



# なは

2024年(令和6年) 4月  
第879号 毎月1日発行

4月

広報

市民の友

**めざせ! ちゅら那覇!**

那覇市ごみ分別・資源キャラクター「アハズウくん」

家庭ごみ排出量  
前年同月比 **Down**  
2月/1世帯あたり  
1日 0.847kg

発行：那覇市 〒900-8585 那覇市泉崎1丁目1番1号 ☎(代表)867-0111 印刷：丸正印刷株式会社 配布：那覇市シルバー人材センター



## 人生100年 楽しく元気に!

**いきいきセカンドライフ**

本市では、「高齢者がいきいきと、支えあいのある地域の中で、安心して暮らせるまち」を基本理念に掲げた、第9次なは高齢者プランを策定しています。

今月号では、シニアの方々が「シルバー人材センター」や「老人クラブ」、「那覇市チャージョーポイント制度事業」を通じて、仕事やボランティア、レクリエーション活動など、生きがいや健康づくりに取り組まれ、地域の活性化にも貢献されている様子を紹介します。

また、「地域ふれあいデイサービス」や「介護予防自主サークル」に参加することで、介護への移行を予防し、生きがいのある生活に繋がっている方もいらっしゃいます。

様々な経験や能力、意欲をお持ちのシニアの方々が、地域の多様な場で生き活きと活躍されています。ぜひ、皆さんも一緒に参加されてみませんか。



那覇市長 知念 覚

**Catalog Pocket** 無料 Free App  
カタポケ iPhone/Android

You can read this city newsletter in **10 languages.**

FOREIGN RESIDENTS PORTAL

**#なはとぴ** あなたが見つけた「なは」募集中!

いいね!♡

いいね!♡

いいね!♡

那覇市の人口と世帯

※( )内はうち外国人  
2024(令和6)年2月末現在

総人口	315,131人(6,707人)
男	152,577人(3,453人)
女	162,554人(3,254人)
世帯数	159,627世帯(4,705世帯)
	住民基本台帳人口の内訳(外国人)

**うちなーぐち や あじくーたー**

【沖縄の肝心】

ひとり たみ や たみ

**人め為や我んめ為**

【意味】良いことは進んでしよう



# チャーガンじゅうポイント制度事業 ボランティア



百名 房子さん

少しでも自分にできることがあるならやってみたい!

すべてひと段落した頃に、市役所で案内を見たのが最初のきっかけです。ボランティア活動中断から数年後、ポイント制度の説明会の通知が届いたときは、いい歳した自分にそんな通知が届くとは思っていませんでした。やってみようという気持ちになりました。



普段話をしない男性が私に話しかけてきたときに、やっぱり人は誰かとお話ししたいんだなって思いました。施設には、私のおしゃべりを楽しみに待ってくださる方がいるので、とても嬉しいです。普段は、おやつタイムにお話し相手になりました。掃除の合間に少しお声かけしています。

人は誰かとお話ししたいんだなって。

## チャーガンじゅうポイント制度

ボランティア活動を通じて地域に貢献することを奨励・支援することにより、生きがいづくりと社会参加を通じた介護予防を推進することを目的としています。

1時間程度のボランティア活動で1ポイント付与  
年度末に1ポイント100円として、100ポイント(=10,000円)を上限に交付金を受けることができます。

- [対象者] 65歳以上の市内在住者
- [内容] 話し相手、お茶出し、イベントの手伝い、掃除、洗濯ものたたみなど
- [活動場所] 近隣の高齢者グループホームや小規模多機能型居宅介護事業所など
- [申し込み・問い合わせ] チャーガンじゅう課 包括支援グループ ☎862-9010

## 普段は……

スーパーにお買い物に行ったり、パレット市民劇場や桜坂劇場で気になる映画があれば見に行ったりして、好きなように過ごしています。

## 健康を保つ秘訣!

朝5時ごろに目が覚めたら、30分程度、ラジオ体操をしたり、玄関先を歩いたりします。つま先立ちで歩いたり、かかとをつけてしっかり歩くといいみたいです。



施設の職員と一緒にクローラーのお掃除をやったこともあります。昔から、PTAや生活クラブ生協など地域のことを自分のできる範囲で手伝ってきたため、ボランティア活動はすんなり始められました。

自宅でやっていてることを少しだけやらせてくれる

## \\ 特に重点的に取り組むこと //

### 地域包括ケアシステムの深化・推進

高齢者ができるだけ住み慣れた地域で日常生活が送れるよう、医療・介護・介護予防・住まい・生活支援を包括的に行う地域包括ケアシステムの深化・推進に取り組めます。

### 施設サービス及び地域密着型サービスの充実

利用者の尊厳が守られ、安心して入所生活が送ることができるよう、中長期的な人口動態等も見据えた上で地域の実情に応じた施設整備を図ります。

### 適正な運営による介護保険事業の推進

介護保険事業の適正な運営に係る取り組みとして、介護保険サービス事業所への指導・監査等や、レセプト点検の実施等による適正利用の促進を図ります。

### 介護人材の育成・確保・定着及び業務効率化の推進

介護職員等に対する研修の支援を県や関係団体等と連携するとともに、市が関連する文書負担の軽減等の業務効率化の取り組みの促進を図ります。

## 地域ふれあいデイサービス @久米1丁目ふれあい

### からだを動かして健康づくり

ミルクムナリの曲にあわせて「ひやみかち体操」で下半身の筋力維持!最後はみんなでかチャーシュー。

おなじみの「チャーガンじゅう体操」でいつまでも健康で元気に!



### まずは歌をうたってオーラルケア

童謡や昭和歌謡を中心とした馴染みの曲をみんなで歌います。リズムに乗りながら、口を動かして、声を出して口腔機能の低下を予防します。



「高原列車は行く(岡本敦郎さん)」歌詞に出てくる情景を思い浮かべながら楽しく歌います。この日は、参加者から沖縄出身仲宗根美樹さんの「川は流れる」のリクエストも!

地域ふれあいデイサービスは、30分ごとを目安に休憩しながら様々な活動を行っています。休憩時間には、参加者から他のみなさんに「コーヒーの差し入れがあり、ゆっくり休み休みしながらね」と声をかけあい、ゆんたくします。帰りには、お土産のお菓子を手に、「また来週ね」と笑って手を振り合っていました。

楽しくほっこりとした時間に



市制100周年を記念して那覇市社会福祉協議会の地域ふれあいデイサービススタッフが制作した「なは市歌体操」にあわせて体を動かします。屈伸したり、手を高くあげたり、様々な動きを取り入れています。

### ハンドベルで脳トレ

事前に割り当てられた音のハンドベルを鳴らし、みんなでひとつの音楽を奏でます。この日は、ドレミのうたにあわせて演奏しました。レク支援員が教室を駆け回り、各々に「今!」と合図。それを見て思わずみんな笑顔になります。

自分の番はいつかな。タイミングよく鳴らせるかな。はーどきどきするさー。「あれ。あんた今じゃないよ。」「今だよ。」と互いに声をかけあったりもします。



### ほかにもあります! 活動の場

各地域、公民館や小中学校の地域連携室など徒歩圏内の範囲で、民生委員などの地域ボランティアの協力のもと、ふれあいデイサービスを実施しています。地域の方と一緒に運動やレクリエーションを通して楽しく介護予防しませんか。看護師による健康講話もあります!

- [対象者] 65歳以上の地域在住者
- [時間帯] 午前の場合 10時~12時 午後の場合 2時~4時
- ※時間帯や活動回数は各地域により異なります。
- [問い合わせ] 那覇市社会福祉協議会 ☎857-7766

**今年もあります!**

## 島ぜんぶでお～きな祭

16th OKINAWA INTERNATIONAL MOVIE FESTIVAL



第16回沖縄国際映画祭が、那覇市をメイン会場に開催されます。4月21日(日)には国際通りレッドカーペットも実施されますので、多くのみなさまのご来場をお待ちしています!

