

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(12/29～1/3)

情報は9月18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！

| 日時                                               | ジャンル    | タイトル                                                                                                           | 会場     | 料金                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月1日(火)～11月末まで<br>11時～19時                       | 映像      | 光のアルバム<br>～OKINAWA SCENES～秋                                                                                    | ロビー    | 無料※貸切り時上映休止あり                                                                                                                                                                       |
| 10月5日(土)16時開演<br>※バリアフリー公演<br><br>10月6日(日) 15時開演 | バレエ     | バレエ・アーティスト緑間玲貴<br>沖縄公演「トコイリヤ RYOKI<br>to AI vol.12」<br><br>【問】トコイリヤ公演事務局<br>☎866-3313<br>✉ tokoiriya@gmail.com | 大劇場    | 全席指定<br>SS席 10,000円<br>S席 8,000円<br>A席 5,000円<br>※当日2,000円増。小学生以上<br>18歳以下は両日ともに無料招待<br>(要事前申込)<br>※5日の公演は障がいのある方<br>は無料招待(要事前申込)<br>【チケット購入・無料招待について】<br>https://www.tokoiriya.com |
| 10月19日(土)<br>①9時40分～10時半<br>②11時～11時50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<br>アートワークショップ<br>【問】事務局：NPO 法人1万人井戸端<br>会議☎917-3448                                          | あじゃ保育園 | 無料(要予約：9月30日より<br>受付)<br>対象 0～2歳とその保護者                                                                                                                                              |
| 10月31日(木)<br>19時～21時                             | ワークショップ | 出会いシリーズ②白神ももこ × 兼島拓<br>也 プレイバント<br>白神ももこダンスワークショップ                                                             | 大スタジオ  | 無料(要予約)<br>対象 中学生以上<br>(ダンス経験不問)                                                                                                                                                    |

予告 バリアフリーなコンサート♪美らサ운ズコンサートinなはーと

障がいがある方もない方も共にオーケストラの音楽を楽しみ、気兼ねなく劇場ですごしてほしい! そんな願いを込めた、琉球フィルハーモニックオーケストラによるコンサート♪

日 11月3日(日)1回目 10時半～12時 2回目 14時～15時半 場 小劇場

費 一般1,000円 障がいのある方800円 介助者[1名まで]800円 小学生以下500円  
[障がいのある方/介助者/ご家族 限定] 先行販売中 [一般発売] 10月4日(金)10時

予告 なはーと開館 3 周年記念  
外間守善生誕 100 年記念公演「平和の御願立て」

故・外間守善氏が沖縄人の魂として大切にされた沖縄の芸能を、人間国宝  
を中心に第一線で活躍する実演家と県立芸大琉球芸能専攻との共演で構  
成。伝統と創造の舞台を格調高く、力強く演出します。

日 11月3日(日) 17時開演 場 大劇場

費 一般2,000円 24歳以下・障がい者1,000円

出演 宮城幸子、比嘉聡、西江喜春、城間徳太郎、  
玉城節子、玉城秀子、谷田嘉子、金城美枝子 ほか

異なる文化と感覚を持つダンサーたちによるワークショップを開催します。  
障がいの有無やダンス経験、国籍を問わず、みんなで感覚を研ぎ澄ませて  
ビートを感じ、感じたビートを表現する楽しさを体感しよう!

講師 Luqman B Asad, Muhammad Ammar Nasrulhaq,  
新城ゆきえ ※手話通訳(日本語)、日英逐次通訳あり

日 12月8日(日) 14時～16時半 場 大スタジオ

対 プロ・アマ問わずダンスに興味のある方※未就学児不可

申 必要。11月5日(火)まで

問 国際障害者交流センタービッグ・アイ「ダンス・キャラバン沖縄」  
☎072-290-0962 ✉caravan@big-i.jp

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時30分まで) 月曜休館  
常設展観覧料▶一般350円 ※休日の場合は開館

まじる昇天

壺屋やちむん通りにある「まじる商店」  
の店主だった西平まじる氏の追悼展です。  
本人撮影の写真や縁のあった作家の作品  
を展示します。

期 10月1日(火)～10月6日(日)

場 3階企画展示室 費 無料

壺屋っ子 ヤチムン展

壺屋こども園の園児達が作った面シー  
サーの作品展です。個性あふれる微笑まし  
い力作をぜひご覧ください。

期 10月10日(木)～10月14日(月)

