

市民会館

☎855-5081 FAX 855-5089  
開館時間：9時～22時/火曜休館

|      | 日     | 催物                                               | 開演    | 入場料              |
|------|-------|--------------------------------------------------|-------|------------------|
| 大ホール | 5(土)  | 沖縄タイムス社<br>「2011年ご入学おめでとう大会」                     | 13:30 | 無料               |
|      | 6(日)  | 琉球箏曲興陽会那覇支部<br>「研究発表会箏曲公演」                       | 18:00 | 1,500円           |
|      | 12(土) | 那覇市民吹奏楽団<br>「第12回演奏会」                            | 18:30 | 大人800円<br>小人500円 |
|      | 13(日) | 小禄高等学校吹奏楽部<br>「第31回定期演奏会」                        | 18:00 | 大人500円<br>学生300円 |
|      | 19(土) | 那覇市文化協会<br>第19回あけもどろ総合文化祭<br>琉球民謡芸能部会「琉球民謡と舞の肝心」 | 16:00 | 1,000円           |
|      | 20(日) | 那覇市文化協会<br>第19回あけもどろ総合文化祭<br>古典芸能部会「古典芸能～歌と踊り～」  | 18:00 | 1,500円           |
|      | 25(金) | 沖縄尚学高校合唱部<br>「定期演奏会」                             | 19:00 | 500円             |
|      | 26(土) | 朋オフィス 朋里會子コンサート<br>「椋野別れ・あなたに咲いた花」               | 18:00 | 4,000円           |
|      | 27(日) | 首里高等学校吹奏楽部<br>「第46回定期演奏会」                        | 18:30 | 350円             |
| 中ホール | 30(水) | 那覇高等学校吹奏学部<br>「第42回定期演奏会」                        | 18:00 | 大人600円<br>学生300円 |
|      | 6(日)  | 那覇市文化協会<br>第19回あけもどろ総合文化祭<br>社交ダンス部会「社交ダンスのタベ」   | 18:30 | 2,500円           |
|      | 12(土) | 沖縄弁護士会<br>日弁連貧困問題全国キャラバン<br>「無くせ貧困!市民大集会」        | 13:30 | 無料               |
|      | 23(水) |                                                  |       |                  |
|      | 24(木) | 大巷書芸會<br>「書道の展示会」                                | 10:00 | 無料               |
|      | 25(金) |                                                  |       |                  |
|      | 26(土) |                                                  |       |                  |
|      | 27(日) | スタジオYOU<br>「おでかけライブin沖縄」                         | 11:00 | パンフレット代<br>500円  |
|      |       |                                                  |       |                  |

※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9階)<br>☎869-4880 869-4883<br>開館時間：9時～22時/火曜休館 |                                                                 |       |                      |
| 日                                                     | 催物                                                              | 開演    | 入場料                  |
| 6(日)                                                  | 第19回あけもどろ総合文化祭<br>詩吟部会「詩吟のタベ」                                   | 18:00 | 1,000円               |
| 12(土)                                                 | 第19回あけもどろ総合文化祭<br>邦楽部会「邦楽のタベ」                                   | 18:30 | 1,000円               |
| 13(日)                                                 | 第19回あけもどろ総合文化祭<br>琉球王朝禮楽部会<br>山内盛彬生誕120年記念公演<br>「琉球王朝禮楽2011」    | 15:00 | 前売2,000円<br>当日2,500円 |
| 14(月)                                                 | ヴンダーランド<br>Wunderland                                           | 19:00 | 前売1,000円<br>当日1,500円 |
| 16(水)                                                 | 武蔵野音楽大学卒業演奏会                                                    | 19:00 | 一般1,000円<br>学生500円   |
| 17(木)                                                 | 第6回 歌の会                                                         | 19:00 | 500円                 |
| 18(金)                                                 | 第19回あけもどろ総合文化祭<br>演劇部会ウチナー芝居<br>「子別れ峠」作:松茂良興栄<br>「ヒィファ小」作:伊良波尹吉 | 19:00 | 前売2,000円<br>当日2,500円 |
| 19(土)                                                 | 第30回開南小吹奏楽部 発表会                                                 | 16:00 | 500円                 |
| 20(日)                                                 | 第31回ダイトウ音楽院発表会                                                  | 13:30 | 無料                   |
| 21(月)                                                 | 弦楽アンサンブルのタベ                                                     | 19:00 | 800円                 |
| 25(金)                                                 | 第45回合唱部定期演奏会                                                    | 18:30 | 300円                 |
| 26(土)                                                 | 松島小学校金管バンド部 第一回演奏会                                              | 14:00 | 300円                 |

