



未来を拓く、なは☆ひとづくり、
まちづくり、ゆめづくり

広報 なは

那覇

市民の友

11

2025 Nov.
No.898



600年の歴史を誇る
香り豊かな酒

泡盛

誇り高き酒「泡盛」

「泡盛」は、2024年12月5日に「伝統的造り」として、日本酒や本格焼酎などと共にユネスコ無形文化遺産に登録されました。沖縄の長い歴史と豊かな風土に育まれた泡盛は、14世紀後半から15世紀頃の琉球王朝時代に中国、東南アジアとの交易を通じ、シャム(タイ)から蒸留技術が伝わったとされ、黄麹

菌や白麹菌を用いる日本酒や焼酎とは異なり、沖縄の高温多湿の気候でも適する黒麹菌を用いた独自の製法で、約600年の歴史を紡いできた日本最古の蒸留酒といわれています。当時の製造は、琉球王府に厳格に管理され、外交における重要な役割を担っていました。先の大戦で、製造が途絶えてしまった後、奇跡的に黒麹菌を発見することができたことから復活を遂げ、伝統の製

法を受け継ぎ、独自の芳醇な旨みと香りを守り育てられています。本市の誇る文化遺産の継承、発展のため、今後とも沖縄県酒造組合や各酒造所との連携を深め、職人のみなさまが築き上げてきた泡盛の伝統と魅力を、国内外に向けて広く発信してまいります。



那覇市長 知念 寛



市公式
Instagram
フォローしてね♪
#なはとびで検索



市公式
LINE
友達登録は
こちらから→



Catalog
Pocket
You can read this city
newsletter in 10 languages.



FOREIGN
RESIDENTS
PORTAL



600年の歴史を誇る 香り豊かな酒 泡盛

時代とともに歩む泡盛

現在、泡盛は沖縄本島や離島を含め46の酒造所で造られていますが、琉球王国時代は首里^{さんが}三箇(赤田、崎山、鳥堀)に住む焼酎職40人にしか認められていませんでした。その理由としては、王府に近く監督しやすかったほか、酒造りに必要な水が豊富にあったことが考えられます。

琉球王国の解体後、王府による泡盛の統制がなくなり民間でも酒造りが行われるようになると酒屋はまたたく間に増え、『沖縄県統計書』によると、1896(明治29)年には県内の製造業者は272戸にのぼり沖縄県の主要な産業として発展していきました。

日露戦争のころには、泡盛は軍用品や工業品アルコールとしても需要が多く、生産量が大幅に増え、その流れは昭和の時代に入っても続き、県外輸出も伸びていきます。しかし、日中戦争が始まると、泡盛業界も「ぜいたくは敵」の経済統制に飲み込まれていき、真珠湾攻撃後には、製造が制限されていきます。そして10・10空襲で那覇市は壊滅的な被害を受け、尊い命だけでなく多くのものを失いました。

元からタイ米ではなかった!?

泡盛の原料米は、現在はタイ米を使用することが多いですが、元々は沖縄の地元の米や粟を原料としていました。しかし、明治20年代以降から大正期にかけて、米価が高騰したこともあり、中国やミャンマー、タイなどの外国産の米が使われるようになり、種々の米を試した結果、タイ米が泡盛の製造に一番適した米であることが判明し、昭和初期にはタイ米が泡盛の原料米として定着していきました。

名前にまつわる4つの説

沖縄の人々は伝統的に泡盛を「サキ(酒)」と呼び、親しんできました。「泡盛」の名称が初めて確認できるのは1612年。この年、島津家から徳川家康に献上された琉球酒が『駿府記』に「焼酒」と記され、「アハモリ」とルビが振られていました。その後の献上品目録では、初めは「焼酒」や「焼酎」と記されていましたが、1671年に琉球王国の尚貞王が徳川家綱に献上した目録で初めて「泡盛」という名称が使われています。

1「泡」由來說

昔、蒸留したての泡盛は泡がさかんに盛り上がり、アルコール度数が高いほど泡が消えにくかったため、泡立ち具合を度数判断の目安にしていたそうです。この計り方の「泡を盛らせてみる」から「泡盛」となったとする説。

3 薩摩命名説

琉球から薩摩を通して幕府へ泡盛を献上する際に、薩摩藩が九州の焼酎と区別するために「泡盛」と命名したとする説。

2「粟」由來說

「もり」を酒の古語とし、昔は主に粟を酒の原料としていたため「粟もり」と言っていたものに、「泡盛」の宛字が使用されたとする説。

4 サンスクリット語説

古代インドのサンスクリット語で、酒のことを意味する「アフムリ」に由来するという説。

参考文献:「沖縄戦と琉球泡盛一百年古酒の誓い」著/上野 敏彦 出版/明石書店、「泡盛をめぐる沖縄の酒文化誌」著/萩尾 俊章 出版/ボーダーインク

11月1日は「泡盛の日」です。昨年12月5日に、泡盛が日本酒や本格焼酎などとあわせて「伝統的酒造り」としてユネスコ無形文化遺産に登録され、今後ますますの盛り上がりが期待されます。今号では、泡盛の奥深い歴史や、特徴、楽しみ方をお届けします。

取材/秘書広報課 ☎862-9942

ニクブクの切れ端が泡盛を救う

戦後、ゼロから泡盛の製造再開を試みるも、泡盛造りに欠かせない黒麹菌がない問題に直面します。その最中、咲元酒造の2代目蔵元佐久本政良は、廃墟となった酒蔵の土の中からニクブク(稲わらのむしろ)の切れ端を見つけます。戦前の泡盛造りは、床に敷いたニクブクの上に蒸し米を広げて黒麹菌をまぶして米麹をつくっていたため、掘り出したニクブクの繊維をもみほぐし、炊いた米にまぶし様子をみたところ、黒緑がかった色に変色し、麹の香りを放っていたそうです。佐久本は、この黒麹菌を他の蔵にも分けあたえ、戦後の泡盛復興への道を開いたと言われています。



▲ニクブクの上で蒸された米に黒麹菌を混ぜ合わせる作業工程(沖縄県酒造組合提供)

タイ米を使用する主な理由

- 麹や醪^{もろみ}の工程で温度の管理がしやすい
- サラサラしているため、麹にしたときに扱いやすい
- アルコールの収穫量が多い

泡盛ができるまで

シンプルな製造工程ですが、ひとつひとつの工程で酒造所独自の手法が取られているため、各酒造所の銘柄にはそれぞれの特徴が出てきます。



1 洗米・浸漬・蒸米

洗米後、米を水に浸す。その後、米をムラなく蒸します。



2 黒麹菌の種付け

蒸した米を冷却し、「黒麹菌」を混ぜます。

特徴

日本酒などが黄麹菌を、焼酎が白麹菌を使うのに対して、泡盛は黒麹菌を使用します。黒麹菌は、製造工程でクエン酸を大量に生成するため、ほかの麹菌より醪^{もろみ}のpHを下げ、雑菌による汚染を防ぐことができます。そのため、高温多湿で環境が厳しい暑い季節でも醪を腐らせることなくお酒をつくることができます。



3 米麹づくり

黒麹菌を混ぜた米を数日寝かせます。



4 全麹仕込み

米麹に酵母と水を加えて醪にし、アルコール発酵させます。

特徴
焼酎は、麹を仕込む二次仕込みを行うのに対し、泡盛は1回で仕込みます。



5 蒸留

醪を単式蒸留器で蒸留すると、泡盛の原酒ができます。

特徴
連続式蒸留器に対して、単式蒸留器は、原料の個性を強く持った複雑な香りや味わいになります。



6 貯蔵・熟成

泡盛の原酒は、ステンレスタンクや甕に貯蔵し熟成させます。

特徴
熟成3年未満を一般酒、3年以上を古酒として販売します。

写真提供: (有)識名酒造

市内にある七蔵の方と泡盛について熱く語り合い、紙面が足りないほど、情熱や使命感、葛藤など様々な思いがあふれていました。全文は、右のQRからお読みいただけます。



対談者：武田 智（沖縄県酒造協同組合 専務理事）、玉那覇 美佐子（瑞穂酒造 社長）、識名 研二（識名酒造 社長）、佐久本 学（瑞泉酒造 社長）、津波古 章（津波古酒造 社長）、平良 正諭輝（久米仙酒造 顧問）、宮里 徹（宮里酒造 社長）



(写真左から) 宮里社長、津波古社長、武田専務理事

Q. 泡盛の魅力はなんですか。

武田 琉球王朝時代から約600年の歴史があること、沖縄原産の黒麹菌を使って独特の風味を出せる点が挙げられますが、一番の魅力は古酒（くーす）です。泡盛は、時間をかけて寝かすほど熟成が進み、まろやかで香りも豊かになります。

津波古 どんな料理にでも合わせられるのが魅力です。食中酒として泡盛をお勧めしたいです。

宮里 水とお米、それ以外何も使用していません。麹菌、酵母は加えますが、それは添加物ではありません。微生物の働きだけで期限のないお酒（古酒）が造れます。それと、世界で最も古い近代酒の一つ。今はインターネットですぐに調べられますが、当時はどのように情報を集めて、独創的なものを生み出したのか。その製法と歴史は、我々も大変誇りに思うところです。

玉那覇 蒸留酒ですので、製法も含めて応用がきくのも魅力の一つです。あとウイスキーとは異なり、泡盛は瓶に移した後も熟成する。これは本当に凄いことだと思う。先人からの遺産は大きいです。

Q. 泡盛が瓶に移した後も熟成するメカニズムは解明されていますか。

平良 全麹仕込みが大きく関係していると思う。

津波古 水との調和とか、アルコールが変化してまろやかになるって話だと思うんですけど、はっきりわかったら面白くないんですよ。解明されない方がいい。人工的にできたらつまらないじゃないですか。時間の経過が醸し出す方がロマンがあるよね。