**日程** 4月20日(土)・21日(日)  
**場所** 国際通り、那覇文化芸術劇場などは一と、パレットくもじ前交通広場  
**費用** 無料(一部映画作品上映は有料)

※駐車場はないため、公共交通機関をご利用ください(近隣の商業施設には停めないようお願いします)。  
 ※4月21日はレッドカーペットのため、国際通りの交通規制を実施します。




☎ 観光課 ☎862-3276

## 那覇市民 DAY | FC琉球公式戦へ無料ご招待!



FC琉球対AC長野パルセイロ戦(2024明治安田生命J3リーグ第10節)へ那覇市民DAYとして、みなさんを無料ご招待します!  
 先着順となりますので、お早めにお申込みください。

**日時** 4月14日(日) 16時キックオフ  
**場所** タピック県総ひやごんスタジアム  
**対象** 那覇市在住・在勤・在学の方  
**定員** 先着500人  
**申込** 4月13日(土) 17時まで ※QRコードより申込



間近で選手のプレーを見るチャンス!みんなでFC琉球を応援しよう~



☎ 琉球フットボールクラブ株式会社 ☎987-1913

**水不足でピンチ!**

## 家庭でできる節水対策

本島内の11ダムの合計貯水率が平年と比較し大きく減少しており、今後の降雨の状況によっては、さらに貯水率が低下することが考えられます。そこで、市民のみなさまには日常生活における節水対策へのご協力をお願いします。



**蛇口**  
蛇口はこまめに開閉しましょう。開けっ放しにすると、約12ℓ/分が無駄になります。



**歯磨き**  
コップに水をくんですすぎましょう。(1回あたり約5.4ℓの節水)



**トイレ**  
水を流すときは大小のレバーを使い分けましょう。(1回あたり最大2ℓの節水)



**キッチン**  
食器はまとめて、ため洗いをしましょう。(約90ℓの節水)



**お風呂**  
シャワーをこまめに止めて使いましょう。(1回あたり約8ℓの節水)



**洗濯**  
洗濯物はまとめて洗い、回数を減らしましょう。  
※節水水量は、目安です。

☎ 上下水道局企画経営課 ☎941-7802

## 那覇市銘苅駐車場がお得になりました!



**駐車料金**  
最大12時間 **1,000円**



那覇市銘苅駐車場(なほ市民協働プラザ地下駐車場、ナハメカルパーキング、那覇市IT創造館一般駐車場の3つの総称)は、2月15日より料金体系を変更し、12時間以内の最大料金を適用しています。

**【駐車料金】**  
 <基本料金>  
 最初の1時間まで **300円**  
 その後30分ごとに**100円**加算  
 <最大料金>  
 12時間以内 **1,000円**  
 ※1回限りの適用



各センター利用目的による減免対象に変更はありません。各窓口にお申し出ください。  
 運営:日本パーキング株式会社  
 0120-48-0015  
 ☎ 商工農水課 ☎951-3212

広告

## 「相続の相談がしたい。できればいつもの街で」

そんなあなたへ **お得な情報!** なんでも話せる **相続無料相談会** はじめました

**相続無料相談会【要予約】 10:00~16:00**

**4月6日(土)・13日(土)・20日(土)**

住所 **那覇市牧志2丁目16番46号**  
 タカラマンションマキシー1(201号)

主催 **弁護士法人琉球法律事務所**  
 沖縄弁護士会所属 代表弁護士 久保以明(29685)

予約受付時間 **平日 9:00~17:30** **ご予約:0120-927-122** **琉球法律事務所 無料相談会**

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

## 6月1日から急病センター受診時に 時間外選定療養費7,700円(※診療費別)が かかります

那覇市立病院は救急病院として沖縄県から指定されており、入院や手術などが必要な重症の患者の診療を行っています。

しかし、休日や夜間に救急外来を受診する軽症の方が増加しているため、現在、緊急性の高い重症患者への迅速な対応に支障が生じています。

「時間外選定療養費」は、診療の結果、緊急受診の必要性が低い方にご負担いただくものです。持続可能な救急医療体制を確保し、地域の救急医療を守るためにも、みなさまのご理解とご協力をお願いします。

### 対象時間帯

- ・平日の16時から翌日8時
  - ・土日、祝日、年末年始、慰霊の日の終日
- 上記受付時間帯に受診する場合、時間外選定療養費7,700円(税込)をご負担いただきます。



以下の場合には徴収対象となりません。

- ・受診後に入院となった場合
- ・緊急で他医療機関より紹介状を持参された場合
- ・労働災害、公務災害、交通事故等

詳細はHPをご確認ください。



☎ 那覇市立病院 ☎ 884-5111

# 那覇市立病院からのお知らせ

### 病院長からのお願い

医師の確保は年々厳しさを増しており、全国的な課題となっていますが当院も例外ではありません。令和6年4月からは医師の働き方改革も始まっています。

島しょ県である沖縄において、救急医療を維持していくことは那覇市立病院に与えられた重要な使命です。医療体制をなんとかしてでも守り抜く覚悟と同時に、医師の健康を守ること、その両立が救急医療の持続的な確保のため求められています。

皆さまには医師の負担軽減に繋がるよう、救急医療の適正利用についてご理解とご協力をお願いします。



病院長 外間 浩

### 救急医療提供体制を維持するために 私たちができること



厚生労働省「上手な医療のかかり方」プロジェクト

#### かかりつけ医を持ちましょう

日頃の状態をよく知るかかりつけ医なら、体調の変化にも気づきやすく、病気の予防や早期発見、早期治療が可能です。必要に応じ適切な医療機関を紹介します。

#### アプリや電話相談を活用しましょう

該当するものを選択していくと、緊急度に応じた必要な対応がわかるアプリ「Q助」を活用してください。Web版もあります。「小児救急電話相談#8000」では電話相談が可能です。

地域医療を守るため、ともに考え、行動しましょう！

☎ 保健総務課 ☎ 853-7964

### 教育長 就任あいさつ

はいたい。このたび教育長に就任いたします宮里寿子でございます。この職責の重さに大変身の締まる思いでございます。これまで培った教育現場・教育行政での経験を活かし、市民の皆さまの学びの機会を広げ、また、3月ま



で学校現場にいた強みを生かして、地域社会と協力しながら、子ども達の豊かな学びと成長を保障するため全力を尽くしてまいります。今後ともご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。いっぺーにふえーでーびる

教育長 宮里 寿子

## 国公立の小学校・中学校へ通う子を持つ保護者のみなさま

市では、経済的な理由により給食費や修学旅行などの支払いにお困りの方に費用の一部を援助しています。支給の可否は、認定基準に基づいた審査によって決まります。申請は毎年度必要です！

### 就学援助制度のお知らせ

オンライン申請 始まりました！

#### 対象

- ①生活保護受給世帯(修学旅行費のみ)
- ②市町村民税非課税世帯
- ③令和5年4月1日以降に生活保護が停止または廃止になった世帯
- ④生活保護を受けている家庭に準ずる程度に生活が困窮している世帯

(参考)令和6年度の認定基準額(世帯全員の収入の合計)の目安  
 親一人・小学生1人…209万円  
 親一人・小学生1人・中学生1人…292万円  
 両親・小学生1人・中学生1人…354万円

気軽に申請してください。

#### 申請方法

- ・オンライン申請
- ・学校事務室または学務課窓口
- ・郵送(学務課のみ)

#### 申請受付期間

4月1日(月)～4月30日(火)  
 ※5月以降の申請の場合、申請した月からの援助になります。

☎ 学務課 ☎ 917-3505

## 60歳以上の那覇市民の皆様へ

# シルバー人材センター 会員募集中!!

平日13:30～16:00の間で個別説明会随時開催中!

