



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

8

2026 Aug.
No.907



♡ 知っていますか？すい臓のこと
～小さくて大切なすい臓を守ろう～



那覇市長 知念 覚

那覇市立病院『すい臓疾患専門部門』の新設

那覇市立病院はこれまで、地域医療を支え、市民のみなさまの命と健康を守る重要な役割を担ってまいりました。昨年10月1日には新病院棟が開院し、医療提供体制の一層の充実が図られております。

新病院の開院にあたり、すい臓疾患を専門とする診療部門を新設いたしました。すい臓疾患は初

期症状が表れにくく、早期発見が難しいため、迅速な診断と治療が極めて重要です。現在、県内において、すい臓がんの罹患率および死亡率は増加傾向にあり、専門的な対策が強く求められております。

本診療部門では、専門的な知識と実績を持つ医療スタッフが診断・治療にあたるとともに、多職種が緊密に連携したチーム医療を実践し、患者

様やご家族の不安に寄り添った医療の提供に努めてまいります。

本市といたしましても、新病院の開院を契機に、那覇市立病院が地域医療の中核、そして市民のみなさまの健康と未来を守る拠点としてさらに発展できるよう、安定した病院運営を積極的に支援してまいります。

今月の同時発行紙：なは市議会だより



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→



マチイロ
You can read this city
newsletter in 12 languages.



FOREIGN
RESIDENTS
PORTAL



知っていますか? すい臓のこと

～小さくて大切なすい臓を守ろう～

すい臓は、私たちの健康を支える大切な臓器です。しかし、すい臓がんは早期発見が難しく、沖縄県では患者数・死亡数ともに増えています。

大切なすい臓を守るために、知っておきたい基礎知識を学びましょう。

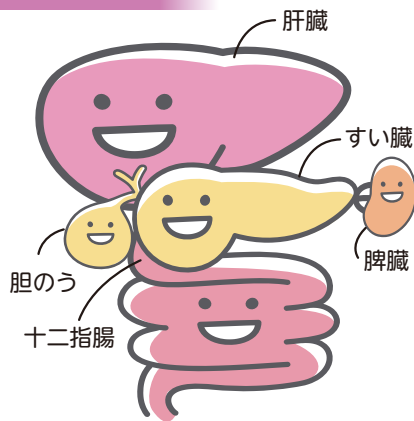
問 那覇市立病院 ☎884-5111(代表)

すい臓は“健康を支える“司令塔”

すい臓は、みぞおちの奥の胃の裏側に隠れるようにあります。二刀流の役割を持ち、一つは、消化液である“**すい液**”を作ることです。食べ物を効率よく消化し、栄養素の吸収を促します。

二つ目の役割は、“**インスリン**”や**グルカゴン**”を作ることによって血糖値を安定させ、身体の活動エネルギーの効率化を行います。

すい臓にできる悪性腫瘍のすい臓がんは、初期の自覚症状がほとんどありません。まずは、すい臓の役割や食生活との関連、すい臓がんの早期発見のコツなど、健康を守るための基礎知識を知っておきましょう。



すい臓と食事

すい臓は、食べ物を消化する酵素を作ったり、血糖を調整する役割を持つなど大切な臓器です。食事をするときには、次の3つの基本を意識して、すい臓への負担をかけないようにしましょう。



- ① 食べ過ぎない
- ② 脂質をとり過ぎない
- ③ 偏らない

食事のすすめは、野菜、豆類、海藻、果物、全粒穀物、魚を中心にした和食型です。調理法も、揚げ物より「**蒸す・煮る・炒める**」がすい臓の負担を減らします。

加工肉(ハム、ソーセージ、ベーコン、ポークなど)や赤身のお肉の過剰摂取ですい臓がんのリスクが増加するという研究もありますので、食べ過ぎは控えましょう。

すい臓がんのリスクを下げるために、①禁煙、②節酒(純アルコール20g以内/1日)、③野菜・果物を毎日摂るなどを心がけましょう。

純アルコール20g(1合)とは?



要注意 ストロング系のお酒 度数9%、1缶に含まれるアルコール量
350ml=25g(1.3合) 500ml=36g(1.8合)

引用:厚生労働省 習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方 2025年9月版



県内のすい臓がん



人口10万人あたりのり患率

人口10万人あたりの死亡率

すい臓がんは治りにくい**がん**の代表で、早期発見が難しく、再発しやすいことが特徴です。

県内では、過去10年で**り患率・死亡率とも増えています**。特に2017年以降は大きく増え、2020年には全国平均の**約2倍**に達し、すい臓がんの高リスク状況が続いています。

すい臓がん早期発見のために

すい臓がんは進行が早く、初期には自覚症状がほとんどありません。すい臓がんの危険因子は、①**BMI35以上の高度肥満**、②**喫煙**、③**糖尿病**、④**慢性すい炎**、⑤**すいのう胞**、⑥**すい臓がん家族歴**です。すい臓がんセルフチェックリストを活用して予防と早期発見に努めましょう。一つでも当てはまる人は、かかりつけ医やすい臓の専門医での検診を受けましょう。

セルフチェックリスト

一覽えておきたい“危険因子”と“体調のサイン”

発症リスクは1.81倍から2.76倍に高まるといわれています

発症リスクは1.3倍から3.9倍に高まるといわれています

疾患名	発症リスク
糖尿病	2倍
慢性すい炎	13倍
すいのう胞	22.5倍

発症リスクは1.6倍から3.4倍に高まるといわれています

1つでも当てはまる方は年に1回すい臓検査を受けましょう

すい臓がん危険因子!

- ☐ 高度肥満(BMIが35以上)
- ☐ 喫煙者
- ☐ 糖尿病・慢性すい炎・すいのう胞
- ☐ 家族にすい臓がん患者がいる

1つでも当てはまる方は速やかに医療機関を受診してください

見逃せない体調のサイン

- ☐ 背中やお腹の痛み
- ☐ 黄疸(皮膚や白目が黄色い)
- ☐ 体重が急に減ってきた
- ☐ 糖尿病の急な悪化

食前・食後や夜中に自覚しやすいです

かゆみを伴ったり、便が白っぽくなったりもします

ダイエットしていないのに急に減るのは危険なサインです

急に発症したり、血糖コントロールが悪くなったりします

求む!