平良 古酒はね、時間があたえるんですよ。

玉那覇 お金では買えない時間ですよ。

識名 人と同じで、まろやかになりますよ。

Q. 話を戻して、次に平良様の思う泡盛の魅力とは

平良 沖縄の位置関係が影響を与えたと思います。王朝時代、流通の拠点となり様々な地域と交易を行ったからこそ小さな王朝が発展していった。そこで泡盛が王朝の中でしっかり管理され、受け継がれ、私たちのもとに伝えられてきた。歴史的要因がいっぱい詰まったのが泡盛。

佐久本 世界的にみても、消費者が購入した後も熟成されるお酒はないと思います。例えば、こどもが生まれた時に泡盛を買って、二十歳になったら一緒に飲むとかね。こどもの成長と共に泡盛も熟成していく。あとは、仕次ぎ。□にするもので消費しながら継いでいけるのは世界的にもあまりないと思う。それが世界にも通用するものだなと思っています。

識名 仕次ぎで各家庭のお酒ができる。それが魅力です。各家庭で数十年と孫の代まで受け継いでいけばかなり良いお酒ができる。これは買ったときの商品ではない、〇〇家のお酒になる。

Q. 仕次ぎは、難しいイメージですが…

識名 誰でもできます。飲んだ分、減った分だけ泡盛を注ぎたせばいい。A社とB社の泡盛をブレンドすると、それぞれの良さが混ざりあって美味しいお酒ができますよ。

Q. おすすめの飲み方を教えてください。

武田 ストレート、ロック、水割り、お湯割り、炭酸割り、カクテル。自分好みのお酒がつかれる。また、焼酎はアルコール度数が基本25度ですが、泡盛は25度、30度、43度、更には一般酒から古酒まで沢山ある。これも魅力。あと、泡盛は水を加えても風味や香りがあまり薄まらない。「のびの利く酒」っていうのが特徴。



(写真左から) 識名社長、佐久本社長、平良顧問

玉那覇 色々な飲み方ができるため、お勧めは好みによって様々あります。

佐久本 「どの料理にも、どの飲み方でも合いますよ」って言うてもなかなか伝わらない。25度の焼酎を6：4で割って15度でお勧めするように、泡盛も30度の場合は1：1で、43度の場合は1：2で割って、そこから微調整するのもあるかと思う。

平良 私は、古酒に限定すると、なるべく割らずにストレートで飲んで欲しい。それだけの味味を持っていると思っている。

Q. ストレートやロックは、泡盛が好きな人、お酒が好きな人は飲んでみようと思いますすが、泡盛が苦手な人、強いお酒というイメージで少し敬遠している人に提案する飲み方はありますか。

津波古 女性の方にも飲んで欲しくてカクテルにしたり、度数を落としたりしてきたんですけど、私はそういう人こそちぶぐわー（おちょこ）に入れて舐めるように少しずつ飲んでくださいって提案する。その方が美味しいと思う。

宮里 飲みやすいお酒は導入としては重要ですが、飲みやすさを意識して造ると味わい深く濃厚な他にはない深さが失われて取り戻せなくなる。また、度数を下げると蒸留酒の宿命で水の匂いが勝ってお勧めしづらい。ただ、比較的飲みやすくする方法はあると思う。例えば、度数の高いものは、なかなか凍らないので冷やして舐めてみると、なんとなく甘さを感じられたり。

武田 やはり古酒を飲んで欲しいですが、最初に飲む泡盛としては少しハードルが高い気がします。まずは水割りから飲んで徐々に泡盛の良さをわかっていただいて、古酒をストレートで味わっていただけたらなと思っています。

識名 やっぱりお酒は楽しく飲まない。素敵な仲間と会話を楽しみながら飲む。これが私のおすすめの飲み方。

津波古 ワイングラスに入れて15度ぐらいに飲みやすくして提供しているワインバーのお話を聞いたことがあって、好評だそうです。だから容器って大事。その時に、15度ぐらいに割る場合は、前日に割っておくともっと水との相性がよくなって飲みやすくなりますよってお伝えしました。

識名 飲み方って大事かもしれないね。最近は、かっこいいグラスで飲むっていうのも必要ですよ。ね。

那覇の七蔵

現在、市内には7つの酒造所がありますが、泡盛の伝統的醸造地であった首里には、戦前100あまりの酒造所があったと言われています。中心市街地の都市化や城下町としての性格上、工場の拡大や展開などが厳しく、首里三箇以外や他市町村へ移転した酒造所もあります。



沖縄県酒造協同組合

港町2-8-9 ☎868-1470



株式会社津波古酒造

与儀2-8-53 ☎832-3696



有限会社識名酒造

首里赤田町2-48 ☎884-5451



瑞穂酒造株式会社

首里末吉町4-5-16 ☎885-0121



久米仙酒造株式会社

字仲井真155 ☎832-3133



宮里酒造所

字小禄645 ☎857-3065



瑞泉酒造株式会社

首里崎山町1-35 ☎884-1968

創業時、那覇市にあった酒造所で現存する酒造所

- 咲元酒造（☎恩納村/☎首里鳥堀町）
- 新里酒造（☎沖縄市/☎首里赤田町）
- 松藤（☎金武町/☎首里赤田町）
- まさひろ酒造（☎糸満市/☎首里）
- 石川酒造（☎西原町/☎首里三箇）
- 神村酒造（☎うるま市/☎繁多川）
- 北谷長老酒造工場（☎北谷町/☎首里赤田町）

Q. 最後に、若い世代や女性を含め、泡盛を広めていくためのアイデアや戦略はありますか？

津波古 泡盛は、こんなに歴史があって素晴らしいお酒だと沖縄県内で十分に知られていない。なので、学生のときに泡盛の歴史や製造方法なんかについて学ぶ機会があってもいいのではないかなと思う。そうすれば、もう少し泡盛の良さが広まるんじゃないかな。

宮里 私自身、30代になるまで泡盛は飲まなかった。関心もあまりなかったですが、酒蔵を継いでテイastingするようになって、泡盛の良さを知り好きになりました。仕事でご一緒する方と泡盛を飲んだりしますが、5年ほどで泡盛が好きになっ



玉那覇社長

ています。きっかけがあって、いい物に巡り合えば好きになってくれると思うので、それほど心配はしていません。

それと、九州や東北の居酒屋に入ってお酒を頼むと、すぐに芋焼酎や清酒といった地元のお酒が提供されます。ところが、そういうのが全くないのが沖縄なんです。

玉那覇 素晴らしい製法と独自性があるので誇りをもって勧めるべきですが、十分には浸透していません。首里が発祥地で、王朝時代から続く産業ですから、那覇市が率先して泡盛発祥地としての価値を育てていただけたらと思う。

佐久本 若い方には、おしゃれ、カッコいいなどエモーションな要素が必要だと感じています。今までジュースを飲んでた人たちに初めから水割りを勧めても受け入れられにくい。まず、入り口はカッコよさから入り、徐々に慣れてもらえるような段階を設けることが継続的な支持を広げる鍵だと思います。ただ、若い方が思うカッコよさを我々で考えてはダメです。若い方に考えてもらわないと。だいたいこの年齢が考えるから今まで失敗してきている。

(一同笑い)

識名 佐久本さんの言うとおり、若い方の意見を聞いて工夫していくべきだと思います。若い方に必要なきっかけとして、おちょこをかわいいピンクにするとか、カッコよさ、かわいさを出すにはどうし



たらいいかって模索する。

津波古 20年前ぐらいに、泡盛の古酒がよく出た時期がありましたが、調べてみたら漫画『美味しんぼ』に泡盛が出たときで、若い方も含め興味をもってくれたようです。

武田 まずは泡盛を飲んでもらうことが重要だと思う。若い方が集まるイベントなどで飲み方を教えるとか。あとは数年前に開催したイベント(島酒フェスタ)には若い方が沢山来ていたので、もう一度できればと思います。

平良 今、七蔵会で古酒を広めようとしています。美味しいですよって言うだけではダメ。手に触れる、味見してもらえる機会を沢山つくらないといけない。来年、福州園や識名園、首里城で文化や伝統とあわせて泡盛を楽しめるイベントをやれたらなんと計画しています。

『泡盛は沖縄の宝物』

沖縄で最初の泡盛卸業者である喜屋武商店にも、泡盛を広めていくためのアイデアをうかがいました。

1950年ごろに開業し、近くの港を出入りする船舶の売店にお土産用の泡盛(古酒)を卸していました。当初、商店で販売している泡盛はメーカーから置いてくれないかと頼まれたものだけでしたが、沖縄県総合事務局の方から「全銘柄を揃えて売った方がいいよ」とアドバイスを受け、豊富な種類の泡盛を取り扱うようになりました。



社長の喜屋武 善範さん



(有)喜屋武商店
前島3-4-16
☎861-5295

泡盛×地元食材

『なはまぐろ(キハダ・メバチ、クロ、ビンナガ)』は、旬の季節が異なり、通年で生鮮まぐろを食べられる。仙台で牛タンがすぐに出てくるように、那覇では『なはまぐろ』と一緒に那覇の泡盛七蔵セットをご当地グルメとして出すのはどうでしょうか。他にも、泡盛と同様に琉球王朝時代からの歴史がある島豆腐とおから。タンパク質が豊富なおつまみと、添加物や糖質がゼロで低カロリー、そしてポリフェノールが赤ワインの1.5倍含まれるヘルシーな泡盛の組み合わせは、まさに健康セットです。那覇は長寿の市になりそうだね。

