

■環境の杜ふれあい ☎ 882・6117

学研西日本 **検索** クリック!
詳しくはホームページにて!!

市民会館				
		☎855-5081	☎855-5089	
		開館時間：9時～22時/火曜休館		
	日	催物	開演	入場料
大ホール	1(水)	劇団飛行船マスクプレイミュージカル 「アルプスの少女ハイジ」	11:00	全席指定 A席¥2,000 B席¥1,700 当日料金200円増 3歳より有料
	4(土)	森山直太郎コンサートツアー2010 「真っ白な鳩を九十九羽飼っていて」	17:30	全席指定 ¥6,000
	5(日)	歌のさんぽ道「歌のさんぽ道 開店15周年記念歌謡祭」	18:00	¥1,980
	6(月)	那覇市老人クラブ連合会 「第34回那覇市老人芸能発表会」	13:00	¥1,000
	12(日)	沖縄県婦人連合会 「第32回全琉婦人芸能大会」	14:00 18:00	¥1,800
	19(日)	第29回育成福祉会チャリティー 「郷土芸能バラエティショー」	15:00 18:30	¥2,000
	24(金)	那覇市民会館落成40周年記念 「OJA Xmas JAZZ NIGHT 2010」	18:30	一般¥2,500 高校生以下 ¥1,500
中ホール	25(土)	南風原高校「郷土文化コース 及び郷土芸能部の公演」	18:00	¥1,000
	17(金)	風人の祭・沖縄実行委員会 「風人の祭2010・沖縄」	16:00	無料
	23(木)	(有)FECオフィス 親バカ芸人トーク「お笑い育児ライブ03」	14:30	¥1,000
	25(土)	第38回寄宮ピアノ教室発表会	13:00	無料
	26(日)	児童劇団ハイビスカス 「もうひとつの悲しい沖縄戦のお話を 知っていますか?... (波照間) ...」	14:00	¥600

※7月1日から市民会館向かいの赤十字病院の駐車場が利用できるようになりました。(有料)

パレット市民劇場			
		(パレットくもじ9階)	
		☎869-4880	869-4883
		開館時間：9時～22時/火曜休館	
日	催物	開演	入場料
1(水)	ファンシーブラスアンサンブル 沖縄凱旋コンサート 響き満吹!!	19:00	一般¥2,000 学生¥500
4(土)	アイヌ文化フェスティバル2010	13:00	無料
5(日)	「さあ!羽ばたこう輝く未来へ」 歌は友だち2010	19:00	大人¥1,500 小人¥1,000
9(木)	クリスマスコンサート	19:00	前売¥1,500 当日¥1,900
11(土)	なは教育の日式典	14:00	無料
12(日)	前泊徹コンサート	13:30	¥1,990
13(月)	『今日から始める認知症予防』	14:00	無料
15(水)	陸上自衛隊第15音楽隊 クリスマスコンサート	19:00	無料 (整理券あり)
17(金)	ショパン生誕200年スペシャル企画 シネマ&ピアノ 映画「別れの曲」・新城京子ピアノ&トーク	18:45	一般¥2,000 学生¥1,500 (当日各¥300増)
18(土)	マンドリン響 第23回定期演奏会	18:30	無料
19(日)	音楽教室発表会	13:00	無料
22(水)	屋比久潤子 室内楽シリーズ vol.1 『室内楽への誘い』	19:00	一般¥2,500 学生¥1,000
23(木)	「メゾ・ソプラノ玉城隆子独唱会」 ～歌曲集「日本の笛」・アリアの夕べ～ ピアノ:宮城正枝	17:00	一般¥2,000 学生¥1,000
25(土)	Happy Christmas	17:00	前売¥3,000 当日¥3,500
26(日)	クリスマスコンサート ～ぐるくんアンサンブル with 前川守賢～	18:00	¥900

那覇市民ギャラリー		
		(パレットくもじ6階) ☎867-7663
		開館時間：10時～19時/月曜休館
日	展示室	催物
12/7(火)～ 12(日)	第一	第4回 アングル写真展〈写真〉
	第二	沖縄旺玄会 第44回展覧会〈絵画〉
	第三	バードカービング二人展 上中 悟・山本 豊典 〈バードカービング〉
12/14(火)～ 19(日)	第一	私が見たキューバの素顔 写真展〈写真〉
	第二	小橋川 共男・屋良 朝敏 ー泡瀬干潟 二人展ー 〈写真・立体〉
	第三	キャンノン遊遊倶楽部沖縄 写真展〈写真〉
12/21(火)～ 26(日)	第一	ウェル・カルチャースクール 写真講座修了作品展 〈写真〉
	第二	ベジャワール会 現地活動写真展2010 人 水 命 27年のあゆみ〈写真〉
	第三	松尾会 書展〈書〉
12/28(火)～ 1/3(月)	第一	
	第二	年末年始休館
	第三	

※主催者・催物の都合により変更することもあります。

ラジオ「那覇市民の時間」は毎週日曜日11:45～(ROK864kHz)



募集

公設市場空き小間募集

【募集市場および募集空き小間】

牧志公設市場

衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))

雑貨部(日用雑貨品、化粧品などの販売

(小売))

第二牧志公設市場

1階(精肉、鮮魚などの販売(小売))

【資料配布】12月1日(水)～3日(金)

12月6日(月)～8日(水)

12月6日(月)～8日(水) ①個人で

市内居住1年以上、満20歳以上の方②市税

の滞納のない方③使用する小間において専

業可能な方④商品の安定供給ができる方

■なはまちなか振興課 ☎863・1750

公園ボランティア募集

身近な公園を育んでみませんか?