那覇市職員採用候補者試験

試験区分 行政(上・中・初級、職務経験者、福祉B、法務)、学芸員(考古)、
消防(上・中・初級、救命、職務経験者)、土木(上・中・初級)

受付期間 8月17日(月)まで ※インターネット申込みのみ

第1次試験日 9月20日(日) ※試験区分により別日程あり

試験案内配布 本庁舎1階(総合案内)・5階(人事課)、各支所、上下水道局、
市保健所、消防局

詳しくは
こちらから



採用3年目



所属 保護第3課
森 凜さん

業務内容

生活保護の地区担当者として、世帯の状況に基づいた保護費の計算や、相談援助業務、自立支援業務を実施しています。

実際に入庁してみて、市役所のイメージはどう変わりましたか？

入庁前は職員同士の上下関係が厳格なイメージを抱いていたのですが、実際はそうではなく、上司でも気さくで明るい方が多く驚きました。

また、向上心を高く持った職員が多かったことも印象的でした。役所内では度々研修の機会があるのですが、それらに積極的に参加し、自身の能力向上に努めようとする職員が沢山います。そういった姿に自分自身も刺激を受けています。

職場の雰囲気はどうですか？

穏やかで明るい雰囲気です。保護課職員の大半が同様の業務に従事しているため、困ったことや判断に迷った際に気軽に聞ける環境だと思います。私は保護3課に属しているのですが、場合によっては、保護1、2課に行き相談することもあります。

また、職員間での交流も盛んで、共通する趣味を持つ人々でイベントを行うこともあります。

採用5年目

今の部署での仕事の面白さ・やりがいを教えてください

DX推進室の仕事は、庁内のさまざまな部署と関わりながら、それぞれの課題に向き合い、解決につなげていける点に面白さがあると感じています。業務改善が職員の負担軽減や仕事の進めやすさにつながり、その先の市民サービス向上にも結びつくところにやりがいを感じています。

チーム内外でのコミュニケーションは何を大切にしていますか？

他部署と連携する際は、まず現場の話を丁寧に聞き、各課の業務を理解した上で課題や困りごとを把握することを大切にしています。その上で、DXやAIに関する専門的な内容もできるだけ分かりやすく伝え、認識をそろえながら円滑な連携につなげています。さまざまな部署と協力しながら、一緒に課題解決を進めていけるのも、この仕事の面白さだと感じています。

所属 企画調整課
DX推進室
金城 海斗さん

業務内容

各課の課題を聞き取り、業務フローの見直しやデジタルツール(AI・生成AIなど)の導入・活用に向けた伴走支援を行っています。

採用12年目



所属 観光課
神里 千尋さん

業務内容

プロ野球キャンプ受入れ、日米対抗ソフトボール開催支援を担当し、球場等の環境整備、関係機関との調整などの業務を行っています。

今の部署での仕事の面白さ・やりがいを教えてください

プロ野球キャンプや国際大会といったスケールの大きな事業に携わることができるという点に面白さとやりがいを感じています。関係機関と何度も調整を重ね、イベントが無事終わったときの達成感はひとしおです。特に、自分が関わったイベントで市民のみなさまが楽しんでいる姿や、プロ野球選手をみて目を輝かせる子ども達を見た時にやりがいを実感します。

普段、仕事をする上で、どのようなことを意識して業務に取り組んでいますか？

大規模なイベントの開催には、多くの方々との調整や協力が不可欠となります。そのため、関係各所と柔軟な調整と信頼関係の構築を意識して業務に取り組んでいます。

また、単にイベントの開催を目的とせず、開催を通じて市民のみなさまや地域経済にどのように還元できるかを考えながら取り組んでいます。

採用12年目

仕事と育児の両立で、工夫していることや大変だと感じることを教えてください

子どもの急な発熱などにより、仕事が思うように進められない時は両立の大変さをとても感じます。そのため、スケジュールとタスクの管理はより一層気をつけるようになりました。パートナーともお互いの繁忙期や休めない日を共有しています。

また、なかなか難しいですが、前倒しで仕事をすることを心掛けています。

子育て支援制度を利用して、良かった点や助けられていると感じる点はなんですか？

子どもを保育園へ送迎するため、1日2時間の部分休業を取得しています。年5日の子の看護休暇を取得できるなど、制度が整っていることで、ほんの少し余裕を持って育児と仕事の両立に取り組めていると感じます。

また、いつもフォローしてくれる同僚のみなさんにも、感謝の気持ちでいっぱいです。

所属 総務課
久保田 由華さん

業務内容

各課から依頼を受けて、文書の公印審査と押印を行います。また、月2回の公報発行を担当しています。

広告

お持ちの不動産を弊社が直接買取致します!!



直接買取、
だから安心!

- ✔ 早めに売却したい
- ✔ 調査から売却まですべてお任せしたい
- ✔ 周りに知られたくない

お支払い最短
5日

仲介手数料
不要

収益物件
対応可

軍用地
も対応

査定無料! お問い合わせはこちら



てるまそりーす
那覇市泉崎1丁目12番15号

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)

スマホ
からは



ボランティアマッチングカレンダー 運用開始!

なは市民活動支援センターでは、市でボランティアをしたい個人・団体とボランティアを求める団体のマッチングを行っています。今年度からは、当センターを介してのマッチングに加え、より簡単に両者を繋ぐ仕組みとして「ボランティアマッチングカレンダー」を導入しました。

ボランティアカレンダーを上手く活用し、地域のボランティアの輪を広げ、地域活動を一緒に盛り上げていきましょう!

問 まちづくり協働推進課 ☎861-5024



登録やカレンダー
詳細はこちらから



なはみらい会議

参加者募集

市の将来のまちづくり
について話し合い、
次期那覇市総合計画の市民案を作ります。
ぜひご参加ください。

対象 市在住・在勤・在学の18歳以上の人

募集期間 7月27日(月)～8月14日(金)



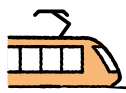
※過去の会議の様子



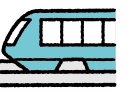
詳細は
こちらから

問 企画調整課 ☎862-9937

那覇市交通シンポジウム2026



クルマだけじゃない!
えらべる移動、つながるまち。



～宇都宮市に学ぶ、なはの交通の未来～

宇都宮市のLRTの取組や本市、交通事業者、高校生による公共
交通をより身近で便利にする取組を紹介するシンポジウムを
行います。なはの交通の未来を一緒に考えてみませんか?