地域へ還元!! シルバーパワーを

公益社団法人 那覇市シルバー人材センター  
 〒900-0004 那覇市銘苅二丁目3番1号 なは市民協働プラザ3階

お問合せはこちら ☎ 098-943-5658  
 FAX:098-943-5673 E-mail:naha@sjc.ne.jp

詳しくはHPをご覧ください  
<https://nahasjc.or.jp/>

新都心エリアで

# 公園の指定管理者制度、ハジマル

4月1日より、新都心エリアの14公園において、指定管理者による公園の管理運営が始まり、テニスコートや多目的グラウンドの当日利用が可能になるほか、土日祝日のお問合せにも対応できるようになりました！

新都心公園内の管理事務所(緑化センター)に管理者が常駐し、利用申請の受付対応や草刈り・清掃等の維持管理、またイベント実施などを通して市民サービスの向上を図ります。



指定管理者: 沖縄文化スポーツイノベーション株式会社  
 指定管理期間: 令和6年4月1日から令和11年3月31日まで  
 連絡先: 862-1942  
 受付時間: 7:00~21:00(土日祝日含む)  
 管理事務所: 新都心公園内那覇市緑化センター



対象公園

- |           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| 新都心公園     | 天久プリン山公園   | 銘苅かりゆし公園   |
| 天久ちゅらまち公園 | 天久緑風公園     | 銘苅てんとうむし公園 |
| 黄金森公園     | 上之屋フレンドパーク | 安岡ガジュマル公園  |
| 安謝東公園     | 黄金森小公園     | 安里緑地       |
| 安謝東原公園    | タカマサイ公園    |            |

## こんな時は指定管理者へご連絡ください

公園でグラウンド  
ゴルフや遠足、  
イベントがしたい！

テニスコートや  
多目的グラウンド  
を使いたい！

樹木を  
剪定して  
ほしい…

遊具が  
壊れている…



### 指定管理者ごあいさつ

沖縄県内で多数の公共施設を管理運営しております。「健康と生きがいのある元気なまちづくり」をテーマに、市民に喜ばれる新都心周辺部の公園管理を目指します！

**指定管理者制度**…民間企業やNPOなどが、公共施設の管理運営を行う制度。民間のノウハウやアイデアを活かすことで、市民サービスや費用対効果の向上を図ることを目的に導入されました。

## 事業者の高度IT資格取得などを 応援しています

高度IT人材などの創出を目的に、市民や市内従業者の資格取得にかかる試験や研修、またイベント参加等に関する経費の一部を補助しています。

**対象経費:** 受験費用、研修参加費用、イベント参加費用、資格試験や研修・イベント参加に係る旅費、その他、必要と認められる経費(交付決定後に発生するものに限る)

**補助額:** 対象経費の2分の1以内  
1事業者あたりの交付限度額は50万円※内容により異なる

### 令和6年度も5月頃公募開始予定

昨年度、この事業を利用した株式会社イーサーの伊是名さんにお話を伺いました。

**株式会社イーサー**  
 住所: 安謝1-18-20  
 めぞねっとおっかばだいたい2  
 電話: 864-1300  
 HP: <https://www.e-sir.co.jp/>

イベント  
参加による  
補助



—参加したイベントと、参加しようと思った理由を教えてください。

セキュリティに関するビジネスを検討する中で、Hardening Projectへの参加が候補に挙がりました。これは、**サイバーセキュリティ**に関するもので、多くのエンジニアが集まり、サイバー攻撃を受けた際の対応について演習を行うイベントです。参加することで、現在のサイバーセキュリティ界隈の動向を得、それを足がかりにビジネスの幅を広げたいと考えました。

—イベント参加によって、事業所として仕事の幅は広がりそうですか？

Hardening Projectは、参加した他社を交えて演習を進めるので、技術面と運用面ともに多くの学びが得られました。参加するまでは、サイバーセキュリティは技術的なものがメインだと考えていましたが、運用面で「何かあった場合の対応」を考えることも重要だと痛感しました。必要な**技術や知識の習得**、それを全体の教育につなげるなど、今後のビジネス展開に重要だと考える取組を社内で継続して実施しています。セキュリティ分野を会社の強みとすべく**人材育成**を行い、お客様の要望に応えていくことで仕事の幅が増えるかと確信しています。

—市の補助事業は、イベント参加のきっかけになりましたか？

参加により得られる知識や経験が間違いなく今後のビジネスに有益だと考えていたHardening Projectですが、北海道での開催だったため、研修参加を即座には決定できませんでした。すぐにビジネスにつながり、対価が得られるものではないため、会社として派遣すべきか判断に悩みました。その際に市の補助事業を知り、研修派遣のハードルは格段に下がりました。

—この補助金は資格の取得にも利用できますが、取得を考えている資格等がありますか？

高度情報処理技術者試験の「情報処理安全確保支援士」です。ベンダーが提供している資格など、ビジネスに直結する資格もありますが、受講料が高額なため、おいそれと受験することはできません。補助事業を利用することで、我々のような小規模企業でも、**より高みを目指すため**、資格取得を志すハードルが下がる事は、**ビジネスの幅を広げる**点で有益だと感じます。

問 商工農水課 ☎951-3212

広告

# お持ちの**不動産**を弊社が**直接買取**致します!!



直接買取り、  
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**

訳あり  
物件  
相談可

**軍用地**  
も対応

査定無料! お問い合わせはこちら



**てるまさりーす**  
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)

こちらから  
QRコード



那覇市電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金(追加支援分)

**7万円**を受け取るためには  
**4月中の手続きが必要です。**



返送・申請期限  
**4月30日**  
(消印有効)

支給対象

令和5年12月1日時点で那覇市に住民登録がある世帯で、世帯全員が令和5年度住民税均等割が非課税の世帯(住民税の課税されている親族等の扶養を受けている方のみで構成された世帯、令和5年1月2日以降に国外から日本に転入した方のみで構成された世帯を除く)

支給対象と思われるが、申請がまだ確認できていない世帯に勧奨文を送っています。

※修正申告等により、令和5年度住民税非課税となった世帯は申請が必要です。修正申告等により、令和5年度住民税均等割が課税となった方がいる世帯は、給付金の返還が必要ですのでご連絡ください。



①那覇市から重点支援給付金(3万円)を口座振込で受給された世帯で世帯の中に  
・令和5年1月2日以降に那覇市に転入した人がいる  
・令和5年度住民税が未申告の人がいる

②世帯全員が令和5年1月1日以前から那覇市に住んでいる世帯で、那覇市から重点支援給付金(3万円)を支給されていない世帯  
※令和5年度住民税が未申告の方がいる場合、申請が必要です

➡ **申請が必要です**

支給対象に該当する場合は、申請書(茶色の用紙)に必要事項を記入し、添付書類とともに郵送してください。

①②以外で、那覇市から重点支援給付金(3万円)を口座振込で受給した世帯は振込済です。まだ受給していない場合はコールセンターまでご連絡ください。

➡ **確認書(緑色の用紙)を返送してください**  
お手元がない場合はご連絡ください。

問 ◎専用コールセンター(受付:平日9時~16時45分)  
☎ 0120-35-1392

◎本庁舎2階特設窓口(受付:平日9時~17時)

➡ **こども加算があります!**

左の給付金の対象となる方で、18歳以下の児童(平成17年4月2日以降生まれの児童)を扶養している世帯が対象です。

支給額

こども  
1人あたり **5万円**



対象となる可能性がある世帯に、支給案内を随時発送します。すでにこども加算を受給された世帯で、新たに児童が出生した場合は手続きが必要です。詳しくはホームページをご確認ください。

(こども加算)専用コールセンター

☎ 0120-60-2653

受付時間 平日9時~17時



**NAHA TOPICS**

市内で行われたイベント・行事など、まちの話題を紹介します!



**2/17 SAT** **ゴーゴー! ジャイアンツ!**

奥武山公園で春季キャンプを実施している読売ジャイアンツへ、那覇市と沖縄県より特産品を贈呈する式典があり、県産あぐー豚や、泊漁港で水揚げされた新鮮ななはまぐろが阿部監督へ贈られました。朝のグラウンド体験も実施されたこの日は、練習中の選手を一目見ようと多くの人で賑わい、グラウンドにはバッティング練習をする那覇市出身の大城選手の姿もありました!