【公園愛護会制度】

5人以上の団体。

清掃用具の貸与。

月額3千円の報奨金を支給。

【企業ボランティア】

企業の組織力、専門力を活かした、年4回の

公園の維持管理や清掃。

【公園自治会管理】

身近な公園の草刈り・清掃。3か月に1度委

託料支払い。

■公園管理室 ☎951・3239



障がい者パソコン教室受講生募集

■市在住で障害手帳をお持ちの、身体・知

的・精神障がいのある方 ■12月中に開催

■中級コース全6回(ワード・エクセルの基本

操作) ■無料 ■那覇市ぶんかテンプス館

12月1日(水)～15日(水)

障がい福祉課 ☎862・3275

臨時保育士採用について

市では、平成23年4月1日採用の臨時保育

士を募集します。

■保育士登録済みの方、および平成23年3

月までに保育士登録予定の方 ■12月1日

(水)～24日(金)に、こどもみらい課窓口で

所定の採用申込書に必要事項を記入、押印

の上、写真・保育士登録証(または資格取得

見込み証明証)の写しを添付して提出

■こどもみらい課 ☎861・6903

那覇市長賞商品募集のお知らせ

平成23年2月22日(火)～27日(日)の6日

間、パレットくもじ内デパートリウボウで開催

する「第33回那覇の物産展」で選定される、

那覇市長賞への出展商品を募集いたします。

■本市に本社、事業所等がある企業の商品

で、平成21年1月以降に製品化された物産

12月24日(金)までに(株)

リウボウインダストリー販売

計画課(新垣)

☎867・1221へ

■商工農水課 ☎951・3212



一般市民対象 上級救命講習会

■12月18日(土)9時～18時 ■消防本部

4階講堂 ■心肺蘇生法、AED、止血法、

搬送法など ■市在住、在勤の方 ■先着

24人※3名以上の団体申込は不可 ■12

月13日(月)9時～救急課へお電話でお申し

込み ■救急課 ☎867・1199

リサイクル講座

「お正月飾りづくり」参加者募集

古着・古布で、来年の干支、兎の可愛いお

正月かざりを作ります。

■12月12日(日)9時～12時 ■那覇市リ

サイクルプラザ ■10人 ■12月1日(水)

より、お電話または直接来館にて受付。※先

着順 ■500円※その他にも様々な講座

やリユース市、イベントの際の食器の貸し出し

などを行っています。

■那覇市リサイクルプラザ

☎889・5396

市民会館落成40周年記念

「BSななみDEどーも」観覧者募集

NHKのキャラクター、「ななみちゃん」や

「どーもくん」のステージショーです。

■平成23年1月16日(日)13時45分開場

■市民会館 ■往復バガキで応募。12月17日

(金)必着

■NHK沖縄放送局「BSななみDEどー

も」係 ☎865・3621(土日祝日除く

10時～18時受付)

健康NAVI

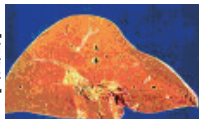
特定健診課
☎862-0564

飲み会が多い季節!お酒は体の中でどうなるの?
第3回目は、

「過剰なアルコールは脂肪をため込む!？」です。

摂取したアルコールはエネルギーとして使われ、余った場合は
肝臓(脂肪肝)やお腹の中(内臓脂肪)にたまります。この
状態が続くと、肝臓本来の仕事(栄養素の合成・貯蔵)が出来
なくなったり、内臓脂肪から出る悪い物質が、糖尿病などの
病気を引き起こしていきます。また、アルコールは尿酸の排
泄を妨げ、増えた尿酸が針状に結
晶化し血管を傷つけていきます。アル
コールの摂取は、「適量」を知り、
守ることが大切なのです。

【脂肪肝】



【適量】には個人差がありますが、一般的には肝臓において
3～4時間で処理できる量をいいます。

(適量の例)
・チューハイ 1缶(350ml)
・ビール 中ジョッキ1杯(500ml)
・泡盛 コップ半分弱(80ml)



<お酒を飲む時は>

- ①肝臓が処理できる、適量を守る
- ②肝臓に負担をかけないために食べ過ぎない
- ③肝細胞の再生のため、週2日休肝日を持つ

適量を守って、肥満を予防し、
肝臓、血管を傷めないようにしよう!

次回は、「脂肪を知る!!(その1)」です。

健康づくりは食事から!
こだわりの
レシピ

低カロリーな「ちゃんぽん」

調理時間12分
カロリー380kcal 塩分1.8g

市が認証する「健康づくり協力店」のこだわりのレシピ紹介

材料(1人分)
レタス.....100g
ベーコン(細切り).....27g
卵(Sサイズ).....1個
だしの素.....0.5g
しょうゆ.....5g
黒こしょう.....0.2g
ご飯.....150g
※調理の際、油不要のテフロン
加工のフライパン使用

作り方
1. レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
2. 中火にかけたフライパンにレタスを入れる。
3. 2に、だしの素→しょうゆ→黒こしょうの順
で調味料を入れて炒める。
4. 3にベーコンをちらし入れ、卵を溶いて回し
かけてフタをし、約1分火にかける。

調理のポイント
シャキシャキレタスは75度で
1分。加熱し過ぎに注意!

■健康づくり協力店 味覚屋弁当 久米2-18-7 ☎868-6183 営業時間 8時20分～17時20分(定休日:日・祝)
お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

那覇市の情報やお知らせは「那覇市ホームページ」もご覧ください!http://www.city.naha.okinawa.jp