入場
無料

開催
日時

8月11日(火・祝)
14時～16時半(受付13時半)

会場

沖縄県立博物館・美術館
(おきみゅー)3階 講堂

① 基調講演

■テーマ

宇都宮市LRT東側整備と
まちづくりについて

■登壇者

宇都宮市 建設部
桑久保 佳宏
副参事



② パネルディスカッション

もっと身近に、もっと便利に。
—みんなで知ろう! 公共交通の取組—

■ファシリテーター

合同会社みるぶん 石垣 綾音 氏

■パネリスト

那覇市 都市みらい部

前原 信博 参事兼都市計画課長

宇都宮市 建設部

桑久保 佳宏 副参事

首里高校 3年

仲里芽衣さん 松田光央さん 與那嶺花怜さん

沖縄都市モノレール(株)

新川るんりさん 儀保陽菜さん 吉澤灯さん

沖縄県バス協会

富原 守秀 企画調整官

高江洲 誠 事務局長

LRT
とは

Light Rail Transitの略称で、車両の床が低く乗り降りがしやすい定時・定速・
快適性などの面で優れた特徴を持つ次世代型交通システムのことです。

詳細・申込は
こちらから



問 都市計画課 ☎951-3246

那覇市で相続・遺産分割・遺言のことでお悩みの方へ

こんなお悩み、ありませんか?



親の遺言で、長男が
全財産を相続。
私の遺留分はある?



遺産分割協議が
まとまらない…
どうすればいい?



子どもたちが争わ
ないよう、遺言書
を作っておきたい…

相続のお悩みは、ニライ総合法律事務所へご相談ください。



弁護士8名在籍
幅広い相談に対応



税理士・司法書士等
専門家と連携



出張・電話・Web
でのご相談にも対応



遺留分侵害額請求
着手金無料

安心して
相談できるね!

相続に関するご相談なら、
初回相談無料
フリーダイヤルからお気軽にお問合わせください。
※相談時間は30分程度。延長時は有料となる場合がございます。

フリーダイヤル ☎0120-489-261

【那覇本店】沖縄県那覇市西1-2-18 西レジデンス2-B
【沖縄市支店】沖縄県沖縄市美里6-25-16 カサ・ザ・バルIII202
【うるま市支店】沖縄県うるま市宇塩屋354-43
【営業時間】9:00-18:00(支店17:00まで)/土・日・祝定休

詳細はホームページから ニライ総合法律事務所 相続 検索

スモバはこちら



心をつなぐ福祉の輪

民生委員・児童委員編 ②

連載第4回目では、実際に活動する委員へインタビューをしました。みなさんも民生委員・児童委員になって一緒に活動しませんか？

問 福祉政策課 ☎862-9002



沖縄県版
ミンジー



真和志第4 民生委員児童委員協議会 会長インタビュー

1 民生委員になったきっかけ

定年をむかえ、家でじっとしているよりも、地域の方々と交流したい、少しでも地域の役に立つ活動をしたいと思っていたところ、近所の方や先輩方に誘われたことがきっかけです。現在10年目になりました。



仲村 渠忠一 会長

2 民生委員のやりがい・魅力

地域の中で困りごとを抱えている人に、行政の力も借りながら少しでも解決につながる活動ができた時に嬉しく思います。仕事をしていた時に比べて地域の中や、地域の外にも知り合いが増え、また地域の方々に感謝を言われることが多くなりました。民生委員は児童委員も兼ねていて、小学校のクラブ活動に参加することもあります。こどもたちから日々元気をもらっています。



那覇第2 民生委員児童委員協議会 現役民生委員インタビュー

1 民生委員になったきっかけ

地域のためになる活動をしたいと考えていたところ、現役の民生委員さんから誘いを受けたのがきっかけです。初めは主任児童委員として活動していました。



現役民生委員

2 民生委員のやりがい・魅力

子育てや介護の情報など、自分自身にとっても役に立つ情報が得られることも多いです。また、研修で県内各地を訪れることもあり、民生委員としての知識を深めるだけでなく、民生委員同士の交流もあり、楽しく活動できています。活動を通じて他の民生委員や多くの人とかかわりを持つことができるようになり、生活がより充実するようになったと感じています。

8月から 高額療養費制度が見直される予定です

高額療養費制度の見直しは令和8年度と令和9年度の2段階に分けて実施します。

下の表は令和8年8月から令和9年7月までの内容です。

詳細は、厚生労働省ホームページまたはコールセンターへご確認ください。

問 厚生労働省コールセンター
☎0120-617-111



厚生労働省HP

適用区分		年収目安	入院+外来【月額上限】(世帯ごと) 〈多数回該当〉	入院+外来 【年間上限】(※3) (世帯ごと)	外来(個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+1%〈140,100円〉	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～約1,160万円	179,100円+1%〈93,000円〉	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～約770万円	85,800円+1%〈44,400円〉	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円〈44,400円(※1)〉	530,000円(※2)	月額上限22,000円(年間上限21.6万円)
区分オ	—	住民税非課税【70歳未満】	36,900円〈24,600円〉	290,000円	—
—	住民税非課税世帯Ⅱ	住民税非課税【70歳以上】	25,700円〈24,600円〉	290,000円	月額上限11,000円(年間上限9.6万円)
—	住民税非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入約80万円以下など) 【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限8,000円

- ※1 年収約200万円未満である人は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下がります。(44,400円→34,500円)。
- ※2 年収約200万円未満であることが確認できた人は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に原則申請により払い戻しされます。
- ※3 新たに年間の上限額が新設されました。

問 国民健康保険課(国民健康保険加入者☎862-4262 後期高齢者医療保険加入者☎917-0410)



