どの様々な技術的理解・習得および「次世代コールセンター」に求められる人材の育成　申・問モバイルサポート人材育成事業事務局(☎941-8694 FAX941-8695)

催しもの

「第27回那覇市生涯学習フェスティバル」を開催

日11月26日(土)10時～16時　場・内パレット市民劇場(表彰式典・舞台発表)、県民広場(こどもを中心とした手作り・体験教室、活動紹介、アトラクション、展示など)　費入場は無料、ただし一部の体験教室では材料費が必要です。問生涯学習課(☎853-5769FAX836-2670)

第23回那覇市障害者運動会

日11月13日(日)10時～16時　場銘苅小学校(※雨天の場合は体育館)　対市内在住の身体・知的・精神障害者とその家族、福祉関係者など　問(社)那覇市身体障害者福祉協会(☎・FAX885-0420)

第7回識名園友遊会

日11月19日(土)～20日(日)10時～17時　場識名園　【観覧料】大人150円(高校生以下無料)　内ブクブク茶、琉球かるたの体験コーナー、舞台発表、展示部門(繁多川公民館)　問中央公民館(☎855-8814FAX835-4707)

なは女性センター

☎951-3203 FAX951-3204
利用時間 月～金(9時～21時)、土曜日(9時～17時)/日曜、祝日休館

「子どもを産むということ―米軍統治と沖縄の家族計画への道のり―」

日11月26日(土)14時～16時
【講師】澤田佳世氏(日本学術振興会特別研究員PD／お茶の水女子大学)　申事前に予約が必要です。

「ストップ・DV 情報提供会」

ドメスティック・バイオレンス(DV)で悩む女性を支援するための情報提供会を開催しています。詳しくは下記の相談室「ダイヤルうない」へお問い合わせください。

相談室「ダイヤルうない」
☎098-861-7515
月～土:9時～17時まで(12時～13時を除く)

文化・芸術

(1)日本名作映画劇場2005

日11月11日(金)～13日(日)　場パレット市民劇場　【入場料】500円(3日間通し券)　【上映作品】キューポラのある街、けんかえれじい、八月の濡れた砂、伊豆の踊り子(※各上映時間は7面のパレット市民劇場をご覧ください)

(2)宝くじ文化公演　オペラ「椿姫」全3幕4場、日本語公演

日12月2日(金)18時半開演　場那覇市民会館　【入場料】一般前売2,000円、学生(高校生以下)前売1,000円(※当日各500円増)、全席自由席※宝くじの助成により通常料金の半額となっています。　【チケット販売】那覇市民会館、沖縄三越、リウボウ、コープあぶれ他　(1)・(2)の問文化振興課(☎831-8401 FAX855-5089)

那覇市民ギャラリー

(パレットくもじ6階)☎867-7663
開館時間 10時～19時／月曜休館

■11月1日(火)～6日(日)▼第36回沖縄新象展／絵画・彫刻・その他／第1・2展示室▼水彩画と手織り二人展(伊集陸奥子・小澤正枝)／絵画・工芸／第3展示室
■11月8日(火)～13(日)▼色いろ会絵画展／絵画／第1展示室▼第5回悟桐会展／書／第2展示室▼太田ちづる　写真展／写真／第3展示室
■11月15日(火)～20日(日)▼2005年第16回　沖美連展／絵画・彫刻／全室
■11月22日(火)～27日(日)▼添石幸安、幸秀　親子展／写真／第1展示室▼押し花アート100展／押し花／第2展示室▼新城征孝　絵画展／絵画／第3展示室
■11月29日(火)～12月4日(日)▼宮国昇　木工展／木工／第1展示室▼はてるまこう　写真展／写真／第2展示室▼万太郎、止揚の絵画・写真展／絵画・写真／第3展示室

壺屋焼物博物館

☎862-3761 FAX862-3762
開館時間 10時～18時
(入館は17時半まで)/月曜休館

「那覇の遺跡」展
日11月1日(火)～13日(日)
神原小学校2・3年生 陶芸作品展「えっへん　これぞわが町じまん」
日11月29日(火)～12月4日(日)