泡盛×伝統文化

那覇市制100周年のときに県酒造協同組合に市内七蔵の泡盛をブレンドしていただき誕生したお酒が3年経過したため、今回、那覇大綱挽と掛け合わせ『琉球泡盛 那覇大綱挽3年古酒』として販売する。那覇大綱挽も泡盛と同じく、琉球王朝時代から約600年の歴史があり、どちらも同じ稲からできているので、掛け合わせるにはいい組み合わせ。今後も、伝統・文化などと一緒に泡盛を広めていきたいと思っています。

この島の文化の一つである泡盛を未来につないでいく。



応募方法 QRを読み込み、アンケートに答えていただいた方の中から右に掲載の泡盛のうちいずれか1本を抽選で8名様にプレゼントします。
※原則、那覇市役所での受け渡しになります。



応募締切 11月16日(日)
当選発表 当選者には、11月末ごろに通知にて連絡します。
注意事項 ①対象是那覇市民です。
②アンケート結果(個人情報を除く)を一部公表する場合があります。



※STOP! 未成年飲酒。お酒は二十歳になってから。妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与える恐れがあります。

相談無料

まずはご相談ください

不安や困りごとひとりで抱え込まずに

那覇市 就職・生活支援パーソナルサポートセンター(那覇市PS)

那覇市保護管理課委託事業

☎098-917-5348

※電話にて面談日の予約をされると、相談がスムーズです
※生活保護を受けている方は、支援の対象になりません

場所

那覇市泉崎1-20-1(グッジョブセンター)バスターミナル6階

公共交通機関のご利用をお願いします。(駐車場代は有料となります。)

開所時間/月～金曜日(祝日、慰霊の日、年末年始を除く) 9:00～17:00

受付時間/9:00～12:00 13:00～16:00

くらしと仕事の相談窓口 Life and work consultation desk

どこに相談していいかわからない

ずっと働いてないので就職が不安

生活に困っている

家賃が払えない

借金を抱えている

ひきこもりかもしれない

家計の収支がうまくいかない

旭橋駅

久茂地交差点

国道58号線

県庁前駅

琉球新報

パレットくもじ

市役所

小開

ローソン

古波蔵

専用エレベーター入口から上がった6階

グッジョブセンター

おきなわ(6階)

LINE 相談OK

11月は
事業承継
啓発月間

未来へ繋ぐ那覇のお店 問 商工農水課 ☎951-3212

沖縄県は後継者不在率が全国と比較して高く、かつ経営者の年齢が60代を超える企業の割合が多いです。事業承継は地域の雇用や伝統・技術を守るうえで重要です。沖縄県事業承継・引継ぎ支援センターでは事業承継に関する経営課題の無料相談を受け付けています。

今回は、市内で同センターの支援を受け、事業承継を実施した2社を紹介します。



第三者承継(M&A)

花ぐすく香華堂は、昭和46年創業、琉球伝統料理の製造・販売を行っている地域に親しまれてきたお店です。今回の事業承継は、前代表の高齢化や後継者不在について、沖縄振興開発金融公庫を通じ、引継ぎ支援センターへの相談申込から始まりました。

事業を受け継いだ比嘉新代表は、運送業・食品加工業を営んでおり、10年前より考えていた総菜の製造事業へ挑戦したい思いから、引継ぎ支援センターのマッチング支援を活用して、第三者承継(M&A)に繋がりました。

複数回の代表面談の後、今年6月に事業承継が完了。旧経営陣も含め雇用は継続され、伝統の味を引継ぎつつ、新たな取り組みを始めています。



支援内容

- マッチング支援、代表者面談の対応
- 株式譲渡に関するサポート
- 事業承継に必要な資金の金融機関調整

など

■ 那覇市久茂地 有限会社 花ぐすく香華堂



従業員承継

仲宗根糰家は、国産米100%使用で無添加にこだわった糰食品を製造し、県内スーパーなどで販売しています。

事業を受け継いだ山川新代表は、プライベートで仲宗根糰家の商品を使用し、健康効果を実感。創業者が高齢化などを理由に後継者を探していることを知り、次世代にも糰食品を引き継ぎたいと考え、事業承継を決意されました。約2年間、従業員として働かれた後、今年7月に事業承継を完了しました。

創業者としては、商品やブランドの承継および従業員の雇用継続、受け継いだ新代表は、先代が築いてきた事業基盤が得られるなど、双方にとってそれぞれメリットがある事例になります。



支援内容

- 従業員承継にかかわる助言業務
- 代表同士の面談対応(第三者の立場で双方の意向をまとめるサポート)
- 株式譲渡の契約内容調整

など

■ 那覇市国場 株式会社 仲宗根糰家



場 久茂地1-7-1
琉球総合ビル5階
問 ☎941-1690 (事前予約)



▲Instagram

月間中は事業承継に関するイベントを実施しています。詳細はQRにて➡

紅型と首里織による
沖縄の伝統工芸展第49回琉球びんがた組合展
花咲く色と心

- 着尺、帯、小物、タペストリーなどの展示販売
- 紅型のワークショップや染め体験
- 数量限定のうちくい(風呂敷)の販売

日時 11月28日(金)～30日(日)
10時半～18時

問 琉球びんがた事業協同組合
☎894-3363

第49回首里織展
織りなす彩

- 組合員の作品の展示、販売
- 後継者育成事業修了生の作品展示
- 新作かりゆしウェア、着尺、帯地、小物などの販売

日時 11月21日(金)～24日(月)
10時半～18時

問 那覇伝統織物事業協同組合
☎887-2746



入場料無料

場 首里染織館suikara2階(首里当蔵町2-16)
できる限り公共交通機関でお越しください
問 商工農水課 ☎951-3212

広告

屋根・外壁塗装に
関するお知らせ

住宅の屋根・外壁塗装工事は「定価」がないため、数社から見積りを取るとその金額の差額が大きく違う場合がよくあります。これらの問題は住宅の大きさや作業のしやすさ等の理由に加え、各業者の工事方法・塗料の種類、会社の大小、利益率等の複雑な理由によるものでこの事が多くの消費者を混乱させているようです。

また「単なる価格比較による契約」という考え方は大きなリスクをとまなう事になります。これは屋根・外壁塗装工事というものが電化製品の様に新品で完成されたものではなく、何年も雨・風にさらされた壁のペンキを「剥がして塗る」という技能を要する工事であるという事に起因しています。

今回お知らせする建物診断は、当協会職員が建物の状況を把握し、適切な工事の提案と適正価格は何であるかを正確に知るための有効な手段であります。

記

受付期間…11月4日(火)～11月28日(金)

受付時間…平日、午前9時～午後5時

対象…築5年以上、3階建て以下の建物

診断費用…無料です。

受付予定棟数…10棟(予定棟数になり次第終了)

屋根・外壁塗装の適切な工事提案と適正価格の建物診断のお申し込みは…

一般社団法人

沖縄県建築職人協会

☎0120(931)540

沖縄県浦添市牧港2丁目8番3号
TEL…098-942-1155

11月は オレンジリボン・児童虐待防止推進 キャンペーン月間



標語 **知らせよう
あなたが
あの子の声になる**

子育てには多くの喜びがある反面、ストレスや孤独を感じ、悩むこともあります。そんなときは、一人で抱え込まず、気軽に相談できる窓口を利用することが大切です。

児童虐待の多くは、保護者が子育ての悩みやストレスを誰にも相談できず、無理を重ねてしまう中で起こります。

「こんなことを相談していいのかな？」と思わず、どんな小さなお悩みでもかまいません。「困った」と感じたら、下記の相談窓口へお電話ください。相談するだけで気持ちが軽くなることもあります。

子育てにおいて、しつけと体罰は大きく異なります。しつけとは、子どもが自ら考え、自律した大人へと成長できるよう教える行為ですが、体罰や暴言は子どもの心身を傷つける行為です。子ども自身が「何がいけなかったのか」を理解することで、初めて次の行動に繋げることができます。

笑顔が増える子育てのポイント

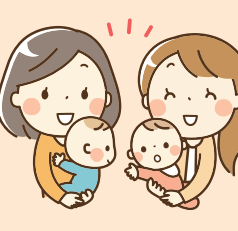
- ☑ 子どもの気持ちや考えに耳を傾ける



- ☑ 「手をつないで歩こうね」など子どもが行動に移しやすい言葉で伝える



- ☑ 誰かに話を聞いてもらう、周囲に助けを求める



- ☑ 良いこと、できていることを具体的に褒める



相談窓口

子育ての悩み

- こども家庭センターなは
☎ 861-5026(平日8時半～17時15分)

児童虐待に関する相談・通告

- 那覇市こども虐待相談
☎ 862-0593(平日8時半～17時15分)
- こども虐待ホットライン(沖縄県中央児童相談所)
☎ 886-2900(24時間受付)
- 児童相談所虐待対応ダイヤル(全国共通)
☎ 189(いちばやく・24時間受付)

※相談・通告者の匿名は守られます。まずはご相談を。

パブリックコメント・アンケートにご協力をお願いします！

那覇市性の多様性を尊重する条例(素案)に対する市民意見(パブリックコメント)



条例制定に向け、市民のみなさまのご意見を募集します。
対 市在住・在勤・在学の人、市内に事務所又は事業所を有する個人および法人その他団体など **期** 10月31日(金)～11月30日(日)
縦覧場所 なは女性センター、平和交流・男女参画課(市役所5階)、市政情報センター(市役所1階)、各支所、市HP
提出方法 直接提出、郵送、FAX、電子メール
問 平和交流・男女参画課 ☎951-3203 FAX951-3204
✉ s-heidan002@city.naha.lg.jp