国産の牛乳、お肉、卵を食べてまもろう

畜産物を生産するためのコストが上昇しています。
皆様に国産の畜産物を食べていただくことが生産者の応援に繋がります。

公益社団法人
中央畜産会
TEL.03-6206-0840
東京都千代田区外神田2-16-2 第2ディーアイシービル9F



全国の畜産会組織は地方競馬の売上の一部を活用して、日本の畜産振興に取り組んでいます。

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

那覇市長選挙立候補予定者説明会

那覇市長選挙(10月25日執行予定)の立候補予定者に対する事務手続きなどの説明会を行います。
日 8月14日(金) 10時
場 本庁舎12階第1研修室
申 ウェブにて
問 選挙管理委員会事務局
☎ 951-3215

就学義務免除者などの中学卒業程度認定試験

案内配布期間
6月22日(月)～8月21日(金)
学校教育課窓口にて
願書受付締 8月21日(金) 消印有効
宛先:文部科学省(簡易書留)
試験日 10月15日(木)
試験会場 沖縄県庁3階会議室
科目 国語・社会・数学・理科・英語
問 学校教育課
☎ 917-3506

那覇市小口資金融資

市内の小規模企業者に対して必要な事業資金の融通を図る目的で設けられた融資制度です。
問 商工農水課
☎ 951-3212

現況確認届の提出

認可保育園・認定こども園に在園している児童は、現況確認届が必要です。(※最終学年は提出不要)。
8月に各入所施設より配付される書類で詳細を確認してください。
期 8月7日(金)～9月18日(金)
申 ウェブにて
問 こどもみらい課
☎ 861-6903

不育症検査費助成金

厚生労働大臣が告示した先進医療として行われる不育症検査に要する費用の一部を助成します。
期 令和9年3月31日まで(消印有効)
対 検査の終了日が令和8年4月1日～令和9年3月31日までの人
※予算に限りがあります。
問 地域保健課
☎ 853-7962

青い羽根募金

海難事故の際の人命救助活資金として活用されます。
期 7月1日(水)～8月31日(月)
募金の振込先
名義:公益社団法人琉球水難救済会
沖縄銀行高橋支店 普通 1526329
琉球銀行壺屋支店 普通 4139
海邦銀行泊支店 普通 0-508-276
ゆうちょ銀行 01780-5-46048
問 (公社)琉球水難救済会
☎ 868-5940

自衛官採用試験

■一般曹候補生(男子・女子)
対 18歳以上33歳未満の人
申 7月1日(水)～9月1日(火)
日 9月16日(水)～27日(日)(いずれか1日)
■2等陸・海・空士(男子・女子)
対 18歳以上33歳未満の人
申 通年
日 受付時にお知らせ
■航空学生(海・空)
対 18歳以上24歳未満の人(高卒者または高専3年次終了[見込含])
申 7月1日(水)～8月28日(金)
日 ①9月19日(土)
②9月26日(土)
問 自衛隊沖縄地方協力本部
☎ 866-5457

各項目の詳細を二次元コードより確認できます

講座

泡盛の蒸留粕カシジェーの世界を旅しよう

カシジェーの試飲、カシジェーを使った食材の試食
日 9月5日(土) 14時～16時
対 市在住・在勤・在学の18歳～39歳
定 8人
費 2,500円(材料代)
申 8月3日(月)～17日(月)
電話・窓口・ウェブ
問 中央公民館
☎ 917-3442

親子星空教室(全5回)

宇宙や星座について親子で学ぶ、盛りだくさんの講座です。
日 ①9月5日 ②10月10日 ③11月7日 ④12月12日 ⑤1月9日 全て土曜 16時半～18時半
④のみ18時～20時
対 市在住・在学の小学4～6年生と保護者
定 15組
費 500円(写真代・工作材料費)
申 8月5日(水)～19日(水)
ウェブにて
問 牧志駅前ほしぞら公民館
☎ 917-3443

救命講習会

講習名	普通救命講習Ⅰ	普通救命講習Ⅱ	上級救命講習
日時	8月17日(月) 9時～12時	8月12日(水) 9時～12時	8月29日(土) 9時～18時
内容	成人の心肺蘇生法 AED	乳児・小児の心肺蘇生法 AED	全年齢の心肺蘇生法 AED搬送法 その他応急手当
募集開始	8月10日(月) 9時～	8月5日(水) 9時～	8月21日(金) 9時～

定 32人
場 消防局4階講堂
対 市在住・在勤・在学の人
申 ウェブにて
消防局救急課
☎ 867-1199



スポーツ教室

教室名	幼児体操	ズンバ	ヨガ	ボディーメイク	水泳(初級)
日時	9月10日～11月5日 毎週木曜日 ①14時半～15時半 ②15時45分～17時	9月28日～11月30日 毎週月曜日 (19時半～21時)	10月7日～11月25日 毎週水曜日 (19時半～21時)	10月7日～11月25日 毎週水曜日 (10時～11時半)	9月2日～9月28日 毎週月・金曜日 ※9月2日のみ水曜日 19時～20時15分
対象	①3～4歳 ②5～6歳 (6歳は未就学児)	運動制限のない18歳以上(高校生は除く)			
定員	各20人	30人	20人	20人	10人
費用	5,500円(保険料含む)	6,000円(保険料含む)	6,000円(保険料含む)	6,000円(保険料含む)	7,500円(保険料含む)
申込	8月17日(月)～定員に達するまで 電話にて (10時～20時)				8月10日(月)～21日(金) ※定員に達するまで 電話・窓口(9時～20時)
お問合せ	NPO法人那覇市体育協会 ☎ 853-6979				首里石嶺プール窓口 ☎ 835-5079

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：令和8年8月1日(土)～8月31日(月)
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



健康スポーツカアップ大作戦

中・高校生の日常生活や部活動に役立つ健康スポーツを様々な視点から楽しく学びます。

日 9月5日(土)、6日(日)、13日(日)、27日(日) 14時～16時

対 市在住・在学の中・高校生と保護者(単独での申込み可)

定 各回30人

申 8月4日(火)～定員に達するまで
電話・窓口(9時～17時)・ウェブ

問 牧志駅前ほしぞら公民館
☎917-3443



ゲートキーパー養成研修会

悩んでいる人のサインや話の聞き方など、心の健康を学び、自殺予防の理解を深めるための研修会です。

日 8月13日(木) 14時～16時

場 ともかぜ振興会館

対 市在住・在勤の人

定 50人

申 定員に達するまで
電話、ウェブ(初回参加優先)