| 那覇市民ギャラリー                                  |     |                                                                           |  |
|--------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------|--|
| (パレットくもじ6階) ☎867-7663<br>開館時間：10時～19時/月曜休館 |     |                                                                           |  |
| 日                                          | 展示室 | 催物                                                                        |  |
| 3/1(火)～6(日)                                | 全室  | 那覇市文化協会 第19回あけもどろ総合文化祭<br>美術工芸・写真・フラワーデザイン合同展<br>(絵画・彫刻・陶芸・染・写真・フラワーデザイン) |  |
| 3/8(火)～13(日)                               | 全室  | 那覇市文化協会 第19回あけもどろ総合文化祭<br>書道・生活美術合同展<br>(書・人形・ちぎり絵・押し花・琉球てまり・他)           |  |
| 3/15(火)～20(日)                              | 第一  | フォト琉球の光 写真展<写真>                                                           |  |
|                                            | 第二  | 祈りのカタチ<漆芸>                                                                |  |
|                                            | 第三  | 第4回 水彩画ふれーむ展<絵画>                                                          |  |
| 3/22(火)～27(日)                              | 第一  | 第3回 フォトサークル彩 写真展<写真>                                                      |  |
|                                            | 第二  | 第14回 ネオ・パレット会展<絵画>                                                        |  |
|                                            | 第三  | 第34回 神原フォートクラブ写真展<写真>                                                     |  |
| 3/29(火)～4/3(日)                             | 第一  | イタリアの風・与那嶺 幸也 絵画展<絵画>                                                     |  |
|                                            | 第二  | 大伴 由美子 湧画展<絵画>                                                            |  |
|                                            | 第三  | 金城 明一 絵画展<絵画>                                                             |  |

※主催者・催物の都合により変更することもあります。

ラジオ「那覇市民の時間」は毎週日曜日11:45～(ROK864kHz)



- ③使用する小間において專業可能な方
- ②市税の滞納のない方
- ①個人で本市居住1年以上、満20歳以上の方
- 【対象者】左記①～④全てをみたす方
- 第一牧志公設市場  
1階(精肉、鮮魚などの販売(小売))
- 第二牧志公設市場  
1階(日用雑貨品、化粧品などの販売(小売))
- 第三回沖縄国際映画祭開催  
第3回となる今年、「笑いと平和」をテーマに沖縄国際映画祭を開催します。
- 3月18日(金)～27日(日)  
第1会場)宜野湾市 沖縄コンベンションセンターとその周辺  
第2会場)那覇市 新都心・桜坂劇場・国際通り周辺、北谷町 小中学校(予定)
- 募集市場および募集空き小間  
●牧志公設市場  
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))  
・雑貨部  
(日用雑貨品、化粧品などの販売(小売))
- (財)那覇市育英会 ☎988・3688  
【募集市場の空き小間募集】
- 20人  
■4月1日(金)～28日(木)
- (財)那覇市育英会 ☎988・3688  
【募集市場の空き小間募集】
- (財)那覇市育英会貸与生募集  
3月1日(火)より、とまりん2階にある(財)那覇市育英会で募集要項を配布します。
- (貸与金額(月額))  
県内大学等(3万円)・県外大学等(5万円)
- (応募資格)  
①引き続き1年以上沖縄県に住所を有する者の子弟で、学校教育法に規定する大学(短大を含む)および、大学院ならびに高等専門学校(4年、5年在学に限る)に在学している方。
- ②学業、人物ともに優秀であり、学資の支払いが困難と認められる方

- ④商品の安定供給ができる方
- 【資料配布期間】3月1日(火)～4日(金)
- 3月7日(月)～9日(水)
- なはまちなか振興課 ☎863・1750  
家族相談員養成講習会
- 3月5日(土) 10時～12時、3月12日(土) 10時～16時30分  
■古波蔵ふれあい館1階  
■家族や精神障がい者が元気になるための講話など  
■心療内科や精神科に通院している方のご家族  
■30人  
■無料  
■電話で申し込み※先着順
- 精神障害者地域生活支援センター  
なんくる ☎836・6971
- 「ペットの飼い方相談会」開催  
■3月6日(日) 国際通りトランジットモール内※パレットくもじから安里向け170メートル。のぼりが目印です。
- 環境保全課 ☎951・3229  
「第3回沖縄国際映画祭」開催  
第3回となる今年、「笑いと平和」をテーマに沖縄国際映画祭を開催します。
- 3月18日(金)～27日(日)  
第1会場)宜野湾市 沖縄コンベンションセンターとその周辺  
第2会場)那覇市 新都心・桜坂劇場・国際通り周辺、北谷町 小中学校(予定)
- 催し物  
●「ペットの飼い方相談会」開催  
■3月6日(日) 国際通りトランジットモール内※パレットくもじから安里向け170メートル。のぼりが目印です。
- 環境保全課 ☎951・3229  
「第3回沖縄国際映画祭」開催  
第3回となる今年、「笑いと平和」をテーマに沖縄国際映画祭を開催します。
- 3月18日(金)～27日(日)  
第1会場)宜野湾市 沖縄コンベンションセンターとその周辺  
第2会場)那覇市 新都心・桜坂劇場・国際通り周辺、北谷町 小中学校(予定)