▲詳しくは市HPより

障がい福祉に関するアンケート



市では、「なは障がい者プラン」の策定に向けた基礎資料としてアンケート調査を実施します。調査の対象と実施方法は以下の通りです。

- 対** ①障がい者手帳、特定医療費(指定難病)受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証をお持ちの方(無作為抽出し、調査票を郵送)
②障がい者本人のご家族や支援者(市HPから回答できます)
期 11月13日(木)～12月11日(木)予定
問 障がい福祉課 ☎862-3275

那覇市景観計画に関するアンケート



市では、令和8年度に那覇市景観計画の見直しを予定しています。この見直しに役立てるため、同計画に関するアンケートを行います。市民のみなさまから寄せられるご意見をもとに、より良い景観まちづくりを進めてまいります。

- 対** 市在住・在勤の人 **期** 11月1日(土)～30日(日)
回答方法 紙(都市計画課・市役所9階へ提出)またはウェブにて
問 都市計画課 ☎951-3246



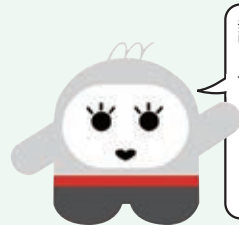
▲回答はこちらから

ゆいレール利用者アンケート



ゆいレールでは、より便利で快適にご利用いただけるサービスの提供を目指し、利用状況に関するアンケートを行います。

- 対** ゆいレール利用者 **場** 全19駅
日 11月20日(木)の始発～終発の間
回答方法 駅構内で紙またはウェブにて
問 沖縄都市モノレール株式会社 ☎859-2630



詳しくはHPを見てね！



月掛金2,000円で 入院日額10,000円！

※18歳～60歳の保障額

入院保障2型

お申し込みは **満18歳～満64歳の健康な方**

Point1 掛金が手頃

月掛金は2,000円ですから、家計の負担を抑えられます。

Point2 保障が充実

入院の他にも、ケガや病気の手術、さらに「先進医療」の技術料も保障します。

Point3 割戻金

決算により剰余金が生じたときは「割戻金」としてお戻ししています。

がんを含む、
すべての病気が
保障の対象
となるので安心です。



都道府県民共済グループ

沖縄県民共済

☎098(901)4333(代)

【営業時間】9:00～17:00 【定休日】土・日・祝日

共済取扱団体 沖縄県民共済生活協同組合
沖縄県認可 〒900-0015 那覇市久茂地2-8-1 JET那覇ビル7F

共済元受団体 全国生活協同組合連合会
厚生労働省認可 https://www.kyosai-cc.or.jp

保障内容については
ホームページを
ご覧ください。

沖縄県民共済

検索



この共済は生協法に基づき厚生労働省の認可を受けた事業で、ご加入者の暮らしの安心を守ることを使命としています。

めざせ! ゼロカーボンシティ

うちエコ診断編

自宅で快適に過ごしつつ、光熱費も抑えたい。そんなあなたに「うちエコ診断」をご紹介します!ぜひお試しください。家庭の省エネをすすめてゼロカーボンシティの実現を目指しましょう!



うちエコ診断とは? 電気・ガス・水道をまとめて診断! 5分程度で簡単にできます!!

家庭のエネルギー消費量を
見える化することで、
どこで使いすぎているかなど
現状を把握し、
消費エネルギー削減のための
効果的な対策ができ、
光熱費の削減
につながります



実はこんな対策もあるんです!

トイレの大小を
区別して流す



窓・サッシに
内窓を
取り付け



冷蔵庫の
設定を
弱くする



家族だんらんで
一部屋で過ごす
ようにする



冷蔵庫の
買換え時には
省エネ型を選ぶ



節水シャワー
ヘッドを
使う



テレビ画面を
明るすぎない
よう調節する



まずはお試しください!

うちエコ診断
webサービス



もっと詳しく知りたい方は、家庭の温暖化対策の専門家「うちエコ診断士」による効果的なアドバイス(対面診断)を無料で受けることができます。



ご利用は無料です。
登録不要、パソコン、
スマートフォンから
アクセスするだけ!



問 環境政策課 ☎951-3392

税のお知らせ

11月11日から17日は税を考える週間です

税を考える週間に合わせ「これからの社会に向かって」をテーマとした、小中学生の税に関する標語や作文の受賞作品などのパネル展を開催します。ぜひ、お越しください。

期 11月11日(火)~17日(月) 場 本庁舎1階ロビー
問 納税課 ☎861-6902



11月から12月は県税・市町村税徴収強化月間です

税金の納め忘れはありませんか?



11月から12月は、県税・市町村税徴収強化月間です。税の公平・公正を確保するため、沖縄県と41市町村は徴収を強化し財産の差押など滞納処分を行います。

猶予のご相談は県税事務所または納税課へ。

問 那覇県税事務所 ☎867-1377(自動車税班)
☎867-1387(納税班)
納税課 ☎861-6902

沖縄県がお届けする
県民のためのマッチングシステム



おきなわ結マッチ



沖縄県の少子化対策の一環として開発された、結婚支援マッチングシステム「おきなわ結マッチ」が10月から運用を開始しています。

市としても、市民のみなさんの結婚を支援するため、結婚を希望する方の出会いの機会・場である「おきなわ結マッチ」を紹介します。

利用資格

- 結婚を誠実に希望し、自ら婚活に取り組む意思のある18歳以上の独身男女
- パソコンまたはスマートフォンなどがあり、インターネット環境、メールを利用できる方
- 県内在住・在勤または近い将来沖縄県に移住を考えている方
- 申込時に契約および利用規約に同意された方

利用料金(2年登録料)

一般会員 10,000円(税込)
出会い応援企業従業員 5,000円(税込)

登録方法

問 (登録について)沖縄えんまーる
サポートセンター ☎975-7253
企画調整課 ☎862-9937

登録に必要な
ものなど、詳しくは
こちらから



結マッチ公式サイト

広告

自宅を「売ってもそのまま住める」資産活用法です。

8つの特徴 /
てるまさリースバック
売っても住む-ず
軍用地等の不動産も
直接買い取ります!

その①
お支払いは
最短5営業日です

その②
売却後も
そのまま
住めます

その③
仲介手数料
はかかり
ません

その④
資金の
使いみちは
自由です

その⑤
住宅ローンが
残っていても
相談可能

その⑥
年齢や
同居人の
制約はありません

その⑦
固定資産税
などが不要です

その⑧
相続対策に
なります

査定無料! ご連絡はコチラ



てるまさリース

TEL.098-943-4355
平日9:00~17:00(土曜日・日曜日・祝日・年末年始はお休み)

情報パック



日 日時 期 期間 場 場所 内 内容 対 対象 定 定員 費 費用 申 申込み 問 問合わせ
記載がない場合、申込は不要、費用は無料です。場所の記載がないものは問合わせ先と同じです。
那覇市の市外局番は ☎ 098 【那覇市役所】 〒 900-8585 那覇市泉崎 1-1-1

各項目の詳細を二次元コードより確認できます

お知らせ



宝くじ社会貢献広報事業を活用し、自治会の備品・設備を整備しました

(一財)自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源に実施する「宝くじ社会貢献広報事業(コミュニティ助成事業)」による助成金を活用し、那覇市自治会長連合会や壺川市営住宅自治会など10団体の活動に必要な設備・備品を整備しました。



問 まちづくり協働推進課
☎ 861-3846

令和8年度放課後児童クラブ入所申込み

各クラブで資料の配布、申込みの受付をしています。手続きなどの詳細は、利用を希望する放課後児童クラブへお問い合わせください。クラブ一覧については市HPをご確認ください。

問 こども政策課 ☎ 861-2110

成人風しん第5期予防接種

昨年度まで実施した成人風しん抗体検査・予防接種事業のうち、予防接種のみ期間を延長しています。対象者には7月に接種券(はがき)を送付していますので、接種の際にお持ちください。この機会に接種を完了させましょう。

対 ①～③すべてに該当する方①昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性②令和7年3月末までに風しんの抗体検査を受けた方③抗体検査の結果、抗体が無いと診断された方 期 令和9年3月31日まで

場 各医療機関(市HP参照)

問 健康増進課 ☎ 853-7961

都市景観資源の指定

那覇市都市景観条例第25条「都市景観の形成上重要な価値があると認められるものについて、都市景観資源として指定することができる」に基づき、新たに2件(小城ノ御嶽、下田バンタ)指定しました。



小城ノ御嶽(コグシクノウタキ)



下田バンタ(シムンターバンタ)

問 都市計画課 ☎ 951-3246

取引や証明に使用している「はかり」の定期検査を受けましょう

スーパー・商店や病院、学校、その他事業所が、取引や証明に使用する「はかり」は2年に1回、検査を受けることが義務となっています。検査の日程・場所は次の通りです。

検査日	場所
11月13日(木)	なは市民協働プラザ 1階 第2学習室
11月14日(金)	
11月17日(月)	第一牧志公設市場 3階 多目的室
11月18日(火)	鏡水ふれあい会館 会議室1
11月19日(水)	のうれんプラザ 1階
11月20日(木)	那覇市役所 本庁1階

検査時間 10時～12時、13時～15時
問 市民生活安全課 ☎ 862-9955

FM沖縄ハッピーアイランド特別番組



令和7年 11月26日(水) 11:30～13:55

「人生会議」とは、もしもの時のために自身が望む医療やケアについて、身近な人と前もって話し合い共有することです。元気な今だからこそ命や将来と向き合い、目の前の暮らしについて、ラジオを通して考えてみませんか。