問 地域保健課
☎853-7973



昭和100年 平和朗読会

～平和の祈りは時を超えて～

若い世代を含めた、平和について発信している人の想いや活動について聞き考えていきます。

日 8月15日(土) 14時～16時

場 首里支所

対 市在住・在勤・在学の人

定 50人(空きあれば当日受付可)

申 7月31日(金)～8月13日(木)
電話・ウェブ

問 首里公民館
☎917-3445



親子で心身健やかリフレッシュ(全2回)

子育て中のパパママの心身の軽減のために①ヨガ・色彩心理、②リトミック・ミニコンサートを行います。

日 ①9月5日(土) 10時～12時

②9月11日(金) 10時～12時

対 市在住・在勤で4か月～12か月の乳幼児をもつ親子

定 12組(抽選)

費 200円(保険料)

申 8月3日(月)～27日(木)

電話・ウェブ

問 石嶺公民館
☎917-3447



心と体のためのヨガ(全4回)

日 9月12日～10月3日

毎週土曜 13時～15時

対 市在住・在勤・在学の人

定 12人(抽選)

費 350円(保険料)

申 8月4日(火)～28日(金)
電話・窓口(9時～17時)

問 石嶺公民館
☎917-3447

チャーガンじゅう体操広めたい講座(全5回)

チャーガンじゅう体操・ストレッチ体操・脳トレなどを学び、地域のシニア向けに広められる方の養成

日 10月1日～29日

毎週木曜 14時～16時

場 沖縄セルラースタジアム那覇

対 市在住の20歳以上で運動制限がなく、受講後に地域で活動の出来る人

定 30人

申 8月3日(月)～9月4日(金)
電話(9時～17時)・ウェブ

※定員に達するまで

問 チャーガンじゅう課
☎862-9010



各項目の詳細を二次元コードより確認できます

募集

第一牧志公設市場の出店者

精肉、鮮魚以外の食料品の小売販売

募集店舗 1階外小間 1 店舗

対 ①市内に住所がある個人事業者

②市内に本社または支店登記がある法人

※①②とも市税などの滞納がない人

申込書類 本庁舎6階、第一牧志公設市場管理事務所(3階)、市HPにて配布

申 9月7日(月)～9月18日(金)
本庁舎6階窓口にて

問 なはまち振興課
☎863-1750



児童館などの指定管理者

9月頃まで公募を行う予定です。

対象施設 ①若狭児童館

②緑ヶ丘公園集会所

③安謝老人憩の家・安謝児童館

指定管理予定期間

令和9年4月1日～令和14年3月31日

問 ①②こども教育保育課

☎861-2113

③チャーガンじゅう課

☎862-9010



投票立会人

沖縄県知事選挙や那覇市長選挙における投票所の投票立会人。

日 9月13日(日)、10月25日(日)

対 18歳以上で選挙権のある人

問 選挙管理委員会事務局

☎951-3215



なはねこサポーター

地域と猫の未来のために野良猫を管理するボランティア。野良猫の避妊去勢手術用無料チケットや、猫捕獲器、猫用トイレなど活動に必要な物品の一部を貸与・提供します。

申 8月3日(月)～17日(月)

書類を窓口へ持参または郵送

問 環境衛生課

☎951-1530



各項目の詳細を二次元コードより確認できます

催し物

ひきこもりピア相談

ひきこもりは誰にでも起こりえます。不安や悩みについて、ピア相談員(当事者の方)に相談してみませんか? ※専門的な見解をお伝えするものではありません。

日 8月31日(月)

14時～16時半(2枠)

場 市保健所2階 精神保健福祉相談室

対 市在住の人(当事者・家族)

申 電話にて

問 地域保健課
☎853-7973



チャーガンじゅうポイント制度説明会・交流会

シニアのみなさん、介護事業所などでボランティアをしてみませんか。

日 8月19日(水) 14時～16時

場 牧志駅前ほしぞら公民館

対 市在住の65歳以上の人

定 先着50人

申 8月14日(金)まで 電話・ウェブ

問 チャーガンじゅう課
☎862-9010



アルコール依存症講演会

日 8月14日(金) 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

申 定員に達するまで

電話・ウェブ

問 地域保健課
☎853-7973



アルコール問題家族教室

家族のアルコール問題への対応に関する講話と参加者による交流会

日 8月21日(金) 14時～16時

場 市保健所3階 大会議室

対 市在住で、家族のアルコール問題にお悩みの人

定 10人程度

申 定員に達するまで

電話・ウェブ

問 地域保健課
☎853-7973



わくわく防災×健康アドベンチャー

子どもからシルバー世代まで楽しめるイベント。はたらく車乗車体験・各種健康チェック、歯科医師・栄養士のミニ講話など

日 8月8日(土) 11時～14時

場 漫湖水鳥・湿地センター

対 市在住・在勤の人

費 一部有料体験あり

問 地域包括支援センター小禄
☎858-0096



なんでも相談会

生活、就職、債務などの困りごとを解決したい世帯への相談会を開催します。※相談は1件30分以内。

日 8月20日(木) 10時～16時

場 まーいまいNaha 2階ホール

問 那覇市就職・生活支援パーソナルサポートセンター

☎917-5348



鎌倉芳太郎の見た沖縄

盆の仏壇飾り 鎌倉芳太郎 撮影

昭和初期の沖縄では、旧盆は1年の中でも特に重要な行事でした。祖先を迎えるために整えられた仏壇の様子から、人々の暮らしと親交の深い結びつきがうかがえます。

<協力>沖縄県立芸術大学附属図書・芸術資料館所蔵

ご加入者の負担を軽くするため、残った掛金はお戻ししています。

掛金負担を軽くする
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。
3月31日現在のご加入者を対象に、8月に掛金振替口座へお振り込みいたします。

総合保障型・入院保障型

割戻率実績
(令和7年度)

払込掛金の 36.32%

※割戻率は、共済金のお支払い等による剰余金の増減で変動します。
※割戻金の中から一定割合を財務基盤の強化を図るため、総代会決議により、出資金に振替えることをお願いしています(こども型は除く)。ただし、毎事業年度の割戻率の状況等により振替を行わない場合があります。
なお、組合を脱退するときは、出資金返還手続きをおとりいただきます。



