那覇文化芸術劇場なはーと Information インフォメーション ☎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（12/29～1/3）

情報は６月１日現在のものです。
※催事内容など変更になる場合がございます。

日時	ジャンル	タイトル	会場	料金
7月16日(日) 開始14時	シンポジウム	なはーとダイアローグ2023-24 「私たちに身近な文化政策とは？ 那覇市議に聞いてみよう！」	小スタジオ	無料※要予約
7月17日(月・祝) 開演14時	沖縄・芝居関連	真喜志康忠生誕100年記念 「真喜志康忠が残したもの ～沖縄芝居・現在と未来～」	小劇場	無料 ※要予約
7月24日(月) ～7月30日(日)	演劇	りっかりっか＊フェスタ 2023 （国際児童・青少年演劇フェスティバルおきなわ 2023） 問 一般社団法人エーシーオー沖縄 りっかりっか＊フェスタ事務局 Tel：098-943-1357	※演目ごとに異なります。	大人(18歳以上)…2,800円 子ども(0~17歳)…1,500円 先輩チケット(65歳以上)…2,100円 2枚セット大人(当日のみ)…5,000円 ※2～5枚のお得なフレンドチケットあり。

※上記以外の催事については、なはーとホームページ（上記 QR コード）で更新中。

ピックアップイベント

はじめましての「歌舞伎」レクチャー

9月下旬からなはーとで上演予定の歌舞伎演目についてレクチャーを行います。講師に木ノ下裕一氏、ゲストに組踊立方の嘉数道彦氏をむかえ、琉球芸能との比較も交えて学びます。沖縄では上演機会の少ない「歌舞伎」をより楽むための事前準備をしませんか。

木ノ下裕一　嘉数道彦

日 7月15日(土)14時開始　場 大スタジオ　費 無料　定 先着80名＊要予約
申 電話またはQRコード、なはーとインフォメーションカウンター　10時～19時（休館日除く）

※上演予定（有料公演）：9月24日（日）　松竹大歌舞伎『土屋主税』『汐汲』
9月29日（金）～10月1日（日）　木ノ下歌舞伎『勧進帳』（現代演劇）

予告イベント

志喜屋徹展「BASE OF PEACE」

戦後沖縄のモノづくり文化は、戦争の道具や米軍の廃材で成り立っていた歴史があります。先人たちは忌み嫌うことなく価値を転換し、文化にまで高めました。作品を通して、どんな状況でも「ネガティブなモノをポジティブなモノに転換してきた精神」を共有する空間を創出します。

作品「風に吹かれても」

日 8月5日(土)～9月3日(日)
11時～19時(休館日除く)
場 小スタジオ、共用ロビー、展示室　費 無料

サマー・ファミリー・シアター 2023 ～くもじでなつやすみ～【みんなでやろう！組踊たいそう／組踊版『スイミー』】

大人から子どもまでみんなで“組踊たいそう”を元気に踊りましょう！踊った後は、魚の物語である組踊版「スイミー」を海をイメージした大劇場でお楽しみください。

日 8月20日(日) 14時開演　場 大劇場
費 有料 ※6月30日(金)よりチケット販売。
詳細はなはーとHPをご確認ください。

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。
7月7日の七夕と17日の「海の日」にちなんだ本を紹介します。いよいよ夏本番。熱中症に注意しながら、沖縄の美しい夜空と海を楽しんでください。

『親子で楽しむ　星空の教科書』

渡部潤一・渡部好恵：著　講談社：出版

どうして夜は暗いの？星が輝くのは何故？そんな夜空や星に関する素朴な疑問を、優しく解説してくれる一冊です。眺めているだけで星の魅力を感じられる天体写真やイラストも豊富に載っています。この本を読んで星や夜空に心を惹かれたら、ほしぞら図書館の隣の公民館プラネタリウムへ足を運んでみてはいかがでしょうか。

『エリセラさんご』

水木桂子：文　和田誠：絵　朔北社：出版

サンゴができるまでがかわいく描かれている一冊です。沖縄の海は世界的にもサンゴが多いといわれています。サンゴは、海をきれいにしたり他の生き物のすみかとなるなど、地球にとって大きな役割を果たしています。サンゴのことをもっと知って沖縄の美しい海や地球を守っていきたいですね！

（担当：牧志駅前ほしぞら図書館）

問 中央図書館　☎917-3449

ベジ家と学ぶ健幸（けんこう）ライフ

7月は「熱中症予防」について

はい菜（さい）！今月は、疲労回復や夏バテを予防するたんぱく質（納豆、卵、しらす）がしっかり摂れるメニューを紹介します。食べて暑さに打ち勝とう!!
熱中症特設ページ（p.5）も確認してね。

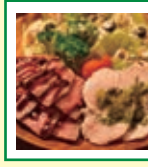
5分でできる 冷やしうどん

材料（1人分）
- 茹でうどん　1袋
- めんつゆ（ストレート）　大さじ2
- 納豆　1パック
- しらす　大さじ1
- 具材：ミニトマト　キムチ／かいわれ大根／たまご（卵黄のみ）

作り方
1. ミニトマトは半分にカット、かいわれ大根は根元を切り離す。
2. 商品表示を参考にうどんを温める。
3. 器にうどんを盛り、めんつゆをかけてほぐす。
4. 具材を盛り付ける。

ポイント　かいわれ大根をオクラに変えても美味しく召し上がれます。

「食の環境づくり事業」店舗紹介　★ 毎月２店舗ずつ紹介していきます ★



b-make
場 安謝2－2－2 1F
☎ 070-8593-3965
営 11時～23時
休 第3日曜日

生ラムジンギスカン羊や
場 前島2-14-28
☎ 098-917-5651
営 17時半～24時
休 火曜日

キリトリ

食の健康づくり応援団　またはなはベジ協力店で使える
店舗共通 クーポン 7月号
クーポンが使用できる店舗一覧はこちらから
有効期限：令和5年7月末日

問 健康増進課　☎853-7961

広告

25歳～60歳（女性）の方にお願いしています。

KUMON

くもん書写教室の先生になりませんか

教室開設説明会　参加費無料

■中部 7/18(火) 15～17時　EMウェルネスセンター＆ホテルコスタビスタ沖縄 2階『オルキデア』
■那覇 7/19(水) 10～12時　沖縄産業支援センター 3階『308会議室』
※当日、ご都合の悪い方はご相談ください。

ペン習字　かきかた　筆ペン　毛筆

公文書写は全国で10万人の方が学ぶ書写団体です
公文エルアイエル 0120-410-297　福岡市博多区博多駅前1-13-1　公文書写 先生 検索

詳細はホームページにて!!
「指導者の声」や会場情報、オンライン説明会の情報など、詳細はＨＰにてご確認の上、お申し込みください。

指導者養成プログラムで未経験でも安心！

「広報なは市民の友」への広告を募集中。問い合わせ先　（株）ウィット ☎072-668-3275