問 ちゅいしーじー那覇(那覇市医師会) ☎ 860-5666

マイナンバーカード 出張申請サポート

「どうやって作ればいいかわからない」「申請書の書き方がわからない」などお困りの人へ、マイナンバーカードを作るためのお手伝いをします。

対 市に住民登録があり、初めてマイナンバーカードを作る人または、マイナンバーカード本体の有効期限まで3ヶ月以内となった人※紛失などの再発行は受付しておりません。

場 ①サンエー那覇メインプレイス 5階中央エントランス: 9月1日(月)～2月28日(土)

②イオン那覇 4階東側エレベーターホール: 10月1日(水)～1月31日(土)※①②いずれも年末年始(12月29日～1月3日)を除く

受付時間 10時～18時半

問 専用ダイヤル ☎ 0120-599-042

令和7年度はたちの記念式典

「はたちの記念式典」を各17中校区で開催します。対象者へ式典案内のハガキを11月～12月上旬に発送します。

日 令和8年1月11日(日)

※時間は各会場により異なるため、市HPをご確認ください。

場 市立17中学校体育館

対 2005年4月2日～2006年4月1日生まれの人

問 生涯学習課 ☎ 917-3509

各項目の詳細を二次元コードより確認できます

募集



那覇市民共同墓は随時受付募集中

那覇市民共同墓は、「お墓がない」「お墓を継ぐ人がいない」「お墓のことで家族に負担をかけたくない」という方も安心して利用できます。利用方法一つの大きなお墓に複数の焼骨を埋蔵し、市が永年管理する合葬式墓地、および一時的(最長10年)に焼骨を預かる短期収蔵納骨室があります。また、自己の利用のために生前の申込みもできます。対・費 市HP、または下記へお問合せください。

問 環境保全課 ☎ 951-3229

会計年度任用職員(障がい者枠)

採用予定人数 若干名 期 令和8年4月1日から令和9年3月31日

業務内容 事務補助業務など

要件 満18歳以上で障がいのある人(※高校生不可)

申 11月4日(火)～28日(金)

合同面接会 12月中旬に開催予定

※詳細は申込者へ連絡します。

問 人事課 ☎ 861-7499

令和8年度入札参加資格審査申請(追加)の受付

①市発注の「建設工事」、「業務委託(建設コンサルタントなど)」に係るもの

申 12月1日(月)～12日(金) 必着

※CD-Rを用いたデータ提出があります。申請書・要領は市HPからダウンロード(11月初旬に掲載予定)

問・送付先 法制契約課

☎ 951-3253

②市上下水道局発注の「水道施設工事」、「上下水道材料購入」、「漏水調査業務」に係るもの

申 12月1日(月)～12日(金) 必着

※CD-Rを用いたデータ提出があります。申請書・要領は局HPからダウンロード(11月中旬に掲載予定)

問・送付先 上下水道局 総務課 契約検査室 ☎ 941-7809

③市発注の庁舎等清掃・警備業務委託に係るもの

申 11月14日(金)～28日(金) 当日消印有効

申請書・要領は市HPからダウンロード(11月1日(土)～28日(金))

問・送付先 管財課 ☎ 862-9904

※3種とも申請方法は郵送のみ

各項目の詳細を二次元コードより確認できます

講座



救命講習会

講習名	普通救命 講習I
日時	11月12日(水) 9時～12時
内容	成人の心肺蘇生法 AED
募集開始	11月5日(水) 9時～

定 32人 場 消防局 4階講堂

対 市在住・在勤・在学の人 申 ウェブ

問 消防局救急課 ☎ 867-1199

生活支援サポーター養成講座

高齢者のちょっとした日常の困りごと

をお手伝いする、身近な地域ボランティアの養成講座です。内 ゴミ出し・簡単な清掃・買い物代行など(週1回30分程度) 日 11月14日(金) 14時～15時半 場 ともかぜ振興会館2階研修室 対 平日活動可能な18歳以上の人 定 15人 申 11月10日(月)まで電話にて 問 那覇市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎ 857-7766

戦後80年記念事業 陶工たちの80年

戦後、「陶器製造産業先遣隊」として壺屋に戻った陶工たちの復興とはどんなものだったのか。壺屋焼きを支えた陶工たちの戦前・戦後を学ぶ。 日 11月29日(土) 場 中央公民館ホール 対 市在住・在勤・在学の18歳以上の人 定 30人 申 10月27日(月)～11月7日(金) 電話・来館・ウェブ 問 中央公民館 ☎ 917-3442

認知症市民講演会

認知症に関する医師の講話、脳を活性化する運動の紹介、認知症に備える財産管理について各専門家がお話しします。 日 11月17日(月) 14時～16時 場 ともかぜ振興会館 対 市在住・在勤の人 定 200名 申 当日会場で受付 問 ちゃーがんじゅう課 ☎ 862-9010

【市民向け】ひきこもり講演会

あなたの近くに、ひきこもりで悩んでいる方はいませんか? ひきこもりは誰にでも起こりえます。地域でできることを一緒に学び考えてみませんか? 講師 白梅学園大学 名誉教授 長谷川俊雄先生 日 11月18日(火) 14時～16時 場 市保健所3階大会議室 対 市在住・在勤の人 定 先着50人 定員に達し次第終了 申 電話・ウェブ ※詳細は市HPにて

問 地域保健課 ☎ 853-7973

すこやか子育て応援教室

日 ① 11月17日(月) 乳幼児のための救急スキル ② 11月21日(金) アロマワークショップ ③ 11月28日(金) 幼児期のしあわせ体質を育むヒント 対 0歳～未就学児童の保護者 定 各15人(託児あり) 費 各100円 ※②のみ1,500円(材料費込み) 申 10月30日(木)～11月13日(木) 電話・窓口・ウェブ 問 小祿南公民館 ☎ 917-3444

弁護士直伝! 「トラブルを未然に防ぐための終活講座」

「もしも、の時のために」「生前に色々整理をしたい」興味がある人はぜひこの機会に参加してみませんか。 日 11月21日(金) 10時～12時 場 市本庁舎 対 市在住の60歳以上(昨年受講者は不可) 定 25人 申 11月4日(火)～18日(火) 電話・窓口・ウェブ 問 市民生活安全課 ☎ 862-9955

無理なく&楽しく♪ 「骨盤底筋」簡単ストレッチ

筋力低下で「尿失禁・尿モレ」が気になっている、トイレの頻度が増えたと感じている人、症状の改善や予防のために簡単ストレッチを体験します。 日 11月22日(土) 13時半～15時半 場 牧志駅前ほしぞら公民館 対 市在住・在勤・在学の人 定 30人(応募多

数の場合抽選)**申**10月27日(月)～11月7日(金) 電話・窓口・ウェブ
問牧志駅前ほしぞら公民館
☎917-3443(平日9時～17時)

かみかみ講演会

授乳期から離乳食完了までの乳児のお口の動きや発達について、わかりやすくお話しします。
日11月27日(木)14時～15時半
場市保健所3階大会議室
対妊婦、離乳食後期までの乳児をもつ保護者(祖父母も可)
申11月4日(火)～26日(水) ウェブ
問口腔保健支援センター
☎917-5066

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人と家族を応援する認知症サポーターになりましょう。
日11月28日(金)14時～16時
申11月4日(火)～27日(木)
場本庁舎1階市民会議室**対**市在住・在勤・在学の18歳以上の人**定**20人
申電話・ウェブ
問ちゃーがんじゅう課**☎**862-9010

小祿の歴史と民俗

日①「小祿地域における行事食・儀礼食の変容」11月22日(土)19時～21時**定**30人
②調理実習「初めて作る行事食(初心者向け)」11月24日(月)10時～14時**定**12人**費**1,800円
③「ウルク今昔 小祿村合併70周年」11月30日(日)10時～12時**定**30人
場小祿南公民館**対**市在住・在勤・在学の人**申**10月30日(木)～11月12日(水)電話・窓口・ウェブ※複数受講可
問小祿南公民館**☎**917-3444

子育てマグカップCafe with 満点プラネタリウム(無料託児付き)

子どもを預けて2人の時間を持ちませんか。
日11月29日(土)10時～12時
場牧志駅前ほしぞら公民館
対市在住・在勤の3か月～未就学児を子育て中の人とそのパートナー(他要相談)**定**10組(抽選)
申11月4日(火)～13日(木) 電話・窓口・ウェブ
問牧志駅前ほしぞら公民館
☎917-3443(平日9時～17時)

オーラルフレイル予防講演会
～いつまでも健口で健康に過ごすために～

生涯を通じて美味しく食べるための秘訣を歯科医師がお伝えします。
日11月29日(土)10時～11時半
申場市保健所3階大会議室
対市在住・在勤の18歳以上の人
申不要(直接会場へお越しください)
問口腔保健支援センター
☎917-5066

ここに寄り添うゲートキーパー養成研修会

悩んでいる人のサインや話しの聞き方など、心の健康を学び、自殺予防の理解を深めるための講話です。
日12月4日(木)14時～16時※受付13時半**場**市保健所3階大会議室
対市在住・在勤の人**定**先着40人 初回参加優先**申**電話・ウェブ※定員に達し次第終了。詳細はHPIにて
問精神保健福祉相談室**☎**853-7973

①韓国語初級会話講座
②ハワイアンキルト講座

①数字を使っていろいろな場面で使える会話を学びます。旅行先で必ず役に立つ会話を一緒に学びませんか?
日11月15日～12月6日15時～16時半(毎週土曜・全4回)**対**興味があり、かつ全4回参加できる人
②今に生き続ける手縫いのアート「ハワイアンキルト」を一緒に体験してみませんか?
日12月6日10時～、13日14時～(毎週土曜・全2回)**対**全2回参加できる人
※①と②はどちらか一つのみの申込みとなります。
場①②ともには市民活動支援センター2階 研修室2**定**15人(応募多数の場合は抽選)**費**非会員2,000円
申11月5日(水)正午までウェブにて
問国際交流市民の会事務局
☎861-5195