**3/12 TUE** **エンジェルフード贈呈式**

那覇農産物フェア実行委員会より、市長と樋川みらいこども園・小祿南保育園の園児へ、市内農家が生産したチンゲン菜やきゃべつなどの新鮮野菜が贈呈されました。これはこどもたちの食育や地産地消の推進に寄与することを目的とした取り組みです。山盛りの野菜を前に、質問にも積極的に手を上げる園児たち。大好きなトマトを手に、今にもかぶりつきそうな姿に、大人の目じりも下がりがっばなしでした。



**3/17 SUN** **市民の企画行動力が快学生む**

よりよい社会を目指して地域課題に取り組む市民や学生のアイデアコンテスト「チャレンジ!! オープンガバナンス 2023」で、那覇市のチームが連携体制賞やハーバード大学イノベーション賞、セミファイナル金賞を受賞しました。テーマは「地域コミュニティにおける課題の設定と解決に向けた協働による新たな取り組み」で、なは市民協働大学院で企画したアクションプランや、市民力の高さがキラリと光りました。

あんしん+ 入れ歯やブリッジ、歯でお困りの方必読!

**インプラントのことよくわかった!**

※読んだ方の約 **96%** が「参考になった」と回答 (2023年度弊社実施アンケート)

「インプラント」が詳しくわかる **ガイドブックを無料進呈**

- ◎インプラントの基礎知識
- ◎気になる費用のこと
- ◎インプラントの長所と短所

…など、内容豊富!

たった20分程度で、インプラントの最新情報がわかります!

お申込み実績 (2014~2023年) **累計50万部以上**

▼ガイドブックのお申し込みはこちら▼

**0120-418-460**  
【受付】9:00~20:00(平日)/9:00~18:00(土日)

日本インプラント株式会社  
京都市下京区烏丸通五条上ル御供石町369  
京都烏丸万寿寺ビル8F

広告

### 特定健診 早期受診がおすすめです

【集団健診】※定員に限りあり。			
実施日時	会場	検査	申込方法
5月18日(土) 午前	沖縄県総合福祉センター	特定健診 大腸がん 肺がん	【ウェブ】 4月1日(月)～4月17日(水) 【電話】 4月22日(月)～4月24日(水)
6月22日(土) 午前	那覇市保健所	特定健診 大腸がん 肺がん	【ウェブ】 5月1日(水)～5月15日(水) 【電話】 5月20日(月)～5月22日(水)

対 国保・後期高齢・生保・社保扶養  
問 集団健診 ▶ 健康づくり財団  
(予約) ☎ 889-6452、  
(他) ☎ 889-6474  
(8時半～12時、13時～16時)  
特定健診 ▶ 健康増進課  
☎ 853-7961

### 高齢者肺炎球菌ワクチン

4月より高齢者肺炎球菌の公費助成対象者が、満65歳の方のみと変更になります。対 ①または②に該当し、かつ過去に一度も肺炎球菌23価を接種したことがない方。①65歳誕生日～66歳誕生日前日②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・免疫不全による身体障害者手帳1級を所持している方  
費 4千円  
問 健康増進課 ☎ 853-7961

### 小児定期予防接種の追加

4月より5種混合ワクチン(百日せき・ジフテリア・破傷風・Hib・ポリオ)、小児用肺炎球菌15価が追加されます。問 健康増進課 ☎ 853-7961

### 4月乳幼児健診

乳児後期健診、1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診は集団健診を実施しています。対象のお子さんには通知を送付しています。4月14日(日)の乳児後期健診では薬剤師によるお薬相談があります。  
場 ともかぜ振興会館(金城3-5-3)  
※乳児前期健診は、個別健診として契約医療機関にて実施します。対象のお子さんには通知を送付します。詳しくは市HPまで。  
問 地域保健課  
☎ 853-7962



各項目の詳細をQRコードより確認できます

## 募 集



### 【令和6年度】 水道ポスターコンクール作品募集

期 4月1日(月)～5月9日(木)  
対 市内の小学3年生～6年生、中学1年～3年生 応募作品 水道をテーマとした未発表作品。①水道についての標語を表記(例)「ありがとう おいしい水」「この一滴を大切に」「水は宝物」など ②画材および色数は自由 ③四つ切りの用紙を使用※詳しくは上下水道局HPまで。■応募者全員に参加賞を、また、入賞者には賞状と賞状として図書カードを贈呈します。  
問 上下水道局総務課 ☎ 941-7801

### 令和6年度 上下水道モニター募集

活動内容 ①平日の会議等(9～17時の間で2時間半～3時間程度：年3回予定) ②施設見学会(9～17時の8時間：年1回)への参加 ③アンケート調査への回答など。  
【謝礼金】会議等1回3千円、アンケート調査1件千円  
対 市在在の18歳以上で上下水道事業に関心があり、上記の活動に参加可能な人※過去10年以内のモニター経験および公務員を除く。  
定 15人(抽選) 申 4月1日(月)～5月31日(金) / ハガキ・FAX・Eメールにて①郵便番号・住所②氏名(フリガナ)③年齢④電話番号⑤職業⑥モニター経験の有無⑦応募動機を明記 問 上下水道局総務課  
(おもろまち1-1-1)  
☎ 941-7801  
FAX 941-7821  
メール w-sou001@city.naha.lg.jp



### 各種基幹統計調査の登録調査員を募集します！

基幹統計調査(国勢調査など)の登録調査員を募集します。ご興味のある方はお電話ください。詳細は市HPまで。  
応募資格 ①20歳～70歳の健康的な人で、最後まで責任を持って調査事務を遂行できる方 ②調査で知りえた事について秘密保持が出来る方 ③警察、選挙、税務事務に従事していない方(関係者含む) ④暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない方  
業務内容 調査票の配布、収集、検査、整理、提出、その他の業務  
問 企画調整課 ☎ 951-3223

### 【助成団体募集】 令和6年度なほ市民活動支援事業

本市で社会貢献活動を行う市民活動団体に対し、事業に必要な経費を助成します。詳しくは市HPまで。  
助成額 総額500万円 申請コース 20万円、50万円、100万円以内  
応募資格 3名以上で構成されている市民活動団体(NPO法人、任意団体、学生団体など) 申 4月24日(水)17時まで / 直接窓口へ提出 ※公開審査会あり 問 まちづくり協働推進課  
☎ 861-5024

### プレミアム付商品券事業の市内参加店舗を募集しています

商品券事業の市内参加店舗を募集しています。詳細は市HPをご確認ください。  
問 なほちゅPAY お問い合わせ窓口  
☎ 0120-600-549

各項目の詳細をQRコードより確認できます

## 講 座



### 初めて触る！ スマートフォン体験講座

マップやLINEの使い方を学びながら、スマートフォンの便利さ、楽しさを体験しませんか。日 ①4月24日(水) ②5月15日(水) / 10時～11時30分 ※①②のいずれか(両日受講は不可) 対 市在在・在勤の満60歳以上の人 定 20人(抽選) 費 無料 申 4月3日(水)～10日(水) 平日9時～17時 / 電話または窓口 ※貸出機を使用(参加者自身のスマホは使用しません)。  
問 首里公民館 ☎ 917-3445

### 【救命講習会】 ※電子申請のみの受付

講習名	普通救命講習Ⅰ	普通救命講習Ⅱ	救命入門コース
日時	4/25(木) 9時～12時	5/17(金) 9時～12時	5/17(金) 14時～15時
内容	心肺蘇生法(成人) AED	心肺蘇生法(乳児・小児) AED(4月は開催なし)	心肺蘇生法(乳児・小児) AED(1時間の短時間講習)
募集	4/18(木) 9時～	5/9(木) 9時～	5/9(木) 9時～

場 消防局4階講堂 対 市内在在・在勤・在学の方 定 20人 申 電子申請のみ  
※事前のID登録が必要です。詳しくは市HPまで。  
問 救急課 ☎ 867-1199