ぶんかテンブス館

(てんぶす那覇4階)
☎868-7810 FAX868-7820
開館時間 9時～24時/第2・4月曜、休館

テンブスホール　11月

あびぃ堂10周年記念　まんがの日シンポジウム -沖縄マンガの可能性-
日11月2日(水)19時　費無料
丸山正展　守破離―出演:丸山正・新良幸人・志田真木・朝崎郁恵・黒木千波留・和田弥一郎―
日11月5日(土)・6日(日)19時　費大人3,000円、中学生以下無料(※大人同伴)
【てんぶす・桜坂フェスタ2005】
①Okinawa Animation Festa 2005―日本を代表する短編アニメーション20本以上を上映!―
日11月12日(土)17時　費無料
②「出て来いスーパースター」審査会・発表会(前夜祭:12日希望ヶ丘公園)
日11月13日(日)13時　費無料
③Okinawa Animation Festa 2005―アニメーション作り体験「へたうまワークショップ」―(場所:研修室)
日11月13日(日)13時～17時　費無料
④那覇市ぶんかテンブス館1周年記念リクオ&上地等(BEGIN)ライブ「ピアノマンでいこう!!」
日11月16日(水)19時半　費前売3,800円、当日4,300円(※どちらも税込)
EasyBusyWithABC　第1回沖縄公演(Aのお話・Bのお話)
日11月20日(日)10時半　費お1人(大人・小人)1,500円、2人目から1,000円(兄弟のみ)

テンブスギャラリー　11月

「丸山正展　守破離」
日11月1日(火)～6日(日)11時～19時　費500円
てんぶす・桜坂フェスタ2005「にぎわい広場 in テンブス」
日11月12日(土)～13日(日)11時～18時　費無料
第29回首里織展「着物ぐくる」
日11月23日(水)～27日(日)10時～19時　費無料

健康・福祉

(1) はしか(麻しん)・三日はしか(風しん)予防接種の変更について

内はしか(麻しん)対策の強化と三日はしか(風しん)の発生を予防するため、平成18年4月1日から接種回数が2回(混合ワクチン)となり、対象年齢が変わります。

【変更後の対象年齢】

第1期	生後12カ月～24カ月未満
第2期	小学校就学1年前の4月1日から3月31日まで

※平成18年3月31日まで、1歳から7歳半未満までの子どもは、公費負担で、はしかと三日はしかの予防接種を受けることができます。まだの方は、早めに受けるようにしてください。

(2)高齢者のインフルエンザ予防接種が始まります

対那覇市にお住まいの①65歳以上の方または②60歳以上65歳未満の一部対象者(心臓、腎臓もしくは、呼吸器の機能または免疫不全ウィルスによる免疫の機能に障害を有する「身体障害者手帳」1級の方)【実施期間】11月1日(火)～翌1月31日(火)　【実施場所】委託医療機関　【接種回数】1回(※2回目以降は自己負担)　【接種料金】1,000円(生活保護を受けている方は、生活保護証明書を提示した場合は無料になります)※対象者には「インフルエンザ予防接種のお知らせ」をお送りしています。接種を希望する方は、その「お知らせ」を持参し、委託医療機関で接種を受けてください。

(3)予防接種法施行令の一部改正について(日本脳炎予防接種)

内定期の日本脳炎予防接種のうち、第3期(対象年齢:14歳以上16歳未満)は、平成17年7月29日付で廃止になりました。　(1)・(2)・(3)の問健康推進課(☎862-9016 FAX862-4266)

(4)那覇市脳卒中再発予防教室講話

日11月18日(金)10時～12時　対脳卒中を発症したことのある那覇市民、またはそのご家族　内病院や健診の検査結果の意味や見方を学び、健康づくりに活用します。　申直接、那覇市保健センターへお越しください。

(5)意外に簡単!始めてみよう糖尿病予防術の受講生募集

日11月28日(月)・12月5日(月)14時～16時　対那覇市の基本健診を受けた那覇市在住の40歳～64歳の方で、要指導と判定された方　定先着25人　内糖尿病の病態や原因、予防のための食生活などを学ぶ　申11月18日(金)までにお電話または直接窓口へ　(4)・(5)ともに費用は無料
場・問那覇市保健センター(☎858-1456 FAX858-2992)

栄養相談(予約制)