Bistrot首里2025

首里の街を多角的視点から散策・体験。各回、首里の名店でランチ会あり。
日12月20日,1月17日,2月14日各回土曜10時半～13時**場**首里各所の店舗**対**市在住・在勤の20代～30代**定**15人**費**6,500円(食事代・保険料など)**申**10月31日(金)～11月20日(木)ウェブ**問**首里公民館**☎**917-3445

各項目の詳細を二次元コードより確認できます

催し物

第60回琉球王朝祭り首里

日11月3日(月)①古式行列12時50分～(首里城公園～鳥堀交差点)②祝賀パレード13時半～(池端三叉路～鳥堀交差点)③各町旗頭ガーエー18時～(首里中学校グラウンド)
問観光課**☎**862-3276

第27回若狭地域文化祭

地域文化の掘り起こしと多世代交流を目的に開催するお祭りです。多世代が集い、学び、つながる、心温まる一日です。ぜひご参加ください。
日11月8日(土)12時～17時
場若狭海浜公園(雨天時は若狭小学校体育館)
問若狭小学校区まちづくり協議会
☎917-3446

第29回国場川水あしび(清掃活動)

たのしく漫湖をきれいにしませんか。詳細は市HPIにて
日11月15日(土)(受付8時半～9時)清掃活動9時15分～10時15分、その他環境啓発イベントなど11時～12時頃※悪天候などで開催できない場合は、前日に市HPIにて案内
場漫湖水鳥・湿地センター
申当日受付(団体での参加、観察会は事前申込み要)
問環境保全課**☎**951-3229

第43回那覇市障がい者運動会

日11月16日(日)10時～15時(受付9時半)
場開南小学校グラウンド(雨天中止)
対市在住の障がいのある方(身体・知的・精神)とその家族**申**案内ハガキやチラシ、もしくは障害者手帳を持参して会場へお越しください。
問那覇市身体障害者福祉協会
☎885-9444

世界遺産解説会

管理指導員およびボランティアガイドによる解説を聞きながら、世界遺産の識名園について学びます。
日11月16日(日)9時～10時
場識名園の券売所前に5分前に集合
申直接識名園にお越し下さい。
問文化財課**☎**917-3501

第13回 おはなしがいっぱい

市立図書館で活動する「おはなしボランティア」によるおはなし会♪人形劇、手遊びなどをします。
日11月16日(日)13時半～16時
場牧志駅前ほしぞら公民館ホール
問中央図書館
☎917-3449



全国パーラー公民館サミット・イン・那覇 まちが丸ごと、公民館になる!?

移動式屋台型公民館「パーラー公民館」の全国的な広がり実践を共有し、地域づくりのヒントを探るサミットを開催します。
日**プレイベント**11月22日(土)14時～17時 あけぼの公園
サミット11月23日(日)10時～17時半 なは市民活動支援センター
定100人
問若狭公民館**☎**917-3446

オープンデータアイデアソン
～観光による地域経済の発展～

市の観光や地域経済をより良くするアイデアを、オープンデータを活用して話し合うイベントです。
日12月13日(土)13時半～17時半
場沖縄県教職員共済会館八汐荘
定30人**申**市HPIにて
問企画調整課**☎**862-9937

お詫びと訂正

10月号8面に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

訂正箇所 「那覇空港へ車でお越しになるみなさまへ」

正 国土交通省大阪航空局那覇空港事務所**☎**857-1101

誤 国土交通省大阪航空局那覇空港事務所**☎**857-0110

広告

オフィス沖縄

沖縄県の皆さまから相談をお受けする相談窓口です。

がん陽子線治療相談窓口

☎0120-804-881

※オフィス沖縄は**完全予約制**のため、コールセンターへご連絡いただき、希望の相談地域をお伝えいただくと、相談場所の詳細をご案内しております。

ご希望の地域にて相談が可能です

【相談場所のご案内】

- 那覇市
- 浦添市
- 北中城村
- 読谷村
- 名護市



オフィス沖縄へのご相談はコールセンターで承ります(平日 9:00～18:00)※完全予約制 那覇市で陽子線治療の個別説明会も随時開催中！

切らないがん治療
がん陽子線治療施設



一般社団法人メディポリス医学研究所
メディポリス国際陽子線治療センター
所在地：鹿児島県指宿市東方 4423

ホームページ：
<http://medipolis-ptcr.org/>

「メディポリス」 検索



那覇文化芸術劇場なはーと

久茂地3丁目26-27 ☎ 861-7810

開館時間 9時～22時(受付19時まで)
休館日 第1・第3月曜日(祝日・慰霊の日)は開館、祝日が重なった場合は翌日休館)、年末年始(12月29日～1月3日)



情報は10月17日現在のものです。催事内容など変更になる場合があります。

◀◀ほかの催事はこちらで確認！

なはーと(那覇市)主催・共催公演スケジュール

その他公演については右上QRより確認できます

日時 ※開演・展示時間をお忘れなく	ジャンル	催事名	会場	席種(指定、自由)・料金
第8期 開催中～11月3日(月) 11時～19時	展示	「沖縄まなざしの風景～追憶と現在展～」 ※全8期	展示室	無料
11月1日(土) 14時開演/19時開演 2日(日) 14時開演 3日(月) 14時開演	演劇	戦後80年特別企画 AKNプロジェクト 喜劇『人類館』(2025年新演出版)	小劇場	【1階席】一般:3,500円/24歳以下・障がい者・介助者:2,000円/18歳以下1,000円【2階席】上記より500円引き(18歳以下:200円引き) ※当日券は500円増 ※車いす席(1階席のみ)
11月1日(土) 8日(土) 16日(日) 9時40分～11時40分	ワーク ショップ	なはーとベイビーシアタープロジェクト「みんなのかたちモイモイあしびー」【問】NPO法人1万人井戸端会議 ☎917-3448(平日9時～17時)	小スタジオ	予約受付終了 対象:0歳～2歳児とその保護者
11月15日(土) 14時開演	トーク/シンポジウム	なはーとダイアローグ2025-26 第3回 戦後80年 那覇市長と語り合う『文化的な生活』とは?	大スタジオ	無料※要予約
PICK UP 11月22日(土)～12月21日(日) 11時～19時	展示/現代アート	戦後沖縄80年展「心象～交わりと連なり～」	小スタジオロビー 展示室	無料
PICK UP 11月29日(土) 13時開演/17時開演	演劇	戦後80年特別企画 大城立裕生誕100年記念 沖縄芝居公演「それぞれの花風」	小劇場	一般3,000円/24歳以下・障がい者・介助者:1,500円 ※当日500円増 ※沖縄芝居堪能セット5,500円(「花染小の美ら姉」とセット券)

PICK UP 戦後沖縄 80 年展「心象～交わりと連なり～」

戦後沖縄80年について考える展覧会を開催します。出品作家は、自身の自画像を主題に作品を続ける画家の中島イソ子、染織の世界に魅了され独自の世界を見出した真喜志民子、沖縄の土と向き合い作陶する松島朝義の他、1970年前後に生まれた彫刻家の儀保克幸、映像作家の大山健治です。様々な表現とともに、「戦後」の記憶を芸術作品を通して共有する空間を創出します。

期 11月22日(土)～12月21日(日) 11時～19時

場 小スタジオ、ロビー、展示室 費 入場無料

トークイベントなど
詳細は、なはーとウェブにて ➡



PICK UP

戦後 80 年特別企画 大城立裕生誕 100 年記念 沖縄芝居公演「それぞれの花風」

沖縄を代表する作家、大城立裕の生誕100年を記念し、沖縄芝居「それぞれの花風」を上演します。本作は、大城が乙姫劇団のために書き下ろし、1986年に上演された幻ともいえる沖縄芝居です。今回は演出・脚本に具志幸大裕を迎え、若手を中心とした女性たちが大城作品を再現します。

日 11月29日(土) ①13時開演 ②17時開演

場 小劇場 費 有料(全席自由)



チケット、詳細は、なはーとウェブにて ➡



予告 プロジェクト最終章! 演劇から生まれた沖縄芝居の新作公演

プレヒト×沖縄芝居新作プロジェクト 2023-2025 沖縄芝居「花染小の美ら姉」

林立騎による新翻訳、演出家・新井章仁が構成した現代演劇・プレヒトの『ゼチュアン善人』から、嘉数道彦が書き下ろし新創作する沖縄芝居がいよいよ12月に大劇場にて上演。市民出演者の活躍するシーンも!