生命共済 ラインナップ

お申し込みは
0歳～満17歳の
健康なお子様

こども型

お申し込みは
満18歳～満64歳の
健康な方

総合保障型
入院保障型

お申し込みは
満65歳～満69歳の
健康な方

熟年型
熟年入院型



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



FamilyMart

お近くのファミリーマートにパンフレット(加入申込書付)を設置しています。※一部店舗を除く

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
沖縄県認可

沖縄県民共済生活協同組合
〒900-0015 那覇市久茂地2-8-1 JEI那覇ビル7F

共済元受団体
厚生労働省認可

全国生活協同組合連合会
https://www.kyosai-cc.or.jp

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。

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・慰霊の日が開館、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7月15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

その他公演の詳細は **右上QR** より▶

日時	ジャンル	催事名	会場	席種(指定、自由)・料金
8月8日(土) 12時～15時	トーク&ワーク ショップ	社会を変えるアートの実践 ベビーシアターのレクチャー& ワークショップ (問) 繁多川公民館 917-3448 (平日9時～17時)	大スタジオ	無料 ※要予約 対象：乳幼児と関わりのある大人
8月9日(日) 17時～18時半	ワーク ショップ	市原佐都子/Q『キティ』 関連企画 衣装作家・南野詩恵による 衣装ワークショップ 「へんしん・ワークショップ ～服じゃないものを着る／着せる～」	大スタジオ	無料 ※要予約 定員：20 人程度、 対象年齢：13 歳以上
8月15日(土) ①9時40分～10時20分 ②11時～11時40分	ワーク ショップ	なはーとベビーシアタープロジェクト おでかけアートワークショップ 「みんなのかたち」 (問) 繁多川公民館 917-3448 (平日9時～17時)	樋川みらい こども園	無料 ※要予約 対象：① 0歳～1歳 ② 1歳～2歳
8月22日(土) 14時～14時50分 8月23日(日) 13時～13時50分	演劇	みんなでつくるヒーローショー！ 「うちなーキッズ大作戦」	大劇場	全席自由 500 円 (整理番号付きチケット)
8月22日(土) ①10時～10時半 11時半～12時 8月23日(日) ②11時～12時 ③15時～16時半	音楽	琉球交響楽団 ①「あかちゃんコンサート」 ②「第46回0歳児からの コンサートinなはーと」 ③「わくわくオーケストラ体験」 (問) 琉球交響楽団事務局 090-9783-7645(平日10時～17時)	小劇場	①全席自由(50 組限定) 前売券：大人 1,000 円／ 対象の子ども 無料 ※対象：0 歳～2 歳 ②③全席自由 前売券：大人 2,500 円、 18 歳以下 1,000 円、 親子 3,000 円 ※大人 1 人につき 3 歳以下 の子ども 1 人 膝上無料 ※①②③当日各 500 円増

なはーとカンファレンス2026 アーティストの条件2 ～生きることとつくること～

3年ぶり2回目の開催となる「アーティストの条件」。沖縄の文化芸術分野の担い手が、ジャンルを超え、若手を中心に集います。2日間で延べ40人の登壇者が9回の連続トークを行い、文化芸術活動と生活をよりよく両立させるためには何が必要なのか、多様な立場から話し合います。

日 8月1日(土)10時～18時10分
8月2日(日)10時～18時45分
(両日とも途中休憩あり)

場 小劇場 申 不要 費 不要

詳細はウェブにて

なはーと市民劇プロジェクト「久茂地小学校ものがたり」

物語の舞台は久茂地小学校。なはーとは久茂地小学校の跡地に建設されました。久茂地地区・久茂地小学校にまつわる思い出を募集し、それを編み込んだ脚本をもとに、出演・衣装や道具づくりまでを市民のみならずとともに創り上げました。

いろいろな時代の「あの日」が戻ってくる、2日限りの大舞台を、ぜひご覧ください。

脚本 真栄平仁(ひーぷー)

日 9月19日(土)19時開演、20日(日)13時開演

場 大劇場

費 一般2,000円、18歳以下1,000円、小学生以下500円
障がい者・介助者1,000円、※3歳以下膝上無料

詳細はウェブにて

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

夏休みミニ企画展 「壺屋をみ展・さわっ展」

ミニ研究コーナー「壺屋をみ展・さわっ展」を常設展示室内に設置し、展示に合わせたクイズ付きワークシートを無料で配布します。

日 7月18日(土)～8月30日(日)

費 常設観覧料350円(大学生以下は無料)

場 博物館1・2階 常設展示室

学芸員と展示を見よう ～常設展ギャラリートーク～

8月のテーマは「タックワサーと島常賀」です。タックワサーという技法、その多様化した時代背景や名工 島常賀の生涯を、作品を鑑賞しながら解説します。

日 8月16日(日) 10時半から ※1時間程度

費 常設展観覧料350円(大学生以下無料)

申 不要

那覇市指定無形文化財壺屋焼 9 人展 ～ウシチキーとタックワサー～

壺屋焼のこれからを担う陶工とグループ展を開催します。6 回目となる今回は、壺屋焼の伝統的な技法・ウシチキーとタックワサーに9人がチャレンジしました。会期中はトークイベントや実演など関連イベントを多数予定しています。

日 8月1日(土)～8月30日(日)

費 無料

場 博物館3階 企画展示室

↑詳細はこちら

外壁などの改修工事に伴い、9月1日(火)～翌年3月31日(水)の期間、臨時休館を予定しています。

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

博物館資料の天敵「カビ」への対策

博物館資料の天敵といえば文化財害虫(シミ・ゴキブリ・シロアリなど)の他に「カビ」が挙げられます。資料にカビが発生し根付いてしまうと容易に取り除けないため、とても厄介です。虫と違ってカビの胞子は空気中どこにでも存在しており、収蔵庫や展示室へのカビの侵入を防ぐことは難しいため、博物館ではカビを成長させないという発想で対策を施しています。

一般的なカビは湿度65%以上で成長速度が速まるため、湿度がそれ以上高くないよう管理します。また、空気が滞留してほこりがたまるような環境もカビが好むため、こまめな清掃や、空調などで空気を動かすのも有効な対策です。

現在、博物館の展示室は資料整理の作業場となっているのですが、収蔵庫や展示ケースの中と比べて温湿度に変化があるため、日々温湿度をチェックしながら資料が汚損されることのないよう細心の注意を払っています。