対那覇市民　内離乳食に対する疑問、成人の肥満や高血圧などの食生活の悩みについて栄養士による食事相談を行います。　【時間】13時半～16時※本庁は10時～13時

開催日	場所
第1木曜	本庁6階
第2金曜	真和志支所
第3水曜	首里支所
第1火曜	小禄支所

問健康推進課(☎862-9016 FAX862-4266)

「てんぶす・桜坂フェスタ2005」を開催　11月9日(水)～13日(日)9時～　くわしい日程・場所は☎951-3212 商工振興課

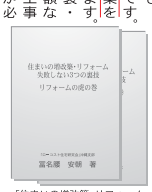
注目
増改築・リフォームその前に…
業者選びでお悩みの皆様へ
リフォーム編

ガイドブック無料進呈
先着30名様

「住まいの増改築・リフォーム失敗しない3つの裏技」
ローコスト住宅研究会 沖縄支部
冨名腰 安朝 著

今回このガイドブックを先着30名様に無料で進呈します。なぜ無料なのかというと、今、増改築やリフォームで失敗する方が増えているからなのです。プロの私どもが正しい情報をお伝えしなければ、今後、リフォーム業界全体が信用を失ってしまう事になりかねません。リフォームをして、あなたは満足して笑うか、それともトラブルになって泣くか。尚、大変申し訳ありませんが、当社の都合により小冊子を直接お届けすることは出来ませんので、郵送させていただきます。もちろん売り込みは一切控えさせていただきます。

住宅の増改築やリフォームでは、工事価格に定価というものが無く、統一した基準もありません。チラシや広告に価格表示があっても、実際の内容や品質はさまざまです。新聞の読書投稿でも、増改築をめぐるトラブルが急増しています。特に100万円以上の増改築や外装・屋根リフォームをはじめ、高額な費用を必要とするリフォーム工事に対しては、より一層の注意が必要となります。
そこで、そうしたトラブルや失敗を未然に防ぐ裏技を、小冊子にして分かりやすくまとめました。一般の書店では売っていません。
このガイドブックであなたが得られる知識のほんの一部を紹介すると・・・
①良心的な業者が簡単に見極められる。
②欠陥リフォームを未然に防ぐ事ができる。
③損をしない見積りの依頼の仕方が分かる。
④リフォームで失敗しないための業界裏話が分かる。
⑤誰もが犯す間違いとその自己防衛策が簡単に分かる。
専門用語はほとんど使われていませんから、誰でも簡単に予防が出来ます。



「住まいの増改築・リフォーム失敗しない3つの裏技」A5版・75頁・小冊子

お申し込みは簡単。今すぐ左のお電話・FAX・録音案内テープ・Eメールで「無料リフォームガイドブック希望」とご連絡下さい。
個人情報保護法について
ご請求いただいた個人情報に関して、当社の利用方法としては、定期発行の情報誌配布等が挙げられます。お客様の承諾なしに他の目的に使用しません。

通話無料電話 0120(24)3583
年中無休　朝9時から夜中12時まで受付
FAX 098(836)6357
録音案内テープ 098(836)6675
Eメール info@mirai-home.net
365日24時間受付

■建築士事務所免許(県知事)第27-3225号
■建築業免許(県知事)(般-15)第19-20019号
■増改築相談員　登録店(市町村窓口で閲覧)
■沖縄県中小企業経営革新法認定
■レキオス供託業加盟
ホームページ http://mirai-home.net/
ローコスト住宅研究会
沖縄支部
みらいホーム 株式会社ニッシン
那覇市国場420番地

ヨガ教室　パワーヨガ オキナワ

ナチュラルでシンプルな生き方。パワーヨガ。

パワーヨガはLOHAS(環境と人間の健康を最優先に考えるライフスタイル)の哲学を取り入れたヨガメソッド。自分の内面と向い合い、人間本来のナチュラルでヘルシーなライフスタイルを手に入れようというもの。

深い呼吸とさまざまなポーズを行うことによって腹筋を強化し、柔軟性を高め、心が安らぎ、活力を増加させます。

場所／てんぶす館 4F
レッスンルーム
毎週水曜日10:00～11:00

1,000円で体験レッスン(要予約)

クーポン券
パワーヨガ オキナワ
大塚製薬(株)
ポリミノバリュー・リストバンド etc.をプレゼント
◆入会者に限る　2005年12月31日まで

詳しくはお問い合せ下さい。
TEL090-5478-1553