地区
② 1948年頃の牧志公設市場
③ 国際通りの名前の由来となった「アーニーパイル国際劇場」

10・10空襲、その後の地上戦により瓦礫の街と化した那覇。那覇港を中心に発展していった那覇の街は、那覇軍港(米軍施設に近接するため、一般住民の立ち入り・居住は認められませんでした。住民の那覇への帰市要求に対し米軍は生活物資製造の必要性から、那覇郊外に位置した壺屋・牧志への入居を許可しました。1945年11月10日陶器製造を目的とした先遣隊103名が壺屋に入り、続く15日には家屋設置と瓦製造のための設置隊136名が牧志現三越周辺に入りました。戦後の那覇復興の始まりです。

人々が集まるようになると、そこには娯楽が求められ、商活動が行われるようになり、アーニーパイル国際劇場などがオープンし、闇市をなくすために公設市場が開設されました。壺屋・牧志周辺は、新県道(1934年開通 現国際通り)を中心に映画館・銀行・商店などが軒を並べ、にわかに一大商業地域へと姿容を遂げました。

これらに平行して、戦後の都市計画も進められました。那覇市では首都としての規模を持つため、首里市・真和志村・小禄村との合併が叫ばれることも

に、住民立ち入りが制限された旧市街地での区画整理が行われ、基盤の目的住宅街も整えられました。合併の話は真和志村(後に市に昇格の合意が得られず、1954年9月1日に那覇市・首里市・小禄村の二市一村合併となりました。当初は「真和志は後回し」や「ドーナツ合併」などといわれましたが、那覇市と真和志市はすでに経済的には不離体となっていたため、早期の合併が求められ、1957年12月17日、真和志市は那覇市と合併し、大那覇市が誕生しました。

泊・泉崎の対岸に位置する「浮島」に、交易のため人々が往来、居住するようになつてきた「那覇」。戦火は受けたものの、時とともに賑わいをみせ、現在では32万人余りの人々が生活する「街」となっています。

【お問い合わせ】
那覇市歴史博物館
(パレットくもじ
4階)
098-862-3760

那覇市歴史博物館
那覇の歴史・
文化を体感! ⑤8

壺屋焼物 博物館

開館時間10時～18時
(入館は17時半まで)
月曜休館

☎862-3761 ㊟862-3762

学芸員と展示を見よう～常設展ギャラリートーク～

常設展示の内容について、学芸員が展示会場で解説します。
㊟7月17日(日) 午後4時から1時間程度 ㊟観覧料(一般:315円)
市内の小・中・高生は無料 ㊟不要。当日博物館1階受付前に集合

つばやをみ展・さわっ展

焼物に触れたリクイズを解いたりしながら、楽しく学べる体験型の展示会です。
㊟7月12日(火)～8月31日(水) ㊟無料 ㊟3階企画展示室

※資料整理のため7月1日は休館します。
※毎週月曜日は休館。ただし7月18日(月)は開館します。

NTT docomo

ムーバ movaサービスは、2012年3月31日をもって終了させていただきます。



ムーバ movaサービス終了まで残り9ヶ月となりました。
フォーマ FOMAへの早めのお取替えをお願いいたします!

長らくのご愛顧に感謝し、mova→FOMAへ 特別価格でお取替えいたします!

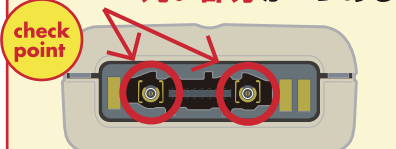
ありがとう mova! キャンペーン期間 2011.4.1▶2011.9.30
特別価格でおとりかえキャンペーン

※キャンペーン対象機種など詳しくは、お近くのドコモのお店へお問い合わせください。

ムーバ フォーマ movaとFOMAの見分け方!!

ムーバ mova

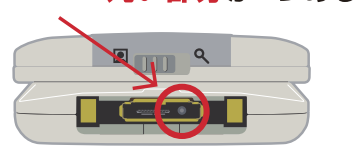
充電器差込口に丸い部分が2つある



FOMAへのお取替えをお願いいたします。

フォーマ FOMA

充電器差込口に丸い部分が1つある



引き続きご利用いただけます。

聞かせて! FOMAの電波状況

ご希望のお客さまには、担当者からの連絡後
原則48時間以内に訪問・調査を実施します。(無料)

※movaからFOMAへの変更、FOMA新規契約を検討中のお客さま宅の電波調査も実施します。
※訪問は平日10:00～17:00となります。(年末年始は除く)
※離島や山間部など、一部の地域や受付状況によっては、訪問までに48時間を超える場合があります。

くわしくは お近くのドコモのお店へ