### 初めてのスマホ体験講座

スマホの楽しさや便利さを体験します。※貸出用スマホを使用。  
日 4月26日(金)10時～12時  
場 石嶺公民館 対 市在在・在勤の60歳以上の方 定 先着20人 費 無料  
申 4月3日(水) 平日9時～17時(定員に達するまで) / 電話または窓口  
問 石嶺公民館 ☎ 917-3447



各項目の詳細をQRコードより確認できます

## 催し物



### 世界遺産解説会

世界遺産である識名園や玉陵について、管理指導員やボランティアガイドが解説します。  
日 4月21日(日)  
場 【識名園】9時～10時 / 【玉陵】11時～12時(※券売所前に5分前までに集合) 費 無料 申 不要  
問 文化財課 ☎ 917-3501

### ネパール・ニューイヤーパーティー

ネパールビグラム暦2081年のお正月を文化交流しながらお祝い♪多民族が暮らすネパールのさまざまな歌や踊りの披露、交流クイズ、民族衣装体験、美味しいネパール料理の出店もあります。一緒にイベントを盛り上げてくれるボランティアスタッフも募集しています。4月4日(木)に最終ミーティングがあるので参加お待ちしています。  
日 4月14日(日) 12時～15時  
場 若狭公民館3階ホール  
費 入場無料  
問 若狭公民館 ☎ 917-3446



## 7月開講

# 公共職業訓練受講者 募集中

広告

### 募集科名

- ・溶接ものづくり科
- ・運輸機械サービス科
- ・住空間デザイン科
- ・ビル管理技術科
- ・ビル管理技術科(企業実習付き)
- ・電気設備技術科
- ・ITサポート科

### 訓練期間

令和6年7月3日(水)～令和6年12月23日(月)

募集締切日 令和6年5月27日(月)

### 施設見学会

事前にお電話にてお申込みください。

- ①4/11(木)
- ②4/18(木)
- ③4/25(木)

### 受講料無料

※テキスト・作業服代等は各自でご負担ください。

### 就職率

88.1%

※令和4年度実績です。



独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構沖縄支部  
沖縄職業能力開発促進センター  
ポリテクセンター沖縄

〒904-0105 沖縄県中頭郡北谷町字吉原728-6



お申込み・お問合せ

098-936-9222

# 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  
講座・催し物などで特に記載のないものは誰でも参加可能(申込不要)、場所のないものは問合わせと同じです。  
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QRコードより確認できます

## お知らせ

### 【令和6年度】固定資産税の納期

令和6年度固定資産税納税通知書は4月1日(月)に送付します。

納付期限	第1期	4月30日(火)
	第2期	7月31日(水)
	第3期	12月25日(水)
	第4期	令和7年2月28日(金)

問 資産税課 ☎ 862-5320

### 令和6年度「土地価格等縦覧帳簿」及び「家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧

日 4月1日(月)～30日(火)/平日9時～17時(12時～13時除く)

場 資産税課(本庁舎3階41番窓口)

対 市内に土地・家屋を所有する納税者、またはその代理人

必要書類	①窓口に来る方の本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)
	②納税通知書 ※納税通知書がない場合は所有物件を確認します
【代理人の場合】	①と②及び納税者からの委任状
	【法人の場合】
	①と②及び代表者印の持参、または代表者印の押印された委任状

問 資産税課 ☎ 862-5320

### 地域福祉活動を支援します(那覇市地域福祉基金事業補助金)

令和6年度に予定している「地域福祉活動事業」の必要経費を補助します。詳細は市HPまで。【補助額】1事業あたり上限50万円(予算270万円)

対 市内の活動団体 申 4月1日(月)～5月31日(金)/福祉政策課へ直接申込(本庁舎2階20番窓口)

問 福祉政策課 ☎ 862-9002

ひとり親家庭向けの支援				
	母子父子寡婦福祉資金貸付金	高等職業訓練促進給付金	高卒認定試験合格支援事業	養育費履行確保等支援事業
対	ひとり親・寡婦家庭の親・子	ひとり親家庭の親	ひとり親家庭の親・子	ひとり親家庭・離婚協議中の親
内	生活資金や修学資金など12種類の貸付をしています。貸付の可否は審査後に決定し、申請から口座振込まで約1か月半かかります。 ※貸付後は返済が必要です。	看護師・保育士などの資格取得を目的に、養成機関で6か月以上の修業をする場合に支給します。 申 4月1日(月)～30日(火)	高等学校卒業程度認定試験の対策講座を受講する場合に、費用の一部を支給します。 ※受講開始前に事前相談が必要です。	「弁護士への法律相談」の機会の提供や、「公正証書等の作成」、「養育費保証契約の保証料」に係る経費の一部補助を行います。
問	※それぞれに要件・審査があり、ご期待に添えない場合もあります。 子育て応援課 ☎ 861-6951			

### 玉陵・識名園年間パスポート販売中

管理事務所窓口で購入できます。

〈玉陵〉 大人用600円 小人用300円	〈識名園〉 大人用800円 小人用400円
----------------------------	-----------------------------

問 文化財課 ☎ 917-3501

### 重症心身障害児の通学を支援します

対 重度の知的障がい(療育手帳A1・A2程度)と肢体不自由(身体障害者手帳1級・2級程度)が重複している重症心身障害児で、小・中学校、高等学校、特別支援学校等に通う児童生徒

支給量 1か月上限23時間

実施方法 ①個別支援型▶利用者1人に対し、ガイドヘルパーが1人付き添う通学支援 / ②車両移送型▶事業者の車両による通学支援

利用者負担 費用の1割(生活保護受給世帯・市民税非課税世帯は負担なし※②は実費が生じる場合有) 申請方法など詳しくは市HPまで。

問 障がい福祉課 ☎ 862-3275

### 【医療的ケア児】入園相談会

医療的ケアが必要な児童で、令和7年4月以降に保育園入園を考えている児童の相談会を行います。日 5月7日(火)～17日(金)/平日9時～16時(12時～13時除く) ※事前予約制 場 こどもみらい課(本庁舎3階) 対 経管栄養、吸引、導尿、酸素療法(在宅酸素療法)気管切開部の管理、吸入、人工呼吸器の管理、インスリン注射(皮下注射の管理を含む)が必要な児童

問 こどもみらい課 ☎ 861-6903

### 世界自閉症啓発デー&発達障害啓発週間

4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」で、日本では4月2日～8日を「発達障害啓発週間」としています。この期間にあわせて発達障がいの理解を深めるための情報コーナーを設置します。ぜひご覧ください。

日 4月2日(火)～8日(月) 場 市役所1階ロビー展示コーナー(琉銀側)

問 障がい福祉課 ☎ 862-3275

### 【児童扶養手当】(特別児童扶養手当)4月分以降の改定額

【児童扶養手当】 対 ①ひとり親家庭②父または母が一定以上の障がいがある家庭③両親に代わる者に養育を受けている児童がいる家庭/児童が18歳となり最初に迎える3月分まで支給(外国人も対象)。一定以上の障がいのある児童は20歳まで支給(特別児童扶養手当と併用可)。

児童扶養手当額改定(4月分以降)			
対象児数	支給区分	改定前(円)	改定後(円)
1人	全額支給	44,140	45,500
	一部支給	44,130 ～10,410	45,490 ～10,740
2人目加算	全額支給	10,420	10,750
	一部支給	10,410 ～5,210	10,740 ～5,380
3人目加算	全額支給	6,250	6,450
	一部支給	6,240 ～3,130	6,440 ～3,230

※各種年金の受給者は、4月以降の年金額改定に伴い、7月支給以降の児童扶養手当で再計算されます(通知の発送はありません)。

### 【特別児童扶養手当】

対 身体や精神に一定以上の障がいがある20歳未満の児童

特別児童扶養手当額改定(4月分以降)		
等級区分	改定前(円)	改定後(円)
1級該当児童	53,700	55,350
2級該当児童	35,760	36,860