▲博物館の展示ケースなどに置かれている毛髪式と電子式の温湿度計

那覇市立病院 診療科リレー

Vol. 4 消化器外科 (消化管グループ)

消化器外科は、食道・胃・大腸などの消化管や、肝臓・胆のう・すい臓などの臓器に関わる病気を、手術を中心に診断・治療する診療科です。今回は、消化管がんの治療についてご案内します。

腹腔鏡・ロボット支援下手術という選択肢

消化器外科では、食道・胃・大腸などの消化管疾患に対し、患者さん一人ひとりの病状や全身状態に応じた治療方針を検討しています。

近年、がん手術では従来の開腹手術に加え、小さな傷からカメラや器具を挿入して行う腹腔鏡手術、精密な操作を支援するロボット支援下手術が選択肢となっています。これらは一般的に傷口が小さく、術後の回復を考えるうえでも重要な方法の一つです。ただし、すべての患者さんに適しているわけではなく、がんの進行度・持病・過去の手術歴などを総合的に判断し、開腹手術を含めた複数の選択肢の中から適切な治療方針を検討します。

市民のみなさまへ

消化器外科では、地域の医療機関やクリニックからの紹介に対応しており、救急センターや院内の消化器内科と連携しながら診療を行っています。

受診には原則紹介状および予約が必要です。個人での予約は受付しておりませんので、受診希望の方はかかりつけ医へご相談ください。

▲消化器外科消化管グループ医師一同

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



掲載時点で開催を予定している催し物についても、変更の可能性があります。
最新の状況、各公演のお問い合わせ先は市民劇場HP「催し物一覧」をご確認ください。

日 時	タイトル	開 演	入場料
8月1日(土)	喜納響×池内響 ジョイントリサイタル	14時	一般 3,000円 25歳以下 1,500円 (当日)各500円増 高校生以下 1,000円 (当日)同額 ※未就学児 入場不可
8月2日(日)	室内楽で紡ぐ ラヴェルのタベ	16時	一般 2,500円 高校生以下 1,500円
8月8日(土)	第2回沖縄公演FELLOWS仲間・ 子どもミュージカル『ミツシマ』	18時	2,500円
8月9日(日)		①11時半 ②15時半	
8月20日(木)	コスミックハーモニーフェスタ ー浦添春夫を偲ぶコンサートー	19時	800円
8月21日(金)	近未来フォーラム2026 in 沖縄	17時	一般 5,000円 学生 無料
8月29日(土)	沖縄公演 vol.12 ピアノデュオ 新崎姉妹リサイタル The MOZART!!!	14時	一般 2,500円 学生 1,500円 (当日)各300円増 ※未就学児 入場不可
8月30日(日)	知念杉子 & Luka Colombo ピアノ連弾リサイタル	14時	一般 3,000円 高校生以下 1,500円 未就学児 無料 (全自由席)



森の家みんな ☎ 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 員	費 用
8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	500円 (保険料含む)
8月3日(月) 10日(月) 17日(月) 14時～16時	キッズマンデー プロジェクト	夏休みの自由研究の参考になる プログラムです。	15人	600円 (保険料含む)
8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。	なし	無料
8月15日(土) 10時～12時	自然を感じるゲーム	ゲームを通して、季節と自然を 感じるネイチャーゲームをします	15人	500円 (保険料含む)
8月22日(土) 14時～16時	おはなめぐり はづき	夏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 いお花に出会えます。	15人	500円 (保険料含む)
8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	500円 (保険料含む)

【各集合場所】森の家みんな



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10時～17時(展示がない週は17時閉館)
【休館日】月曜日・年末年始



日 時	タイトル	場 所	内 容
8月4日(火) ～8月9日(日)	第26回 那覇市医師会「チャリティー写真展」 【展示販売あり】 (一般社団法人那覇市医師会)	第1展示室	写真
	第29回 個我の形象展 (彫刻研究会)	第2展示室	彫刻
	個展12回 STATION (原田江里子)	第3展示室	絵画、絵巻、 ダンボール アートなど
8月11日(火) ～8月16日(日)	第29回 グループP展 (グループP)	第1展示室	絵画、写真、 版画など
	高校生初個展「未感成展」 (Asahi)	第3展示室	絵画



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



市民活動のよろず相談

市では、非営利活動・市民活動、ボランティア、CSR(企業の社会的責任) などについて、よろず相談窓口を設置しています。
今年度より、税理士による非営利活動の会計・税務の専門相談を開始しました。
まずはお気軽にお問い合わせください。

申 右の二次元コードより 対 市在住・在勤・在学の人、市内で活動する団体 費 無料



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
9月5日(土) 14時～16時	ライフステージでみる男性の 健康 ― 見えない不調に打ち 勝つヒント	琉球大学 システム生理 学講座 客員研究員 秋元 隆宏 氏	36人	

レインボー交流会

LGBTQを含む性の多様性について語り合いたい人のための交流会です。

日 8月15日(土) 14時半～16時半 場 なは女性センター 申込みは
主催 市民団体てぃーだあみ 問 tiidaami.okinawa@gmail.com こちらから➡



女性デジタル人材育成支援事業

問 運営事務局 ヒューマンアカデミー那覇校 ☎864-0190

①キャリアデザインセミナー&事業説明会

②の講座内容の説明も行います。

テーマ「彩る」私のキャリアデザイン

日 9月6日(日) 11時～12時半 対 市在住の18歳以上の女性

場 ヒューマンアカデミー那覇校 定 40人(先着順)

費 無料 申 9月3日(木) 20時まで ウェブ・電話

申込みは
こちらから➡



※専用駐車場はありません。近隣の有料駐車場または公共交通機関をご利用ください。

②パソコン研修×就職支援 スタート!

