

那覇文化芸術劇場なは一と

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12月18日現在のもの
 です。従事内容など変更
 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
1月5日(日)15時開演	音楽	第33回あけもどる総合文化祭「第九」 (問)那覇市文化協会 ☎861-1909 声楽部会チケット専門留守番電話 ☎867-0924	大劇場	全席自由席 1,000円
1月11日(土) 18日(土) 25日(土)	ワークショップ	なは一とベイビーシアタープロジェクト 「みんなのかたち モーイモーイあしびー」 (問)1万人井戸端会議☎917-3448	小スタジオ	満員御礼
1月11日(土)12時 12日(日)13時45分	ワークショップ	ワークショップ「オーケストラをきこう」 (問)沖縄県立芸術大学 音楽表現専攻第2学科室☎882-5089	大劇場	申込受付終了
1月12日(日)15時開演	音楽	沖縄県立芸術大学音楽学部 第35回洋楽定期公演 第30回オーケ ストラ定期演奏会 特別演奏会 (問)沖縄県立芸術大学教務学生課 ☎882-5080	大劇場	全席自由 無料(要予約)
1月26日(日)15時開演	伝統芸能	地域文化芸能公演「TSUNAGU 2024」 (問)丸正印刷☎835-8181	大劇場	全席自由 無料(予約不要)

予告 三板(さんぱ)ワークショップ 《好評につき、追加講習決定!!》

沖縄の楽器「三板」は、どんな音楽にも合う打楽器です。このワークショップでは、三板の持ち方から基本的な打ち方を習い、実際に音楽に合わせて実践します。詳細はウェブをご確認ください。

初心者大歓迎!三板持参OK!貸出三板あり!年齢制限なし!

日 2月16日(日)①12時半～13時半 ②14時～15時

場 小スタジオ 費 無料 定 各回20人

申 1月10日(金)よりウェブまたは電話(なは一と)にて受付開始



予告 照屋勇賢「魔笛」舞台公演

国内外で活躍する美術家の照屋勇賢が、初めて総合演出・企画構成・舞台美術を務める舞台作品(照屋勇賢「魔笛」)を上演します。モーツァルト作オペラ「魔笛」を、照屋が解体、再構成し、合唱や琉球古典音楽を取り入れ編曲した楽曲を基盤に、ダンスパフォーマンスや沖縄の環境音を取り入れた音楽で展開します。ぜひご覧ください。

日 3月1日(土)13時開演/17時開演

※各回1時間前開場

場 小劇場

※1月16日(木)よりチケット販売開始!



舞台美術に使用する作品「コース」

PICK UP!

地域文化芸能公演「TSUNAGU 2024」

広く市民・県民が地域の芸能に触れ、伝統文化に対する意識を高め、新たな人材の発掘、担い手の育成へと繋がります。

那覇市指定無形民俗文化財とされる芸能を舞台公演として一堂に鑑賞できるこの機会、ぜひご来場ください。

日 1月26日(日)15時開演(14時開場) 場 大劇場

費 無料 申 不要 問 丸正印刷 ☎835-8181



壺屋焼物博物館

臨時休館中
3月31日まで

焼締徳利 ～小さな徳利から読み取れる大きな時代の流れ～



1926年頃に制作されたこの徳利の調部には「首里無盡/株式会社」「開業紀年」の文字が彫られ、「山口」と読める印が押されています。

首里無盡株式会社は、1926年に実業家の山口全則によって創立された金融機関で、「山口」印があることから発注者は山口氏本人と推測され、1920年代には、山口氏が壺屋陶工と関係を持っていたことが伺われます。山口氏は、民藝運動の祖である柳宗悦の1939年の来沖に際し、柳氏に赤絵の皿を寄贈しました。その様子を雑誌「工藝」95号(1939年)の中で柳氏は「何なりと持ち帰るようにと、私が選びままだに寄贈されたのである」と書き残しています。また、山口氏は、日本民藝館に紅型衣装も寄贈しており、氏が戦前・終戦直後の民藝運動来沖の際のキーパーソンであったことをこの徳利は示しています。

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)

国宝尚家資料「松竹梅の紅型衣装」

今月は新年にちなんで、国宝尚家資料の中からおめでたい松竹梅の紅型衣装をご紹介します。

松・竹・梅は、松と竹が冬でも緑色を保ち、梅が寒中に花開くことから不老長寿を表すと考えられ、慶事・吉祥の象徴として、祝いの席でうたわれたり、調度品や晴着の衣装などに広く使われてきました。

この紅型衣装は、鮮やかな黄色地の背景に松竹梅を配し、さらには上から鶴が羽ばたいている光景を加え、新年にふさわしいおめでたい風景をあらわしています。



黄色地鶴松竹梅紅葉文様紅型平絹付袷(調衣)

展示期間 1月10日(金)～2月5日(水)

ゆるく始める 健好ライフ

お疲れ気味の腸と心に♡

豆乳は脂質が少なく、吸収が穏やかなため、腸への負担が少なく積極的に摂りたい食品です。自律神経を整える効果があるほか、善玉菌を増やし、腸内環境を整える働きもあります。また、りんごも冬に積極的に摂りたい食材の一つです。りんごには豊富なビタミンと、食物繊維とポリフェノールが含まれていて、腸内環境を整えます。

今回は、心と胃腸を整えるレシピを紹介します。

問 健康増進課 ☎ 853-7961

ほっこり 豆乳うどん

材料 1人分

冷凍うどん 1玉(180g) 小ネギ 適量(5g)
 鮭(骨なし) 1切れ(60g) ゴマドレッシング 大さじ1
 白菜 50g 2倍濃縮めんつゆ 大さじ1
 大根 30g 調整豆乳 100ml
 にんじん 20g 水 100ml
 冷凍ほうれん草 20g

作り方

1. 白菜、にんじんと大根を薄い短冊切り、小ネギを小口切りにする。
2. 冷凍うどんを電子レンジで解凍する。
3. 鍋に白菜、にんじん、大根、鮭、水、めんつゆを入れ、蓋をして火にかける。
4. 野菜、鮭に火が通ったら、冷凍ほうれん草、豆乳、ゴマドレッシングを加える。
5. 豆乳が沸騰する直前に、うどんを加え、器に盛りつけネギをトッピングする。

すりごまをかけると風味が良くなります!

あなたの健康をサポートする店舗紹介

オーガニック市場てんぷす那覇店
 発酵玄米のお弁当やお惣菜のほか、有機栽培・自然栽培の食材が揃っています。
 住 牧志2-23-20 高良アパート1F
 ☎ 955-3599

ゆい青果
 家庭に美味しい野菜と果物を届けたいをコンセプトに、火・木・土曜で営業中!
 住 与儀2-10-1 丸政アパート102
 ☎ 080-6485-2926

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 1月号
 令和7年1月末日まで有効

ぜひ作ってみてください!

リンゴのなんちゃってパイ

材料 1人分

皮つきりんご 1/4個(75g) 1. りんごを流水で良く洗い、1cm角にカットする。
 グラニュー糖 大さじ1/2 2. 切ったりんごと砂糖を耐熱ボウルに入れ、混ぜ合わせ、電子レンジ500wで3分ほど加熱する。
 餃子の皮 3枚 3. 餃子の皮に加熱したりんごを乗せ、180度に予熱したオーブンレンジで2分加熱する。
 4. 餃子の皮がきつね色に色づくまで様子を見ながら加熱する。

シナモンをかけると身体を温める効果も!

沖縄大学 栄養学科の学生が考案!