- 観光課 ☎862・3276  
劇団O.Z.Eの公演へお越しください
- 【公演作品】「修学旅行」■①3月17日(木)、18日(金) 19時30分開演 ②3月19日(土)～21日(月) 14時および19時開演
- アルテ崎山ウォーバホール  
■文化振興課 ☎831・8401  
劇団O.Z.E(オゼ) ☎866・6118
- 健康福祉  
はしか・風しん(MR)の  
3期・4期の集団接種を実施します。
- 乳幼児期に接種したことのあるお子さんも、この機会に2回目の接種を受けましょう。特に麻しんは感染力が非常に強く、学校閉鎖につながる場合もある怖い病気です。
- 3月20日(日)、27日(日)  
9時30分～11時、13時30分～16時  
■那覇市立病院3階講堂  
【対象者】  
○3期(平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ)  
○4期(平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ)  
委託医療機関での個別接種も実施していますので、平成23年3月31日までに受けましよう。期限を過ぎますと約1万円の自己負担となります。
- 健康推進課 ☎862・9016

健康NAVI

特定健診課 ☎862-0564

「脂肪を知る!」シリーズその3は、  
「内臓脂肪と病気の関係!？」です。

内臓脂肪症候群

内臓脂肪の蓄積

悪い生活習慣

内臓脂肪症候群は「一つの氷山から複数の山が突き出ている」状態。血圧や血糖など個々を治療するだけでは、病気の根本となる内臓脂肪は変わりません。内臓脂肪の蓄積を放置すると、私たちの体はどう変化していくのでしょうか?

—Aさん(57歳 男性)の17年間の体の変化—  
Aさんは内臓脂肪の蓄積を放置したままでした。健診結果が年々悪くなり、ついに心臓の血管が詰まって倒れてしまいました。

年齢 40歳 ..... 46歳 ..... 57歳

検査結果

40歳から肥満

腹囲85cm以上(内臓脂肪蓄積)

血圧が高くなる

中性脂肪が高くなる

LDLコレステロールが高くなる

血糖が高くなる

動脈硬化の危険因子が増えてきた

突然倒れ、57歳で<<心筋梗塞>>発症

心筋梗塞発症

病気を予防するために重要なことは、  
①内臓脂肪の蓄積を放置しない。  
②食生活や運動習慣を見直し肥満を解消する。

今回は、「内臓脂肪を減らす方法」をお伝えします。

健康づくりは食から! こだわりのレシピ

お腹も快調!!「ファイバーサラダそば」

調理時間10分  
カロリー580Kcal 塩分3.5g

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 野菜は全て洗い、好みの大きさに切る。

② だし汁と醤油を弱火にかけ、レンコンを入れ下味をつける。

③ ごぼうに片栗粉をまぶし、油で素揚げにしチップにする。

④ ゴーヤとレンコンは天ぷら粉を薄くまぶし、天ぷらにする。(南瓜や人参でも可)

⑤ 蕎麦を湯がき、冷水にさらし水切り。

⑥ カレー皿に蕎麦を盛り、その上に野菜をのせる。

⑦ ギョウザ用汁を上からかけ、ごまドレッシングはお好みでかける。

材料(1人分)

ごぼう(シリシリ) ..... 34g

片栗粉 ..... 少々

ゴーヤ(4等スライス) ..... 15g

レンコン(輪切り) ..... 30g

だし汁/醤油 ..... 少々

天ぷら粉/油 ..... 少々

季節の野菜 ..... 約100g

茹で蕎麦 ..... 200g

ごまドレッシング ..... 9g (約小さじ2)

ザル蕎麦用汁 ..... 80cc (約大さじ5と1/2)

■健康づくり協力店 創作和風そば みつまる ☎866-9244 久米2-13-7 営業時間11時～21時(定休日:火)

お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

インフルエンザに気をつけよう!～手洗い・うがい・こまめな換気と、外出時はマスクを着用しましょう～健康推進課☎862-9016