

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1月17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
2月2日(日) 10時10分～11時10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 おひるめ会 (関)1万人井戸端会議 ☎917-3448	小スタジオ	満席御礼
2月7日(金) 11時10分～13時	トーク	なはーとダイアログ2024-25 第4回 「お出かけダイアログ in 真和志高校 アーティストと話してみよう、これからのアート、キャリア、 そして人生」	沖縄県立 真和志高等 学校	無料 ※要予約
2月8日(土)13時～16時 ※30分刻み6回開催 ※各回定員4名	ワークショップ	那覇文化芸術劇場なはーと×無印良品那覇メインプレイス 旗乗フラッグをアップサイクル「フラッグ端材からつくる 小物ケース」ワークショップ (関)無印良品那覇メインプレイス ☎951-3318	無印良品 那覇メイン プレイス	500円 ※要予約
2月15日(土)16時開演	ダンス	第33回あけもどろ総合文化祭 ハワイアンカルチャー部会 「Ho'oloino ～輝け!輝く未来へ～」 (関)那覇市文化協会 ☎861-1909	大劇場	一般1,500円 中学生以下500円 未就学児膝上無料 全席自由席
2月16日(日) ①12時半～13時半 ②14時～15時	ワークショップ	すぐに打てる!楽しめる! 三板(さんぱ)ワークショップ	小スタジオ	満席御礼

予告 照屋勇賢「魔笛」

田 田 田 田

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。モーツァルト作オペラ「魔笛」を解体、再構成し、沖縄版「魔笛」を上演します。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DJによる音楽で展開します。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 ※チケット料金など詳細はQRにて



予告

沖縄芝居新作プロジェクト第2弾!

■プレヒト×沖縄芝居新作プロジェクト 田 田 田
2023-2025 朗読劇『花染小の美ら姉』

『ゼチュアンの善人』を原作とした嘉数彦彦による沖縄芝居の新作を朗読劇として上演!物語の展開、うなへぐちの台詞の魅力をお楽しみください。

出演: 知念亜希、玉城匠、東江裕吉、金城真次、宇座仁一、宮城茂雄
花岡尚子、伊良波さゆき、伊禮門綾、高宮城実人
地謡: 仲村逸夫、平良大(歌三線)/池間北斗(箏)/入嵩西論(笛)

公演QR



日 3月9日(日) 11時開演/16時開演 ※各回30分前開場 場 小劇場

費 一般3,000円/24歳以下2,000円/18歳以下1,000円/障がい者・介助者2,000円
※全席自由(整理券番号順入場)。整理券は開演時刻の1時間半前に配布。



壺屋焼物博物館

臨時休館中
3月31日まで

所蔵資料紹介

荒焼シーサー 作:島 常賀(1903年～1994年)



荒焼シーサー
(高さ61.3cm、最大幅35cm、奥行37.6cm)

沖縄・壺屋焼の陶工でシーサー作りの名人として知られる島常賀氏が、1968年に制作した作品です。荒焼(基本的なうわぐすり)を掛けずに形を作り、約1120℃で焼き締める壺屋焼の一種)で作られており、作者の指づかいが残る土そのものの質感と、沖縄産陶土特有の赤褐色の地肌が印象的です。屋根の上など高い位置に設置する為に制作されたのでしょうか、顔は下向きにやや傾いた状態で、耳を真横に伏せ、口を軽く開いて牙をむきながら、目を見開き眼下に睨みを利かせています。

島常賀氏は那覇市壺屋で代々荒焼作りを生業とする窯元に生まれました。タックワサー(粘土を張り付けて加飾する技法)で優れた才能を発揮し、当時は「ろくろを使えない半人前」と軽んじられていましたが、「一人前のタックワサー職人になってやる」と覚悟を起したそうです。こうした反骨精神が、氏をタックワサー名人・シーサーの名工へと昇華させました。

生まれてから三度も戦争を経験し、激動の時代に翻弄され続けた島常賀氏。氏の作品は、今なお人々の心を惹きつけています。

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)

初展示「琉球使節行列図」(1832年)

琉球から江戸幕府の将軍へあいさつのために江戸へ行くことを「江戸立ち」といいます。江戸立ちには、将軍や琉球国王が代替わりした時に行われました。新たな将軍が就任したときの使節を慶賀使、新たな琉球国王が就任したときの使節を謝恩使と呼びました。江戸立ちには、1634年琉球尚豊王の就任を伝える謝恩使から始まり、1850年尚泰王の就任を伝える謝恩使が最後となり、計18回使節が派遣されました。江戸立ちには多くの人が動員され、薩摩藩から約1000名、琉球から約100名が参列しました。中国風の衣裳を着けた使節は、道行く先々で注目を集め、道中は多くの見物人がひしめきあつたとされます。

「琉球使節行列図」は、そのような見物人に対して販売された行列の様子や人名を伝えるガイドブックとなります。

展示期間

1月10日(金)～3月3日(月)

琉球使節行列図(1832年)



ゆる〜く始める 健好ライフ

お菓子の甘〜い罠

問 健康増進課 ☎ 853-7961

疲れた時やちょっとひと息つきたい時、お菓子を口にしたいくなりますよね。幸せな気持ちになれるお菓子ですが、食べ過ぎでしまうことはありませんか?疲れた時などに食べるお菓子は、エネルギー補給にはなりますが、摂り方によっては生活習慣病の原因となるため、注意が必要です。

良1

少量で高カロリー!

少ない量でも糖質や脂質を多く含むため高カロリーです。



良2

満腹感が得られにくい!

少量では満腹感が得られにくく、満腹になるまで食べてしまうことと食事の時に食欲がわかず、食事以外の時間でお腹が空いてしまうことに。

良3

生活習慣病を引き起こす

お菓子に含まれる糖質の多くは吸収が早いので血糖値の上昇も早く、糖代謝異常や脂質異常症などの生活習慣病を引き起こしやすくなる要因になります。

栄養成分表示を見て、カロリーや糖質の少ないものを選ぶ

ロカボ(低糖質)製品を選ぶのも◎です。

食べる分だけ取り分けよう

大袋を開けると食べ過ぎてしまうので、小袋タイプを選ぶのも◎です。

空腹時に買いに行かない・買いだめしない

空腹時は目に映る全てがおいしそうに見えます。

空腹状態だと糖質を取り込みやすく、血糖値も上がりやすくなります。

カロリーと炭水化物の量

アーモンドチョコ 1粒(4.2g) ▶24kcal, 2g	菓子パン 1個 ▶438kcal, 68g
サーターアンドギー 1個(50g) ▶222kcal, 26g	炭酸飲料 1本(500ml) ▶225kcal, 57g
ポテトチップ 1袋(60g) ▶336kcal, 33g	レモンティ 1本(500ml) ▶135kcal, 35g

あなたの健康をサポートする店舗紹介

モーニングカフェ おはな

住宅街にある、手作りハンバーグとお野菜たっぷりの食事が食べられるお店。地域活動に熱心なオーナーとの会話も楽しみの1つ。

住 繁多113-14-30 ☎ 080-3439-7094

キリトリ -->8

食の健康づくり応援団 なはべじ協力店 で使える
店舗共通 クーポン 2月号
令和7年2月末日まで有効

クーポン内容
と利用店舗
一覧▼

1日のおやつ目安量は200kcal ※出典「食事バランスガイド」