※手当額は全国消費者物価指数の変動に応じ改定されます。

問 子育て応援課 ☎ 861-6951

### 特別障害者手当等の金額改定

令和6年度の特別障害者手当等の金額(月額)は次の通りです。

等級区分	改定前(円)	改定後(円)
障害児福祉手当	15,220	15,690
特別障害者手当	27,980	28,840
経過的福祉手当	15,220	15,690

※額は全国消費者物価指数の変動に応じ改定されます。

問 障がい福祉課 ☎ 862-3275

### 新設! こどもえがお相談課

4月より「こどもえがお相談課」を新設し、8月に「こども家庭センターなは」を開所します。開所後は、こどもに関するワンストップ窓口として、親子健康手帳の交付、妊娠出産・子育てに関する相談などに対応します。8月の開所までの各種相談先については、市HPを確認ください。

問 こども政策課 ☎ 861-2110

### 年1回! 飼い主の義務です 飼い犬への「狂犬病予防注射」

集合注射を次の日程で実施します。

期日	時間	場所
4月21日(日)	9時～11時	小禄支所
5月12日(日)		真和志支所
5月26日(日)	10時30分～12時30分	首里支所

費 3,400円(手数料込み)

※集合注射にお越し頂けなかった場合でも、市内・市外を問わず動物病院での接種が可能です。

問 環境衛生課 ☎ 951-1530

### 【LINEで発券申請】無料! 20・30代健診

被扶養者・生活保護受給者など健診機会がない人のための健診です。市公式LINEにて受診券の発券申請後、契約健診機関へ予約・受診ください。詳しくは市HPまで。対 20～39歳の市民(妊婦・国保加入者以外)

問 健康増進課 ☎ 853-7961

### 【がん検診】費用を助成します!

期 令和7年3月31日(月)まで

対 ①国保・後期高齢者・生活保護受給者②協会けんぽ被扶養者③職場や健康保険で検診の補助(人間ドック含む)がない人(国保証または保険証と受診券が必要) ※後期高齢者・生活保護受給者は自己負担なし。

検診名(対象年齢)	検査項目	自己負担額	
		個別検診	集団健診
胃がん(40歳以上)	バリウム	1,500円	1,000円
大腸がん(40歳以上)	便潜血(2日)	無料	無料
肺がん(40歳以上)	胸部X線撮影	400円	400円
子宮がん(20歳以上の偶数年齢)	頸部	1,000円	800円
乳がん(40歳以上の偶数年齢)	マンモグラフィ	900円	700円

問 健康増進課 ☎ 853-7961

## 自分らしく働ける沖縄ヤクルトです

不安もあったけど「挑戦してよかった」「自信をもって仕事を始めました」

保育所があるので安心! ママ仲間と支え合ういい雰囲気

健康づくりをサポートするやり甲斐と楽しさを実感中!

ココが POINT

男女問わず多くのスタッフが活躍中!! 社員登用も積極的に行っているため、キャリアアップができる環境もありますよ

仕事内容 決まったエリアのお客さまへ訪問し、商品や健康情報をお届け。だんだん顔馴染みになり、安心して楽しくお仕事できます。

### スタッフ募集

勤務地	ご自宅近くのヤクルトセンター
時間	例/8:30～15:00 ※変動有
資格	普通運転免許 (原付免許) 週2～4日
休日	休 月、水、金勤務で、他休みや 日 火～金勤務で土日休みなど 例 あなたに合わせて、働き方相談可能!

ヤクルトスタッフ アンケート結果 (2021年9月度)	・総合満足度.....88%	・商品への自信.....92%
	・今後も仕事を続けたい.....83%	・仕事のやりがい.....89%
	・ワークライフバランス.....84%	・仲間との関係性.....89%

応募方法 フリーダイヤルよりお気軽にご連絡ください。 0120-8960-95 担当/幸地・赤嶺 受付/月～金 9:00～17:00 〓 akamine-naomi@okinawa-yakult.co.jp

「健康をお届けする」あなたを応援します。



ヤクルトさんの魅力を発見! 特設ページはコチラから



沖縄ヤクルト株式会社 〒901-2223 宜野湾市大山7丁目13番3号

### 広告

# 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)  
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4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。

施設の保守点検実施のため、下記の期間は大・小劇場をはじめ、全般施設の使用が制限されます。ご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。なお、1階共用ロビーの利用は可能です。  
※16日以降の催事につきましては、なはーとホームページでご確認ください。

期 4月1日(月)～15日(月) ※休館日含む

## ピックアップイベント(5月開催)

### 第2期第6回 栗山民也演劇教室 成果発表



第2期第6回栗山民也演劇教室の受講生による成果発表を開催します。栗山氏は「木の上の軍隊」の松下洸平、「カリギュラ」の菅田将暉、「フェードル」の林遣都など、若者を起用し話題の演劇作品を手掛けてきました。その中で、このような演劇教室を実施するのは唯一沖縄のみ。

今回、栗山氏の強い思いを受けた沖縄現代演劇の未来を担う若手演劇者たちが、5日間の成果を、なはーと小劇場で発表します。ぜひ、ご覧ください!

日 5月12日(日) 15時30分開場/16時開演(予定)

場 那覇文化芸術劇場なはーと 小劇場 費 無料(要予約・全席自由)

※4月15日(月)9時から予約受付開始。詳細はなはーとホームページを確認ください。



## ピックアップイベント(6月開催)

### KAAT神奈川芸術劇場プロデュース『ライカムで待っとく』



沖縄在住の若手劇作家・兼島拓也氏が書き下ろし、沖縄に出自を持つ田中麻衣子氏が演出を手掛ける『ライカムで待っとく』は、2022年にKAAT神奈川芸術劇場プロデュースにより上演され、観客に大きな衝撃を与えました。いま演劇界での話題作が、なはーとにやって来ます!

出演 中山祐一朗、前田一世、佐久本宝、蔵下穂波、小川ゲン、神田青、魏涼子、あめくみちこ

日 6月22日(土)・23日(日) ※開演時間は公演ページにてご確認ください。

場 那覇文化芸術劇場なはーと 小劇場

費 一般4,000円/24歳以下2,000円  
/18歳以下1,000円/障がい者割引20%

※全席指定/当日500円増/未就学児入場不可  
【チケット発売日:5月10日(金)10時】

公演ページ



## 壺屋焼物博物館

## 博物館へ行ってみよう!

## 那覇市歴史博物館

4月3日(シーサーの日)は壺屋焼物博物館が無料開館!

### 協働によるまちづくりin壺屋 第23回「壺屋でシーサーの日!」

やちむんシーサー発祥の地・壺屋から、シーサー文化を全国に向けて発信するイベントです。様々なイベントや、壺屋やちむん通り会各店舗での割引販売もあります。ぜひご参加ください。

- 壺屋の町を探検する壺屋まーい・シーサーまーい
- 陶工によるシーサー作りの実演
- やちむん面シーサー作り体験(要申込/20名)
- 壺屋のシーサーを探すシーサースタンプラリー(景品あり※数に限りがあります)

日 4月3日(水)10時～18時 場 壺屋やちむん通り 費 無料 問 壺屋焼物博物館 ☎862-3761

### シーサー展

「壺屋でシーサーの日!」にあわせて、県内作家のシーサーが大集合! この機会にお気に入りのシーサーを見つけてみてはいかがでしょうか。

日 4月3日(水)～21日(日)  
場 壺屋焼物博物館 3階企画展示室  
費 無料

### シーサーとうつわ展

さくら工藝館が20年程前から収集しているシーサーとうつわをそれぞれの工房ごとに展示します。この機会に、ぜひシーサーとうつわのコンビネーションを楽しんでみてはいかがでしょうか。

主催 さくら工藝館  
日 4月27日(土)～5月6日(月・祝)  
場 壺屋焼物博物館 3階企画展示室 費 無料

壺屋焼物博物館(那覇市壺屋1丁目9番32号)

開館時間▶10時～18時(入館は17時30分まで) 休館日▶月曜※休日の場合は開館  
常設展示観覧料▶一般350円(大学生以下無料) ☎862-3761 FAX 862-3762