日 12月14日(日) 14時開演

場 大劇場 費 有料(全席指定)

チケット、詳細は、なはーとウェブにて ➡



那覇市立 Tsuboya Pottery Museum 壺屋焼物博物館

壺屋1丁目9番32号 ☎ 862-3761
開館▶10時～18時(入館は17:30まで) 月曜休館
観覧料▶一般350円(大学生以下無料) ※休日の場合は開館

11月3日(文化の日)は識名園・玉陵・壺屋焼物博物館を^{なま}無料で見学できます

協働によるまちづくりin壺屋

第20回壺屋 やちむん通りまつり2025

割引販売の他、出店や演舞・博物館職員が壺屋のまちをガイドする壺屋まーいなどを開催!まつり期間中、博物館は観覧無料です。

期 11月1日(土)・2日(日) 10時～18時

場 壺屋やちむん通り、すーじ小通り

第46回壺屋陶器まつり

名物カーミスーズや割引販売・博物館の出前展示などを実施します。

期 11月21日(金)～23日(日) 10時～17時

場 壺屋小学校

問 壺屋陶器事業協同組合 ☎866-3284

中国陶磁名品展 ～沖縄が初めてであう中国陶磁～

沖縄初公開作品を含む約40点の中国陶磁を紹介する初めての特別展を開催します。

期 11月1日(土)～12月14日(日)

場 1階エントランス 3階企画展示室

費 無料

※1・2階の関連展示は常設展入館料が必要です。

関連催事の日程

文化講座『中国陶磁に魅せられて』

日 11月8日(土)、11日(火)、22日(土)

当館担当学芸員による展示解説会

日 11月2日(日)、12月9日(火)

生徒・学生向けワークショップ

「中国陶磁に触れる」

日 11月15日(土)、29日(土)



那覇市歴史博物館

NAHA CITY MUSEUM OF HISTORY

パレットくもじ4階 ☎ 869-5266

新館準備のため閉館中

「博物館の寄贈資料」

博物館では資料の収集も大事な活動のひとつです。当館では資料収集要綱をもとに、那覇および沖縄の歴史・文化に関する文書資料、美術工芸資料、映像資料、民俗資料、戦争資料、その他歴史的に価値の認められる資料を収集しています。

収集資料は、一般の方から寄贈されたものが数多くあります。資料を寄贈したいという申し出があれば、まず学芸員が資料の状態などを観察して、「誰が」「どのように」使用していたかなど、資料の来歴について聞き取りをします。その後、学芸員全員で会議を行い、当館で収集すべきと判断されて初めて寄贈受け入れとなります。

寄贈された資料は、洗浄、燻蒸(殺虫)などの保存処理を施して収蔵庫に保管され、目録作成後に展示やHPにて公開されます。

当館は現在閉館中ですが、資料の収集は継続して行います。寄贈をご検討の方はお問い合わせください。



▲寄贈者宅で小禄クンジーの着物を広げ確認している様子

防災

ハイサイ!

防災通信



地震

津波

台風



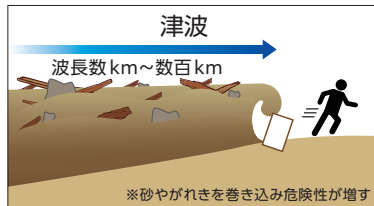
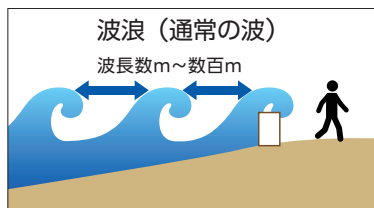
11月5日は津波防災の日

今後30年以内に発生する確率が60～90%以上ともされる南海トラフ地震では、沖縄にも最大5m(那覇市は3m)の津波が襲うと想定されています。津波について正しく理解して、いざという時に適切に行動できるよう備えましょう。

1 波と津波は全く違う!

津波は海底から海面までの海水全体が動くエネルギーの大きな波です。

30cm程度の津波でも、速い流れに巻き込まれるおそれがあり大変危険です。



※砂やがれきを巻き込み危険性が増す

2 津波はとても速い!

津波が見えてから走っても逃げ切れないので、海の近くで以下のような状況のときはすぐに避難しましょう。

- 津波警報などの発表や避難指示があったとき
- 強い地震や、長くゆったりとした揺れを感じたとき

津波フラッグは避難の合図!

津波警報などが発表されたことを知らせる旗です。海水浴場などでこの旗を見たら、すぐに避難してください。



3 避難は原則徒歩!

車での避難は渋滞の原因となり、身動きが取れなくなるリスクがあります。やむを得ない場合以外は、車を降りて安全な高い場所を目指して避難しましょう。車を置いて逃げる際は、避難者や緊急車両の邪魔にならない安全な場所に停車し、鍵は車内に置きましょう。

▼令和6年4月3日 津波警報発表時に発生した渋滞



写真提供: 第十一管区海上保安本部

なま 今からはじめる避難訓練

市公式LINEを使って、津波発生時に避難すべき場所を確認します。その後、実際に避難場所まで向かい、ルートや実際の避難場所を確認する避難訓練です。ご家族やご友人と一緒に参加して、命を守る力を高めましょう!

参加方法

●ステップ①「今からはじめる避難訓練」のご案内

まずは、QRをスマホで読み取って、その場で訓練に挑戦!市公式LINE上で、簡単に参加できる訓練です。 [こちらから挑戦▶](#)



●ステップ②「津波避難訓練」

ステップ①を体験した方に、11月5日当日、市公式LINEから訓練開始メッセージが届きます!メッセージに従って、実際に近くの津波避難施設まで移動してみましょう。

☎ 防災危機管理課 ☎ 861-1102

都合により内容変更する場合がございます。最新情報はHPまたは、各施設にお問い合わせください。



パレット市民劇場 ☎ 869-4880 (パレットくもじ 9F)

【開館時間】9時～22時(催し物がない日は17時閉館)
【休館日】火曜日・年末年始



パレット市民劇場 休館のお知らせ

劇場施設機能強化工事を実施するため、工事終了までの間休館します。ご利用のみなさまには、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をいただけますようお願い申し上げます。

休館期間(予定) **令和7年4月1日～令和8年3月31日**

※現時点における予定のため、工事の進捗状況により変更になる場合もございます。
※令和8年度の施設利用の受付開始日や申請方法などについては、HPをご確認ください。



那覇市民ギャラリー ☎ 867-7663 (パレットくもじ 6F)

【開館時間】火～土曜日10時～19時/日曜日17時(主催者によっては17時半が18時)まで
【休館日】月曜日



日 時	タイトル	場 所	内 容
11月4日(火) 11月9日(日)	琉球新報カルチャー水彩画教室展 (琉球新報カルチャー水彩画教室)	第3展示室	水彩画
11月11日(火) 11月16日(日)	神居琉紀一絵画展 (嘉手苺和美) 第3回デジカメサークル若竹写真展 (デジカメサークル若竹)	第2展示室 第3展示室	油絵 写真
11月18日(火) 11月23日(日)	生命百景色 南條明 写真展2025『サンゴ万年の願い』 一粒の生命に秘められた無限の可能性と現世界 (南條明)	第1展示室	写真
11月25日(火) 11月30日(日)	第55回沖縄新象展 (沖縄新象作家協会)	第2展示室	平面 立体
	伝統アイヌ衣装と国宝琉球紅型 ～北と南の衣裳文化～ (福岡洋子)	第1展示室	衣装
	長浜松容書作展 -振返る原点 新たな歩み- (長浜和子)	第2展示室	書作品
11月25日(火) 11月30日(日)	手仕事・共生「ゆがふ舎」展in那覇 (地域文化遺産研究会) ※初日は13時から	第3展示室	絵画 写真 陶芸 染・織 折り紙 民芸 文芸 造形 ファッション など

都合により内容変更する場合がございます。最新情報はギャラリーHPまたはギャラリー窓口へお問い合わせください。
那覇市民ギャラリー ☎ info-gallery@palette-naha.jp



てんぶす那覇 (旧那覇市文化テンプス館) ☎ 868-7810

【開館時間】9時～22時(電話9時～17時半)
【休館日】第2・第4月曜日(祝日の場合は翌平日が休館)



日 時	タイトル	入 場 料
11月14日(金) 開場:18時半 開演:19時	事務所合同ライブ てんたか (FECオフィス・オリジンil・よしもと沖縄)	一般 1,700円 シニア 1,500円 学生・市在住シニア 850円
問 てんぶす那覇 ☎868-7810		
11月18日(火) 開場:18時半 開演:19時	よしもと-Uchinah-ランキング	一般 2,000円 中学生以下 1,500円
問 よしもとエンタテインメント沖縄 ☎861-5141		

DRAGONGATE 沖縄大会

日 11月29日(土)開場16時 開演17時 11月30日(日)開場12時 開演13時
費 特別RS席8,800円 指定席6,600円
問 DRAGONGATE ☎ticket-info@dg-pro.jp



なは女性センター ☎ 951-3203 ☎ 951-3204

銘苅2-3-1 なは市民協働プラザ1階Aコア【利用時間】9時～21時(土曜日は17時まで)
【休館日】日曜日・祝日・慰霊の日・年末年始(12月29日～1月3日)



日 時	タイトル	講 師	定 員	講座申込QR
11月27日(木) 19時～20時半	小児科医から見た 子ども虐待	社会医療法人へいあん 発達相談クリニックそえ～る 院長 勝連 啓介 氏	36人	

「パープル・ライトアップ」を実施します

11月12日(水)～25日(火)は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

配偶者などへの暴力(DV)、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの暴力は、重大な人権侵害であり、決して許されない行為です。運動期間中、国際通りのデジタルサイネージを利用した「パープル・ライトアップ」を行います。

女性に対する暴力の根絶や被害者に対して「ひとりで悩まず、まずは相談をしてください」というメッセージが込められたパープル・ライトアップにご注目ください。



森の家みんみん ☎ 882-3195 ☎ 882-3196

首里儀保町4-79-8
【利用時間】9時～18時【休館日】火曜日



日 時	タイトル	内 容	定 数	費 用
11月1日(土) 10時～12時	空と森のおさんぽ	気象予報士とおさんぽして空と季節を感じましょう。	15人	一人500円 (保険料含む)
11月8日(土) 10時～12時	安謝川クリーンアップ大作戦	川・滝の清掃ボランティアです。		無料
11月15日(土) 10時～12時	自然を感じるゲーム	みる・きく・かぐなど、感覚を使って自然や季節と触れ合うネイチャーゲームを末吉公園で行います。	15人	お電話ください
11月22日(土) 14時～16時	おはなめぐり しもつき	秋の森の花を訪ねるイベントです。この時期にしか見られないお花に出会えるかも。	15人	一人500円 (保険料含む)
11月23日(日) 9時半～12時	親子で森の遠足	ガイドのくわしい解説をききながら、末吉公園の生きもの・植物を観察しながら歩きます。	15人	一人500円 (保険料含む)