場 3階企画展示室

費 無料

学芸員と展示を見よう  
～常設展ギャラリーートーク～

10月は「國吉清尚の歩み」です。沖縄陶  
芸史にその名を刻んだ國吉清尚について、  
陶芸の世界での活躍を振り返りながら、そ  
の人物像や作風の変化などを紹介してい  
きます。

日 10月20日(日)10時開始

費 常設展観覧料(大学生以下無料)

申 不要※開始10分前から1階入口で受付

企画展 國吉清尚

沖縄の陶芸家・國吉清尚の没後25年を機  
に、その作陶に迫る展示会を開催します。

期 前期 10月25日(金)～11月5日(火)  
後期 11月8日(金)～11月24日(日)

場 3階企画展示室 費 無料

臨時休館のお知らせ 11月26日(火)～来年3月31日(月)

那覇市歴史博物館

パレットくもじ4階 ☎ 869-5266  
開館▶10時～19時 木曜休館  
観覧料▶一般350円(大学生以下無料)

企画展「10・10空襲」

10・10 空襲後、那覇市は被害状況を調査し、資料にまとめ  
ました。内容は「那覇市戦時災害損失調書」、「昭和十九年十月  
十日空襲に因る罹災戸数調」、「国民学校復興案(教学課)」な  
どの他、焼失した市役所庁舎建設平面図も残されています。  
国民学校復興案の中では、10・10 空襲で市の国民学校在籍  
児童が6,571人から2,449人に減ったため、学校数を8校  
から5校に編成し直す案が示されています。これらの資料か  
らは、被害状況の記録をもとに、再建に取り組む市の様子が  
うかがえます。

当時、市長だった富山徳潤は、この資料を持って上京し10・  
10 空襲災害補償の陳情に向かいました。しかし、沖縄戦が開  
戦し帰任がかなわず、終戦後は福岡県にあった沖縄市町村連  
絡事務所の所長代理として、沖縄から県外へ疎開した人の援  
護業務を担当しました。この資料を保管していた具志堅以徳  
は、終戦後、富山徳潤とともに連絡事務所で働いていました。  
具志堅は、沖縄へ帰還する際にこの資料を廃棄すると言  
われましたが、一部を残し、大切に保管していました。

国民学校復興案  
(具志堅隆氏所蔵資料)

展示期間  
9月6日(金)～10月28日(月)

あなたの健康をサポートする店舗紹介

みの家 天久楽市店

野菜たっぷりのゴーヤーチャン  
プルーや、ソーキそば、煮つけ定  
食など沖縄の家庭料理が楽しめる  
お店です。

住 天久1-2-1  
☎862-8771

営 11時～21時

クーポン内容  
と利用店舗  
一覧▼

食の健康づくり応援団 なはベジ協力店で使える

店舗共通 クーポン 10月号

令和6年10月末日まで有効

マグロは栄養の宝庫!

那覇市の市魚であるマグロには、良質なタンパク質や脂質が豊富に含まれているほか、ビタミンEや鉄分などの私たちの体に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。

10月10日はマグロの日ということで、今回はマグロを使ったレシピを紹介します♪

問 健康増進課 ☎ 853-7961

作り方

下準備

・玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく  
・キャベツ・大葉は千切りにする  
・マグロは1cmの角切りにし、塩・コショウをしておく

1. マグロの水分をふき取り、小麦粉をまぶす

2. フライパンにごま油をひき、マグロの両面を焼く

3. マグロに火が通ったら★をすべて入れ火を止める

4. どんぶりにご飯を盛り、キャベツ、玉ねぎ、マグロの順に盛り付け、最後に大葉とゴマをのせて完成

ポイント

・辛めが好みの人は、甜麺醤を豆板醤に変えてもおいしいです

材料(4人分)

まぐろ 240g  
塩・コショウ 少々  
小麦粉 適量  
ごま油 小さじ2  
★めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ4  
★水 120ml  
★テンメンジャン  
★甜麺醤 小さじ1  
★おろしにんにく 小さじ1  
ごはん 600g  
大葉 4枚  
キャベツ 80g  
玉ねぎ 40g  
白いりごま 適量

昨年11月にオープンした  
なはまぐろ市場には行ったかの?  
おいしい魚たちが待ってるぞ～

ゆるゆるく始める  
健好ライフ