### 初公開「従四位尚寅男爵の墓誌」

尚寅は、琉球国最後の国王である尚泰の第二子で、宜野湾御殿とも称されました。廃藩置県により琉球王国が消滅した1879年に上京。1896年に男爵に列せられました。旧王家を世襲の県令とする活動を展開するため、沖縄で初めての政治結社公同会の発起人にもなりました。父尚泰の死後、沖縄に帰省し、1905年に死去(享年40歳)。遺骨は首里山川町の山川陵に葬られましたが、1911年に首里末吉町の宜野湾御殿の墓に移葬されました。「従四位尚寅男爵の墓誌」は、この移葬時に作成されたと考えられます。墓誌とは、故人の名前や事績を石や陶板に記録したものを指し、尚寅の墓誌は、木製短冊を使用しています。かつては尚寅の厨子(骨壺)内に納められていたと考えられます。

初公開となる尚家の墓誌をぜひご覧ください。

期間 4月29日(月・祝)まで

那覇市歴史博物館(パレットくもじ4階)

開館時間▶10時～19時 休館日▶木曜 観覧料▶一般350円(大学生以下無料)  
☎869-5266 FAX 869-5267



従四位尚寅男爵の墓誌

那覇市立図書館

## なぼんちゃんのブックトーク

はいたい!「なぼんちゃん」です。  
入学や進級、就職など4月は新しい生活が始まる季節です。この機会に新しい事に挑戦してみませんか? 今月は「初めてさん」におすすめの本を、2冊紹介します。紹介した本の他にも図書館には、初心者さん向けの本がたくさんあるので、ぜひ来てくださいね。

『はじめてのマナーえほん』  
諏内 えみ / 監修 パイインターナショナル / 出版  
「おはしてどうやってもつの?」「としょかんでおおきなこえをだしてもいい?」みんなのまわりのたいせつなマナーをかわいい絵とわかりやすい文でおしえます。マナーをみつけてしんねんどもをかえよう!

『【新NISA完全攻略】月5万円から始める「リアルすぎる」1億円の作り方』  
山口貴大(ライオン兄さん) / 著 KADOKAWA / 出版  
投資未経験者から、初級、中級者におすすめの本です。新NISAの制度や上手な攻略法を詳しく紹介しています。銘柄選びからそれぞれの年齢や資金力に合わせた具体的なシミュレーションのおかげで、自分に合った運用方法のヒントが見つかるはず!

(担当:石嶺図書館)

問 石嶺図書館 ☎917-3454

## ベジ家と学ぶ健康ライフ

～お弁当の黄金比率(3:1:2)～

はい菜!新生活を機にお弁当作りを始める方もいるかと思いますが、お弁当の詰め方で栄養バランス(主食・主菜・副菜)がよくなりますよ!

※数字はお弁当を6等分したときの割合を表したものです。

主食 3 炭水化物	主菜 1 タンパク質	栄養バランスの取れた食事で、一緒に健康生活を目指しましょう!
副菜 2 野菜・きのこ等		

「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 ★

<p>おうちカフェ・喫茶 青柳</p> <p>場 首里石嶺町4-15-34 ☎090-1949-2039 営 12時～15時(予約制) 休 12月29日～1月3日 お盆3日間</p>	<p>DISH&amp;WINE CRIB</p> <p>場 久茂地3-25-19 ☎080-9104-3513 営 11時～14時/ 17時～23時 休 木曜</p>
---	--

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** 4月号

クーポンが使用できる店舗一覧はこちら

有効期限:令和6年4月末日

問 健康増進課 ☎853-7961



**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。  
最新の状況は、主催者もしくはパレット市民劇場(098-869-4880)にてご確認ください。

日時	タイトル	開演	入場料
4月7日(日)	琉球の子守唄	14:00	一般 ¥1,990 小・中・高生 ¥990
4月13日(土)	徳元茂信と歌うチャリティーコンサート	16:30	¥1,500
4月14日(日)	ニューハーフせいこ店 18周年記念リサイタル	18:00	一般 ¥3,000 小・中・高生 ¥1,000 未就学児入場無料 当日各¥500増
4月20日(土)	オペラのチカラ ～オペラができるまでコンサート Vol.1～	14:00	一般 ¥2,500 高校生～25歳以下 ¥1,500 中学生以下 ¥500 当日各¥400増
4月21日(日)	Ensemble Evergreen 第3回沖縄公演	15:00	一般 ¥1,800 学生以下 ¥1,000 当日各¥200増
4月27日(土) 4月28日(日)	音楽教室 おとムジカ 発表会	詳細はHPで ご覧ください	無料



**那覇市ぶんかテンプス館** ☎ 868-7810

【開館時間】9時～22時(月曜9時～18時)  
【休館日】第2・第4月曜日(祝日の場合は翌平日が休館)



日時	イベント内容	主催	入場料
4月3日(水) 19:00	ギターと静寂 五十嵐紅 沖縄公演	株式会社50	有料
4月7日(日) 13:30	ピアノ発表会	ぼこあぼこピアノ教室	無料
4月17日(水) 14:00	琉球交響楽団 春の音楽会	特定非営利活動法人 琉球交響楽団	有料
4月17日(水) 19:30	toko□-odokuma.com-春のツアー 「長い箸休め」	踊る「熊谷拓明」 カンパニー	有料
4月27日(土) 19:00	オリジンお笑いライブ「喜笑転決」	オリジン・コーポレーション	有料
4月28日(日) 16:00	連続テレビ小説「ちゅらさん」 ファンミーティング	NHK沖縄放送局	無料



**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18時)まで  
【休館日】月曜日



那覇市民ギャラリー 2024年2月催物案内

日時	タイトル	場所	内容(入場無料)
4月2日(火) ～ 4月7日(日)	写真展 太陽と月の抱擁 Brazil Argentina 1990 (照屋寛則)	第1展示室	写真
4月9日(火) ～ 4月14日(日)	第30回アトリエ社絵画展 (アトリエ社) 上條文穂彫刻展 四月の雨はれクモリ (上條文穂)	第1展示室 第3展示室	絵画 彫刻
4月16日(火) ～ 4月21日(日)	ウッドバーニング作品展「潜熱」 【展示販売有り】 (黄昏工房)	第1展示室	ウッドバーニング
4月23日(火) ～ 4月28日(日)	版画工房コントロールポワン展 (版画工房コントロールポワン)	第1展示室	リトグラフ 銅版画 水彩画

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ホームページ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 [HP](https://naha-palette.jp/gallery/) [E-mail](mailto:info-gallery@palette-naha.jp) info-gallery@palette-naha.jp



**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



市民活動よろず相談室

何かを始めたい方、団体を立ち上げたい方を応援します。お気軽にお越しください。

相談日時 月・火・土 10:00～17:00  
金 14:00～20:00

原則予約制  
申し込みはこちらから▶



助成金の学習会

行いたい市民活動に合う助成金メニューはどれなのか、ゆんたくしながら勉強します。

日 4月12日(金) 時 19:00～20:00

場 なは市民活動支援センター会議室①

申し込みはこちらから▶



**なは女性センター** ☎ 951-3203 ☎ 951-3204

☎ 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  
【休館日】日曜日・祝日・慰霊の日・年末年始(12月29日～1月3日)



令和6年度利用団体登録について

なは女性センター学習室をご利用の際は、事前に「利用者登録申請書」の提出をお願いしています。  
令和6年度も引き続きご利用予定の団体は更新手続きをお願いします。また、新規利用団体の登録も受け付けていますので、お問い合わせください。

\*「利用者登録申請書」は、なは女性センター窓口で配布をしています。また、市ホームページからダウンロード  
できます。

☎ なは女性センター利用団体、または利用希望団体の代表者・担当者

相談室「ダイヤルうない」 ☎ 098-861-7515

生きがいや家庭の問題など、女性の抱える様々な相談に応じ、自分の意思で人生を選択するために  
情報提供し、サポートします。

相談時間▶月～土 9時～12時 / 13時～17時

●電話相談・面接相談(女性のみ・要予約)・法律相談(女性のみ・予約制)