就職や転職に役立つパソコンスキルを学び、キャリアコンサルタントの支援を受けながら
希望する就転職を目指す講座です。ぜひお申込みください。

研修期間 10月～1月(予定) 対 市在住の18歳以上の女性

定 15人(個別面談による選考) 費 無料(PC貸出あり)

申 9月15日(火) 18時まで ウェブ・電話

申込みは
こちらから➡



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
8月9日(日) 開場:14時半 開演:15時	我那覇セイラ ライブ	一般 1,700円 シニア 1,500円 学生・市在住シニア 850円 (要身分証明書)
8月13日(木) 開場:18時半 開演:19時	琉球交響楽団	
8月19日(水) 開場:13時半 開演:14時	クラシックBOX	

問 予 てんぶす那覇 ☎868-7810

8月14日(金) 開場:18時 開演:19時	ティンクティンクアッチャー アッチャー LIVE SHOW	電話予約と ウェブチケット (料金が異なります)
8月15日(土) 開場:18時 開演:19時	りんけんバンドLIVE	

問 予 株式会社アジマ ☎982-7272

8月16日(日) 開場:12時半 開演:13時	琉球ドラゴン女子 プロレス 2026	右の二次元コードより
----------------------------	-----------------------	------------

問 予 琉球ドラゴンプロレスリング

8月21日(金) 開場:19時 開演:19時半	よしもと Uchinah ランキング	一般 2,000円 中学生以下 1,500円
----------------------------	-----------------------	---------------------------

問 予 よしもとエンタテインメント沖縄 ☎861-5141

8月22日(土) 開場:14時半 開演:15時	第1回 沖縄学生 笑人王決定戦	1,000円
----------------------------	--------------------	--------

8月22日(土) 開場:18時半 開演:19時	オリジン笑いライブ 喜笑転決	一般 2,000円 高校生以下 1,000円
----------------------------	-------------------	---------------------------

問 予 株式会社オリジンlil ☎866-6118



なはし創業サポートセンター ☎ 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【休館日】水曜日



創業に関する個別相談を随時受付中。
これから創業について考えたい、融資について聞いてみたいなど、お気軽にお問い合わせ
ください。

失敗しないための創業セミナー

場 当センター 定 各20人 費 無料 申 要予約(電話・LINE)

日 時	内 容
8月13日(木) 13時～15時	どんぶり経営から脱却! 売上と利益の考え方
8月20日(木) 13時～15時	創業期をスムーズに乗り切る! コミュニケーション講座

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)



好評につき、数か月先の掲載分まで応募をいただいているため受付を一時休止しています。ご了承ください。

問 秘書広報課 ☎862-9942



こゆり
松本 心百合ちゃん
令和7年2月うまれ



ちより
上原 千依ちゃん
令和7年2月うまれ



ひなた
平田 陽咲ちゃん
令和7年2月うまれ



吉住 こはるちゃん
令和7年2月うまれ



たから
栗林 聖ちゃん
令和7年2月うまれ



にな きこ
下地 二渚・喜子ちゃん
令和7年2月うまれ



しおん
儀間 詞音ちゃん
令和7年2月うまれ



えいた
上地 瑛大ちゃん
令和7年2月うまれ



あい
新垣 杏依ちゃん
令和7年2月うまれ



ななお
宮城 七緒ちゃん
令和7年2月うまれ

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！
暑さ厳しい夏の真っ盛り。
今こそ読んでいただきたい、思わず笑っちゃう絵本を紹介します。

『？あつさのせい？』
スズキコージ／作 福音館書店／発行



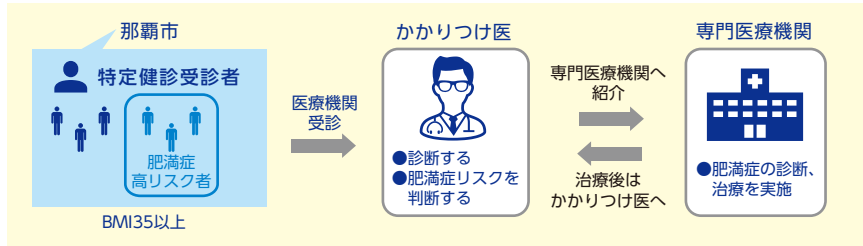
ギラギラ燃える迫力の太陽の下、うまのはいどうさんはうっかり帽子をベンチに忘れてしまいます。それを拾ったきつねのとりうちくんはカゴを忘れ…。動物たちのヘンテコな暑い暑い夏の日のお話です。

問 牧志駅前ほしぞら図書館 ☎917-3450

肥満症編 那覇市の今をCheck it out!

8月から 肥満症の病診連携が始まります！

肥満症重症化予防事業の1つとして、市の特定健診受診者(20～74歳)の中から肥満症の高リスク者に対して受診を勧め、診察の結果、必要に応じてかかりつけ医から専門医療機関へ紹介する仕組み(病診連携)がスタートします。



肥満症は病院で相談・治療ができる慢性疾患です。肥満症の認知と理解が市民に定着し、健診や啓発をきっかけに適切な診療につながる行動を促すことを目指します。

那覇市健康増進計画「健康なは21(第三次)」では、働き盛り世代の男性の肥満の改善を重点課題としており、令和7年11月にノボ ノルディスク ファーマ株式会社と「肥満及び肥満症対策を通じた健康寿命延伸に向けた取組に関する連携協定」を締結しました。

この協定は、市および同社が連携・協力を行うことで、市民の健康寿命の延伸を図ることを目的としています。

肥満症は「社会で取り組むべき課題」

現代人の「肥満」は自己責任ではない

肥満は食べ過ぎや運動不足なども要因の一つですが、現代では車社会の発展や食環境の変化、ストレスや睡眠不足、遺伝因子による個人差など個人の努力とは無関係な要因も指摘されています。

「肥満」と「肥満症」は違います

「肥満」とは、「脂肪が過剰に蓄積した状態(BMI25以上)」を指す言葉です。この肥満に加え、高血圧、脂質異常症など肥満に関連する疾患がある場合には「肥満症」と診断され、減量治療の対象になります。

「肥満」が改善されると…

体重が減ることで呼吸が楽になり、自立神経やホルモンのバランスが整い、睡眠の質が向上すると言われています。また、膝・腰・関節などの痛みが和らぐなど、日々の生活が充実します！



問 健康増進課 ☎853-7961

首里弁ヶ岳近く 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)



八角堂五重塔

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。 特別価格で販売中 72万円～



永代供養墓

好評販売中 新区画 お墓 241万円～



高野山 宝壽院 琉球霊園 ☎0120-054-554 ☎098-889-5554(代表) 琉球霊園 検索 那覇ICより3分 開邦高校向かい