

## 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3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!

施設の保守点検のため、下記の期間は大・小劇場をはじめ、全館の使用が制限されます。

【期間】4月7日(月)～21日(月)

予告 東京サンシャインボーイズ 復活公演「蒙古が襲来」



ゴールデンウィークは三谷幸喜の新作演劇をなはーとで見よう!

日時 5月3日(土)18時、4日(日)13時・18時、

5日(月・祝)13時

会場 大劇場 料金 10,000円

チケット問い合わせ先 ビーエムエージェンシー

☎898-1331(平日11時～15時)



予告 トークイベント「沖縄不思議ザン怪」



沖縄の独特な文化・風習である御願行事や、民話・ユタ・ノロ・サン  
グラー・マブイグミ・マジムン(妖怪)・守り神といった、暮らしに深く  
根付く現実と隣合わせのフシギな世界を、エキスパートが語り解  
き明かすトークイベント!同日、小スタジオでは関連講座「ヒュカンの  
まつり方」を開催。

出演 小原猛、ヤースー(トクモリザウルス)、金城保、

比嘉淳子、コヤッキー、松崎初音、ひーがー、ほか

日時 5月18日(日)18時30分 開演

チケット販売開始 4月10日から

会場 大劇場



予告 あかちゃんから楽しめるクラシック♪



★いずれも4月15日(火)よりチケット販売開始

■あかちゃんコンサート(0歳～3歳未満対象)

日時 5月31日(土) ①10時～10時30分

(各20組) ②11時30分～12時

料金 おとな1,000円 会場 小スタジオ



■0歳児からのコンサートinなはーと(年齢制限なし)

日時 6月1日(日)11時～12時 会場 小劇場

料金 おとな2,500円 こども1,000円

親子3,000円



予告 戦後80年企画『星見草(ホシミグサ)』

元白梅学徒隊の中山きくさんの想いを演劇に。公演詳細は4月  
月上旬にホームページにて公開予定です。

■TEAM SPOT JUMBLE戦後80年企画

『星見草(ホシミグサ)』

脚本 安和学治(劇団おとな団) 演出 島袋寛之

音楽 古謝麻耶子 出演 津波信一、ナツコ、

真栄城美鈴、大嶺佳奈(劇団ピーチロック)

日時 6月21日(土)、22日(日) 会場 小劇場



## 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17:30まで) 月曜休館

観覧料▶一般350円(大学生以下無料) ※休日の場合は開館

館内エレベーターのリニューアルと常設展示の作品の入れ替えを行い、  
4月1日(火)より開館します。4月3日(木)のシーサーの日は無料開館します!

## 壺屋でシーサーの日

シーサー文化を全国に向けて  
発信するイベントです。

- 壺屋の町を探検!シーサーまーい
- 陶工によるシーサー作り実演
- やちむん面シーサー作り体験
- ※要申込。3/21(金)から電話受付 費 2,000円
- 景品あり!シーサースタンプラリー
- ※数に限りあり
- 壺屋やちむん通り各会店舗での割引販売 ほか

日 4月3日(木)10～18時

場 壺屋やちむん通り・壺屋焼物博物館

## 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!  
焼物のシーサーを始め、漆喰・石彫  
など様々なシーサーが一堂に集ま  
ります。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(木)～4月27日(日)

場 3階企画展示室

費 無料

## 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)

## 国王の乳母 金城阿屋の厨子(骨壺)

高姓金城家は、金城阿屋という女性を初代とする土の家  
です。百姓身分だった金城阿屋は、25歳のとき長女を出産し、  
その23日後に王子の乳母となりました。やがて王子が即位  
し尚瀬王となると、1804年には美御前大阿母志良礼の称  
号を与えられ、1808年には土身分に取り立てられました。  
当時、女性を元祖とする家は少なく、士社会全体の3%程度  
でした。

令和5年5月、高姓金城家の墓を閉めることになり、墓室  
内に納められていた初代金城阿屋の厨子が当館へ寄贈され  
ました。金城家の墓は首里王府からの御拝領であったと言わ  
れており、厨子も家の形を模した丁寧な作りとなっています。  
国王から厚遇された金城阿屋の厨子を是非ご覧ください。

展示期間 4月24日(木)まで



金城阿屋の厨子



高姓金城家の墓室

## 朝食で

## 3つのスイッチをON

4月になり新しい生活が始まる方も多いのではないのでしょうか。一日  
を元気に過ごす生活のリズムを整えるためには、朝食で3つのスイッチ  
を入れることが大切です。

その①

## 脳

パンやご飯などの  
糖質は脳が活動す  
るためのエネル  
ギー源になります

その③

## 体

朝食を食べることで  
夜間に下がっていた  
体温が上昇し、全身  
に血が巡ります

朝食をしっかり摂ると仕事や勉強に集中で  
き、また生活習慣病の予防にもつながります。  
朝ごはんにもピッタリな、うなな野菜を使っ  
た「ハンダマ生姜ご飯」のレシピを紹介しま  
す。ぜひ作ってみてください!

1年間ありがとうございました!

問 健康増進課 ☎ 853-7961

## その②

## 腸

朝食を食べるこ  
とで胃腸が目覚  
め、排便が促  
進されます



## あなたの健康をサポートする店舗紹介



## あんじんもこ

卵、小麦、バナナ不使用でアレルギー  
に対応したスパイスカレーのお店です。  
水曜定休日。

住 赤嶺2-7-12 2F ☎ 090-7498-8957

食の健康づくり応援 なはベジ協力店で使える  
店舗共通 クーポン 4月号  
令和7年4月末日まで有効



## ハンダマ生姜ごはん

約5人分

[1人分] エネルギー: 232Kcal/たんぱく質: 4.0g/脂質: 0.6g/カルシウム: 21mg/食塩: 0.0g

| 材 料    | 作 り 方                                                   |
|--------|---------------------------------------------------------|
| 米      | 2合                                                      |
| ハンダマ   | 40枚程度                                                   |
| 糸こんにゃく | 100g                                                    |
| 生姜     | 1片                                                      |
| 梅干     | 1個                                                      |
| 水      | 米と同量                                                    |
|        | ① 米は洗って水気を切っておく                                         |
|        | ② ハンダマは葉を摘んで洗い、千切りする                                    |
|        | ③ 糸こんにゃくはさつと茹で、<br>包丁で細かく刻む                             |
|        | ④ 生姜は千切りにする                                             |
|        | ⑤ 炊飯器に米と梅干をいれ、<br>2合の目盛りまで水を足し、ハンダマ、<br>こんにゃく、生姜を入れて炊く。 |

ハンダマには抗酸化作用が、ショウガには血流を促進させる働きがあります◎