【各集合場所】森の家みんみん



なは市民活動支援センター ☎ 861-5024 ☎ 861-5029

銘苅2-3-1 なは市民協働プラザ2階・3階
【利用時間】9時～21時(水、土、日曜日は17時まで)【休館日】慰霊の日・年末年始(12月29日～1月3日)



活動紹介、ちょっと上手になる講座	
内容	活動の伝え方(キーワードや構成)を学び、活動紹介の作成と発表練習を通じて伝える力を磨きます。
日	11月17日(月)、12月1日(月)19時～20時半(受付18時半～)
定	10組(1組あたり上限3名程度)個人の申し込みも可能です。
講師	株式会社さびら 事業推進統括 石垣 綾音 氏
なはSDGs推進助成事業 地域円卓会議	
内容	子どもの居場所やユースセンター利用の影響を検証し、支援の課題を考える地域円卓会議を開催します。関係者及び同事業に関心のある方の参加を募集し、課題について一緒に考える会議です。
日	11月19日(水)18時15分～21時
定	50人
場	なは市民活動支援センター 会議室1
問	NPO法人まちなか研究所わくわく ☎861-1469
公開型なんでも相談会	
内容	非営利型の法人設立や税務のお悩みに、公開型の相談会を開催します。
日	11月27日(木)19時～20時半(受付18時半～)
定	10組(個人の申し込みも可能です)
募集期限	定員に達し次第終了
講師	税理士法人TAパートナーズ 相浦 圭太氏
ボランティアまっちゃんぐ会	
内容	ボランティアを求めている団体と、ボランティアをしたい方の交流会です。
日	12月4日(木)18時半～20時半(受付18時～)
定	20人
募集期限	12月3日(水)
場	なは市民活動支援センター 会議室1
事務局・支援ブース入居団体募集	
内容	主に市で市民活動を行っている又は新たに行う団体に対し、活動拠点となる事務スペースを一定期間継続的に提供します。
入居期間	令和8年4月1日～令和9年3月31日※入居期間の延長可
募集期限	12月3日(水)



なはし創業・就職サポートセンター ☎ 988-3163

銘苅2-3-1 なは市民協働プラザBコア地下1階
【利用時間】平日9時～18時



就職セミナー							
場	当センター						
定	各6人						
費	無料						
申	要事前予約(電話・LINE)						
<table><tr><th>日 時</th><th>タイトル</th></tr><tr><td>11月5日(水)14時～15時</td><td>知らないと損する!就職活動のステップ</td></tr><tr><td>11月19日(水)14時～15時</td><td>模擬面接で見つける、あなたの強みと改善ポイント</td></tr></table>		日 時	タイトル	11月5日(水)14時～15時	知らないと損する!就職活動のステップ	11月19日(水)14時～15時	模擬面接で見つける、あなたの強みと改善ポイント
日 時	タイトル						
11月5日(水)14時～15時	知らないと損する!就職活動のステップ						
11月19日(水)14時～15時	模擬面接で見つける、あなたの強みと改善ポイント						
就職イベント							
内容	業界お仕事紹介セミナー&プチ相談 福祉業界のおしごとやさしくまると聞いてみよう!						
日	11月20日(木) 14時～15時						
場	なは市民協働プラザ5階						
定	10人						
費	無料						
申	要事前予約(電話・LINE)						
創業セミナー							
内容	創業計画書の書き方と実践セミナー						
日	11月4日(火)13時～17時						
場	那覇市IT創造館 大会議室						
定	20人						
費	無料						
申	要事前予約(電話・LINE)						
専門家相談							
場	当センター						
定	各1人						
費	無料						
申	要事前予約(電話・LINE)						
<table><tr><th>日 時</th><th>タイトル</th></tr><tr><td>11月6日(木) ①10時～11時 ②11時半～12時半 ③14時～15時 ④15時半～16時半</td><td>創業・経営の心強い味方! 沖縄県信用保証協会による専門相談会</td></tr></table>		日 時	タイトル	11月6日(木) ①10時～11時 ②11時半～12時半 ③14時～15時 ④15時半～16時半	創業・経営の心強い味方! 沖縄県信用保証協会による専門相談会		
日 時	タイトル						
11月6日(木) ①10時～11時 ②11時半～12時半 ③14時～15時 ④15時半～16時半	創業・経営の心強い味方! 沖縄県信用保証協会による専門相談会						
・有料駐車場あり(当センター利用者は一部免除により、最初の2時間まで100円、以降1時間ごとに100円加算) ・このセミナーの受講はハローワーク失業認定申告書の求職活動実績対象となります。							

広告



照正組 創業75周年 新築アパートご成約キャンペーン

限定
10棟

アパート建築をお考えの地主様へ

キャンペーン期間:2025年12月31日迄



ご成約特典1 満室引渡し保証

ご成約特典2 エアコン又はガス衣類乾燥機プレゼント



キャンペーンについての詳しいお問合せはこちら▶▶▶

※適応には条件がございます。詳細はお問い合わせ下さい。9:00～17:00(定休日:土・日・祝)

0120-083-276

大家さん

になるう



こちらのコーナーに掲載する、市在住で申込時1歳以下のお子さんの写真を募集します

申 11月12日(水)～14日(金)

右の二次元コードから必要事項を記入のうえご応募ください。



問 秘書広報課 ☎862-9942



せんり
前竹 泉利 ちゃん
令和6年7月生まれ



みきと
峰 都樹斗 ちゃん
令和6年7月生まれ



しおん
照屋 汐音 ちゃん
令和6年7月生まれ



るい
手登根 琉依 ちゃん
令和6年7月生まれ



せいた
城間 盛太 ちゃん
令和6年7月生まれ



はなび
崎浜 華凧 ちゃん
令和6年7月生まれ



さほ
宮平 葵帆 ちゃん
令和6年7月生まれ



たいが
大野 泰雅 ちゃん
令和6年7月生まれ



ひまり
山城 日茉莉 ちゃん
令和6年8月生まれ



はるみち
岩切 晴道 ちゃん
令和6年8月生まれ



那覇市立図書館
なぽんちゃんのブックトーク

はいたい！「なぽんちゃん」です！
今回は秋におすすめの絵本を紹介します。
読み聞かせが終わったら、あなたもきっと、おいもが食べたくなるはず！



市立図書館キャラクター
「なぽんちゃん」



『おいも！』
石津 ちひろ／文 村上 康成／絵

これから、おじいちゃんの畑で、おいもほり！みんなで力を合わせて、えーんやこーら、よーいしょ。掘り出したお芋は、どうやって食べようか？明るい絵とリズムミカルな文で、秋の味覚と自然の楽しさを満喫できる絵本です。

問 中央図書館 ☎917-3449

健康編

那覇市の今をCheck it out!



保健指導って何するの？

保健指導は、健康の保持増進、健康寿命の延伸を目的とする取り組みです。保健師や管理栄養士などの専門職が、健診結果をもとに、体の状態をわかりやすく説明します。また、健診結果と生活習慣との関連性をお伝えし、健診結果の改善につながる取組みを選択できるようサポートします。

保健指導は、ご自宅・電話・窓口・地域の身近な場所(支所・公民館)で受けられますので、お気軽にご利用ください。

結果説明会



訪問支援



病院への受療支援もしています。

電話相談



窓口相談



保健指導のメリットは？

- 生活習慣病の予防・改善
- 専門的なアドバイスを受けられる
- 健康意識の向上
- 医療費の削減
- 生活の質(QOL)の向上

保健指導の効果

令和5年度に保健指導を受けた要医療者124人のうち、96人が翌年度の健診で結果が改善しました。



1年後



約80%の人の健診結果が**改善!**

保健指導後の感想

血糖値が高かったのですが、自覚症状がなかったので、そのままにしていました。保健指導で、看護師から受診を勧められて病院に行くと、すぐに薬での治療が始まりました。薬を飲むと血糖値が改善し、体が楽になり、夜もよく眠れるようになりました。治療がはじまってから、あの時体がきつかったことに気づきました。

健診の結果で、悪くなっていることを初めて知りました。保健指導では、体重が増えると体に良くないことや、一日に何をどれだけ食べればいいのかを教えてもらい、ビールやお菓子が多いこと、野菜が不足していることがわかりました。ビールやお菓子を減らし、3ヵ月後には、体重が5kg減り、再検査では血糖や脂質の数値がよくなっていました。

1人暮らしで揚げ物や加工食品が多くなり、コレステロール値が上がってました。栄養士より、簡単にできる野菜レシピなどを学び実践して特定健診では正常値になり安心しました。

保健指導ウェブ予約

※那覇市国保加入者のみ
※希望日の2日前までにご予約ください。
※社保加入者は、加入されている保険者にお問い合わせください。

問 健康増進課 ☎853-7961



首里弁ヶ岳^近

県内最大級 管理型公園墓地!

新発売

室内墓所・納骨堂・永代供養

60万円～(位牌室もあり)

1塔に40区画あり、1区画ずつ販売しております。

7寸サイズの骨壺が3個、最大10名様までお入りいただけます。

永代供養墓 八角堂五重塔

特別価格で販売中

82万円～

好評発売中

新区画お墓

120万円～

高野山 宝壽院 琉球霊園

那覇ICより3分、開邦高校向かい

琉球霊園

検索

0120-054-554

☎098-889-5554(代表)