

や安全点検、救急法、防災、簡単な護身術 **対** 市在住、在勤の成人30名 **費**無料 **申**8月1日(水)～10日(金)までに直接もしくは電話で申込 **固**石嶺公民館(☎891-3447)

(1)市民講座「親子で鳴く虫(コオロギ、スズムシ)を楽しもう」
【講師】大城安弘 **回**8月4日(土)10時～12時 **場**緑化センター **対**市在住、在勤、在学の方 **定**15家族 **費**お一人100円

(2)市民講座「親子で楽しむ植物標本作り②」
【講師】高良拓夫 **回**8月18日(土)14時～16時 **場**緑化センター **対**前回の受講者および植物標本作りで困っている小学生 **費**お一人100円

(3)夏休み小・中学生講座
①ハーブのポストカード作り(8月16日※14時～16時) ②体験カービング(8月17日※14時～16時) ③トールペイント教室(8月19日※10時～12時) ④押花体験教室(8月21日※10時～12時)※その他多彩な講座を行います。詳しくはお問い合わせください。

(1)(2)(3)の固緑化センター(☎862-1947)

なは女性センター
☎951-3203 FAX 951-3204
利用時間 月～金(9時～21時)、土曜日(9時～17時)／日曜、祝日休館

「自分のキャリア再発見!」
【講師】高良恵利子(21世紀職業財団沖縄事務所再チャレンジサポートコンサルタント) **回**9月1日(土)13時半～16時半 **対**キャリア形成についての講座を初めて受講される市在住、在勤の女性 **定**24名 **費**無料 **申**8月24日(金)17時まで

文化・芸術

那覇市民ギャラリー
(バレットくもじ6階) ☎867-7663
開館時間：10時～19時／月曜休館

■8月7日(火)～12日(日)▼**第7回増川白陽書作展**／書／第1展示室▼**第43回ニッコールクラブ沖縄支部展**／写真／第2展示室▼**第31回神原フォートクラブ写真展**／写真／第3展示室

■8月14日(火)～19日(日)▼**龍樋硯心会創立40周年記念「第40回龍樋書道展」**／書／第1、2展示室▼**日高清二水墨画展／水墨画**／第3展示室

■8月21日(火)～26日(日)▼**第5回沖縄の野鳥展**／写真／第1展示室▼

葉月会展／絵画／第2展示室▼**イラストレート2**／イラスト・立体／第3展示室
■8月28日(火)～9月2日(日)▼**海への折り、ニライカナイ 河への折り、ガンジス**／写真／第1展示室▼**石川真生写真展**／写真／第2展示室▼**丸子のクレヨン画展**／絵画／第3展示室

壺屋焼物博物館
☎862-3761 FAX 862-3762
開館時間10時～18時
(入館は17時半まで)／月曜休館

企画展「八重山古陶」
回8月12日(日)まで **場**3階企画展示室 **費**無料
やきものに見る戦のかたち

回8月15日(水)～26日(日) **場**3階企画展示室 **費**無料
壺屋焼物博物館ギャラリートーク(子供向け)

回8月19日(日)15時 **内**常設展示の解説 **費**高校生以下無料(大人は有料)※申込不要

ぶんかテンプス館
(てんぶす那覇4階)
☎868-7810 FAX 868-7820
開館時間 9時～24時／第2・4月曜、休館

テンプスホール **8月**

第7回吟い遊びの夕べ
回8月12日(日)18時 **費**1,000円
沖縄の自然に興味を持つ親子のために「蝶が舞う沖縄」講演＆シンポジウム

回8月19日(日)13時半 **費**無料
幻の名作!金城哲夫初監督作品「吉屋チルー物語」上映会

回8月19日(日)17時 **費**500円(パンフレット代含む)

げんちゃんとゆしりやびら
回8月21日(火)15時 **費**無料
NLAナキワラ全国高校生の主張音楽祭沖縄ライブ

回8月26日(日)13時 **費**無料

テンプスギャラリー **8月**

第21回図画・作文コンクール作品展示会
回7月31日(火)～8月5日(日)10時～18時 **費**無料

健康・福祉

(1)うきうき水中運動教室受講生募集(先着順・受講歴のない方優先)
【実施期間】9月～11月(週1回または週2回のクラスを選択、実技8回)
場市内各プール **内**ヘルスチェック、体脂肪、腹囲の測定、実技(水中ウォー

キングなど)、栄養などに関する講話 **対**市国民健康保険に加入している20～74歳の方(学生は除く)で、肥満や膝関節痛などで医師から水中運動を勧められている方、または水中運動に関心がある方(医師から運動を制限されていない方に限る) **定**各プール20名×6クラス **費**スポーツ安全保険料(1,500円)のみ自己負担 **申**8月8日(水)～17日(金)までに国民健康保険証を持参の上、国民健康保険課で整理券を受け取り、各プールで申込

(2)国民健康保険限度額適用認定証等の更新手続きについて

国民健康保険に加入している方で、「国民健康保険限度額適用認定証等」をお持ちの方は、自己負担限度額の決定のため毎年所得判定が必要となるため、毎年7月末日の有効期限が設定されていますので、毎年8月には更新手続きをお願いします。【更新手続き開始日】8月1日(水)～【更新手続き場所】国民健康保険課