●性の多様性に関する相談

あなたが「自分らしい生き方」を自らの意思で選択できるように一緒に考えます。

どなたでもご相談ください。

・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)



**なはし創業・就職サポートセンター** ☎ 988-3163

☎ 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



なはし創業・就職サポートセンター&よろず支援拠点合同出張相談会(相談料無料)

場 那覇市役所本庁舎1階市民会議室 日 4月22日(月)9:00～17:00

内 創業・就職・経営(よろず支援)に関するご相談に対応します。

※よろず支援拠点支援員への相談は事前予約(☎851-8460)が必要ですが、空きがあれば当日でも受付可能です。

創業セミナー(受講料無料) ※電話で申込。定員20名。なは市民協働プラザ5階 研修室で実施。内容詳細はHP参照。

創業・起業につなげる!最初の一步の踏み出し方

日時 4月12日(金) 10:00～12:00 講師 株式会社みらいのタネ 代表取締役 高光 優海 氏

就職支援セミナー(受講料無料) ※電話で申込。各定員6名。当センターで実施。内容詳細はHP参照。

場 当センター 定 各6人 費 受講料無料 申 要事前予約(電話)

日程	時間	タイトル
4月4日(木)	11:00～12:00	お仕事紹介「派遣の活用法」
4月4日(木)	14:00～15:00	応募書類の書き方
4月9日(火)	11:00～12:00	応募書類の書き方
4月9日(火)	14:00～15:00	面接のキホンと身だしなみ
4月16日(火)	11:00～12:00	お仕事紹介「介護」
4月16日(火)	14:00～15:00	お仕事紹介「派遣の活用法」

・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。



**森の家みんみん** ☎ 882-3195 ☎ 882-3196

☎ 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
4月6日(土) 10:00～12:00	空と森のおさんぽ	気象予報士と末吉公園を歩き、 季節の空と森を体験しよう。	15	一人400円 (保険料含む)
4月13日(土) 10:00～12:00	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
4月14日(日) 10:00～12:00	メリケントキンソウ 撲滅作戦	外来植物メリケントキンソウを駆除 するイベントです。	15	無料
4月20日(土) 10:00～12:00	自然を感じるゲーム	見て、聞いて、触れるゲームを通して、 自然から季節を感じ取ろう。	15	一人400円 (保険料含む)
4月27日(土) 10:00～12:00	空気で遊ぼう	身近な空気の不思議な力を体験し ます。PETボトルをご持参ください。	15	一人400円 (保険料含む)
4月27日(土) 14:00～16:00	くねくねミミズ	末吉公園のミミズを観察してみよう。 ミミズのいろんなことを知ろう。	15	一人500円 (保険料含む)
4月28日(日) 9:30～12:00	親子で森の遠足	ガイドの解説で那覇の森を楽しむ 企画です。	15	一人400円 (保険料含む)
4月28日(日) 14:00～16:00	どんぐり作戦	在来のどんぐりを公園に植えて、参 加者のみなさんにも育てて頂くイベ ントです。	15	一人400円 (保険料含む)
4月28日(日) 18:30～20:30	夜の観察会	夜の生き物たちを訪ねる観察会です。 昼間と違う末吉公園が見られます。	15	一人400円 (保険料含む)
4月29日(月) 10:00～12:00	自然を感じるゲーム	見て、聞いて、触れるゲームを通して、 自然から季節を感じ取ろう。	15	一人400円 (保険料含む)
4月29日(月) 14:00～16:00	水のゲーム	水のいろいろをゲームを通して楽し みながら学びます。	15	一人400円 (保険料含む)

【各集合同所】森の家みんみん

※費用は保険料を含みます。



ひまり  
**喜瀬 日葵** ちゃん  
令和5年2月(牧志在住)



ゆな  
**玉城 優名** ちゃん  
令和5年3月(国場在住)



みのり  
**金城 美乃理** ちゃん  
令和5年2月(寄宮在住)



さくら  
**今橋 咲良** ちゃん  
令和5年3月(具志在住)



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

**すくすく元気に!なはDE子育て**

こども医療費受給者証

こども医療費助成金資格認定申請(新規申請)や受給資格変更、再交付などは、オンラインでいつでも申請できます。

現住所が住民票と異なる場合オンライン申請ができないなど注意事項があります。



出生・転入など  
資格認定申請



オンライン申請

問 子育て応援課 ☎861-6951



せな  
**小浜 成央** ちゃん  
令和5年2月(国場在住)



みずき  
**川崎 瑞生** ちゃん  
令和5年2月(おもろまち在住)



いろは  
**知念 采花** ちゃん  
令和5年3月(天久在住)



ゆいな  
**長嶺 結菜** ちゃん  
令和5年2月(長田在住)



りょうや  
**平田 凌弥** ちゃん  
令和5年2月(楚辺在住)

**地域への経済効果**  
MICEは、観光旅行と比較して滞在期間が長く、消費活動の範囲が広い。地域への高い経済効果が期待されます。那覇文化芸術劇場なはーとを中心に3日間開催されたIVS2022NAHAでは、主催者による支出(会場費や会議の前後で催されたウェルカムパーティー・市内飲食施設の貸切利用・首里城や酒造所見学等のアクティビティ)と参加者支出(宿泊・飲食・土産や延泊による追加支出等)による幅広い消費活動が行われました。



那覇文化芸術劇場なはーと

**MICE**



市では新たな観光の取り組みとして都市型MICEの受入推進事業をスタートします。MICEは、企業などの会議(Meeting)、報奨旅行・研修(Incentive Travel)、学会などが行う国際会議(Convention)、展示会やイベント(Exhibition/Event)の頭文字を組み合わせたもので、一般的な観光とは異なる集客交流の機会を提供するものを指します。

都市型MICE編

**那覇市の今をCheck it out!**



**開催による街への効果**

国際会議や学会が開催される際に、市民向け講座等が開催されることで地域住民との交流や教育機会が期待されます。また、MICEをきっかけに訪れた国内外からの参加者により、地域の魅力や都市ブランドを発信する機会の増加が期待される等、MICE開催は経済効果のみでなく、市民や街へ多岐にわたる効果をもたらします。

**「都市型MICE」の推進**

本市は空港や港を有し、モノレールを含めた交通の結節点であるとともに「那覇文化芸術劇場なはーと」をはじめ、施設や民間のホール、宿泊・飲食施設が集積している強みを活かした、参加者の市内宿泊を伴うMICEを「都市型MICE」と定義しています。

市では、「都市型MICE」の受入推進のため、経済振興と街づくりの視点のもと、地域との連携推進等による受入体制の整備や、主催者へのMICE開催支援、誘致活動等を行い、経済効果の高いMICE受入推進を進めることで、市全体の「稼ぐ力向上」に向け取り組んでいきます。

**ご意見お聞かせください!**

都市型MICEを計画的に推進するため、「那覇市都市型MICE振興戦略(案)」を作成しました。皆様のご意見をお待ちしています。

募集期間

3月11日(月)~4月11日(木)

戦略案や意見提出方法等、詳細については、那覇市ホームページよりご確認ください。



問 観光課

☎862-23276

**あなたのお悩みを漢方薬・カウンセリングで解決します**



**妊活相談**

不妊に悩む方、これから妊娠を考えている方にご相談ください

女性薬剤師が丁寧に相談をお受けします

- 生理周期に合わせた漢方薬
- 個々の状態や体質に合わせ、使う薬を選びます
- 妊娠に関する悩みを親身にお伺いいたします

**ダイエット相談**

ダイエットでお悩みの方はご相談ください

ダイエットについて店主が丁寧にアドバイスします

- ポジティブにサポートします
- 通常ダイエットのほか個々の体質に合わせた漢方薬の使用について店の薬剤師も相談に応じます

まずはお電話ください



**おなは薬局** まずはお電話ください  
那覇市安里388-127 **098-884-2204**

営業時間 月~土/9:00~21:00  
定休日 日曜日  
[ゆいレール安里駅から徒歩3分]