(3)国民健康保険特定疾病療養受療証の更新手続きについて

国民健康保険特定疾病療養受療証をお持ちの、人工透析を要する70歳未満の方は、毎年所得判定が必要となるため、受療証には毎年7月末日の有効期限が設定されています。そのため毎年8月には更新手続きをお願いします。【更新手続き開始日】8月1日(水)～【更新手続き場所】国民健康保険課 **(1)(2)(3)の固**国民健康保険課(☎862-4262)

(1)児童扶養手当・特別児童扶養手当の「現況届」「所得状況届」の提出

児童扶養手当を受けている方は「現況届」を、特別児童扶養手当を受けている方は「所得状況届」を毎年提出していただく必要があります。この届は、受給資格を確認するためのもので、提出がない場合は、8月分以降の手当が支給できません。手続きを忘れず、必ず期間内に提出してください。【提出期間】現況届は8月1日(水)～31日(金)、所得状況届は8月13日(月)～9月10日(月)

(2)ふれあいボランティアの体験希望者募集

回8月14日(火)～28日(火) **場**市立保育所14か所、つどいの広場わくわく、地域子育て支援センターゆんたく **内**0歳～5歳児のお世話や絵本の読み聞かせ、遊び相手、保育の手伝い(保育所職員や親子との交流の時間もあります) **対**市在住の小学4年生～中高生 **定**各施設10名 **申**各施設で

直接申込
(1)(2)の固子育て応援課(☎861-6951)

(1)こころの健康相談(予約制)

回毎月第2水曜日(14時～16時)
場市保健センター **対**40～64歳の方で、なんとなく元気がない、人間関係で悩んでいる、生活習慣病などのコントロールのためにストレスがあるなどが気になっている方

(2)栄養相談(予約制)

開催日	場 所
8月2日(木)	市役所本庁
3日(金)	市保健センター
10日(金)	真和志支所
15日(水)	市北保健センター

13時～16時半(本庁のみ10時～13時)
内肥満、高コレステロール、生活習慣病や子供の食生活の悩みなどに栄養士が相談にのります。 **対**市民 **(1)(2)の固**保健センター(☎858-1456)

(1)パネル展

回8月15日(水)～9月14日(金) **場**市役所本庁1階ロビー **内**肥満・運動・たばこ・こころの健康に関すること

(2)ストップ・ザ・85教室受講生募集

回9月5日(水)～11月21日(水)19時～21時※全12回 **場**市保健センター **対**腹囲(へその位置)85cm以上の20～50代の男性の市民 **定**25名(先着順) **費**スポーツ安全保険料1,500円のみ自己負担

(3)糖尿病健康相談(予約制)

糖尿病について気になる方を対象に保健師、栄養士、運動指導士による個別相談 **回**毎月第3月曜日(13時半～16時半) **場**市保健センター **対**40～64歳の市民で糖尿病境界型の方 **(1)(2)(3)の固**健康推進課(☎862-9016)

(1)精神障がい者家族相談

回毎月第1～第4月曜、金曜日(10時～13時) **内**精神障がい者を支える家族(家族相談員)が自らの体験を生かして、心の病で悩んでいるご本人やご家族へ電話相談・来所相談を行っています。一人で悩まずご連絡下さい。

(2)精神障がい者ピアカウンセリング

回毎週月、水、金曜日(14時～17時) **内**ピア(＝仲間、対等)カウンセラーは精神科に通院中の仲間が同じように悩んだ経験から、心の病で悩んでいる人の問題解決のお手伝いをします。電話相談、来所相談共にを行っています。 **(1)(2)の固**精神障害者地域生活支援センター なんくる(☎836-6970)

ドメスティックバイオレンス(DV)で悩む女性を支援する情報提供会を開催しています ☎861-7515 相談室「ダイヤルうない」

自衛官等募集のご案内

○募集項目

種 目	受 験 資 格	受 付 期 間	試験日(1次)
航空学生	高卒(見込)21歳未満	8月1日～9月7日	9月22日
一般曹候補生	18歳以上27歳未満	8月1日～9月7日	9月17日
2等陸・海・空士(男子)	18歳以上27歳未満	年間を通じて行っております。	9月20日
2等陸・海・空士(女子)	18歳以上27歳未満	8月1日～9月7日	9月24日

種 目	受 験 資 格	受 付 期 間	試験日(1次)
防衛医科中学校	高卒(見込)21歳未満	9月7日～9月28日	11月3・4日
防衛大学校(一般)	高卒(見込)21歳未満	9月7日～9月28日	11月10・11日
防衛大学校(推薦)	高卒(見込)21歳未満	9月5日～9月7日	9月23・24日
看護学生	高卒(見込)24歳未満	9月7日～9月28日	10月14日
予備自衛官補	●一般 18歳以上34歳未満 ●技能 18歳以上で保有する技能に応じ53～55歳未満	7月17日～10月15日	10月21日

種 目	受 験 資 格	受 付 期 間	試験日(1次)
自衛隊生徒(陸)	中卒(見込)17歳未満の男子	11月1日～20年1月8日	20年1月12日
貸費学生	●大学の理学部・工学部の3・4年次 26歳未満 ●大学院修士課程 28歳未満	12月上旬～20年1月中旬	20年2月上旬
2等陸士(男子)	18歳以上27歳未満	年間を通じて行っております。	19年12月6日

連絡先：自衛隊沖縄地方協力本部 那覇分駐所

那覇市前島3-24-3-1

TEL 098-866-5457