市民会館
☎855-5081 FAX855-5089
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(金)	「日露交歓コンサート2010」	19:00	整理券が必要
大ホール	2(土)	那覇市婦人連合会「第34回那覇市婦人芸能大会」	14:00	¥1,000
大ホール	3(日)	那覇市身障協法人化10周年記念「乙武 洋匡　講演会」	14:00	大人 ¥2,000 (当日¥2,500) 障害者・小中高生 ¥1,500
大ホール	9(土)	那覇平和芸術祭「那覇センセイション:語り継ぐ平和の詩」	14:00	無料
大ホール	11(月)	那覇平和芸術祭「第9回　ふれあいジャズフェスティバル」	13:00	無料
大ホール	15(金)	RBC　ビジョン「MURASAKI　REVOLUTION」	19:00	全席指定 前売 ¥3,000 当日 ¥3,500
大ホール	16(土)	首里中学校吹奏楽部 第27回定期演奏会	18:00	¥500
大ホール	17(日)	金城朝子　民謡研究所「トシ子・朝子・大　親子三代記念公演」	14:00 18:30	前売 ¥3,000 当日 ¥3,500
大ホール	24(日)	那覇市教育委員会総合青少年課「第3回子どもフェスタ in なは」	10:15	無料
大ホール	31(日)	玉城流　敏風会「宮里　敏子　芸道60周年記念公演」	14:00 18:00	前売 ¥3,000 当日 ¥3,500
中ホール	2(土)	新老人の会　沖縄支部「平成22年度　第3回例会」	13:00	¥1,000
中ホール	3(日)	「おでかけライブ in 沖縄」	11:00	パンフレット代 ¥500
中ホール	15(金) 16(土) 17(日)	琉球新報社・沖縄県書道美術振興会「第36回沖縄県書道展」	10:00	無料

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
2(土)	NHK「ラジオ深夜便のつどい」in 那覇	13:30	無料(事前の申込が必要)
3(日)	映画『やぎの冒険』上映会	13:30 15:30 19:00	一般 ¥1,100 当日 ¥1,400 小・中学生 ¥600 幼稚園以下 無料
8(金)	那覇市社会福祉大会	14:00	無料
9(土)	第24回沖縄マンドリンアンサンブル定期演奏会	19:00	一般 ¥1,000 (当日¥1,200) 小人 ¥500 (当日同じ)
11(月)	第19回ブラスアンサンブルコンサート	19:00	一般 ¥800 学生 ¥500
13(水)	牧野正人、山本令子　ジョイントリサイタル	19:00	一般 ¥2,500 学生 ¥1,500 (当日各¥300増)
15(金)	映画センター名画劇場　シネフォーラム ①第一部『一坪たりともわたすまい』第二部『怒りの島』	13:00 14:20	前売 ¥1,000 当日 ¥1,400
	②第一部『一坪たりともわたすまい』第二部『怒りの島』	18:00 19:20	
17(日)	劇団うない　秋の公演	14:00 18:00	一般 ¥2,500 (当日¥2,900) 学生 ¥1,500
21(木)	くすりと健康フェア	18:30	無料
22(金)	ギターラウンジ　アンダルシア 40周年記念コンサート	19:00	一般 ¥2,000 (当日¥2,500) 高校生以下 ¥1,000 (当日同じ)
23(土)	仲井真中学校吹奏楽部・合唱団演奏会	未定	¥300
24(日)	城岳混声合唱団　30周年記念演奏会	18:00	一般 ¥1,000 学生 ¥500 (当日同じ)
29(金)	avance6 2eme concert ピアノソロ・アンサンブルの夕べ	19:00	一般 ¥2,000 学生 ¥1,000 (当日¥500増)
30(土)	沖縄宮古郷友芸能文化愛好会 第4回発表会	14:30	¥1,500
31(日)	那覇シティアンサンブル 第11回定期演奏会	14:00	無料

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
10月5日(火)～10日(日)	第一	第6回 沖縄の水 デジタルフォトコンテスト展示会〈写真〉
	第二	第21回 全琉秀作写真選抜展〈写真〉
	第三	松田 利男 水彩画展〈絵画〉
10月12日(火)～17日(日)	第一	シャドーボックス「結の会」作品展〈シャドーボックス〉
	第二・第三	Photo is art Art is heart展〈写真・絵画・陶芸・カッティングアート〉
10月19日(火)～24日(日)	第一	第7回 水彩画フェリス展〈絵画〉
	第二	「新垣 米子 パッチワークキルト展」〈パッチワーク〉
	第三	戦後シリーズ 高良 憲義 個展〈絵画〉
10月26日(火)～31日(日)	第一	花鳥風月〈絵画〉
	第二	カメラのモリヤマ写真道場 写真展 チャレンジ〈写真〉
	第三	俺龍と陶芸は楽シーサー展〈陶芸〉

※主催者・催物の都合により変更することもあります。

プラネタリウム一般投影(毎週日曜日 14:00 久茂地公民館)

催し物

那覇まつり
秋を彩る沖縄の風物詩「那覇まつり」が今年も開催されます。みなさまお誘いあわせの上、お越しください。■10月9日(土)～11日(月) ■国際通り、国道58号線久茂地交差点、奥武山公園 ■那覇まつり実行委員会☎862・3276

ギネス記録に認定された世界一の大綱挽き、旗頭行列や市民演芸・民俗伝統芸能パレードをお楽しみください!!

那覇平和芸術祭 「那覇センセイション」開催
「那覇青少年舞台プログラム」の子どもたちが、戦争の悲劇と平和の大切さをテーマとした舞台を熱演します。【演出】平田大一 ■10月9日(土)開演14時 ■市民会館大ホール ■無料 ■文化振興課☎831・8401

那覇平和芸術祭 「ふれあいジャズフェスティバル」開催
市内小中学校の子どもたちがジャズ演奏を披露します。■10月11日(月)開演13時 ■市民会館大ホール ■無料 ■文化振興課☎831・8401

「第3回子どもフェスタinなは」開催!
子どもたちによる舞台発表や展示、手作りコーナー、ムムヌチハンターショーなど、楽しいこと盛りだくさん!お子さんと一緒に是非お越しください。■10月24日(日)10時 ■市民会館大・中ホール ■無料 ■総合青少年課☎832・7868

「一日合同行政相談所」開設します
行政に対する苦情や要望のご相談にのります。■10月29日(金)10時～16時 ■サンエー那覇メインプレイス2階シネマQ前 ■沖縄行政評価事務所☎867・1100

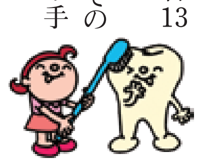
健康・福祉

障がい者パソコン教室開催のおしらせ
インターネット・メールなどの利用の仕方を教える初級コースです。【開講日】11月(全6回) ■10月1日(金)～15日(金) ■市在住の障害手帳の交付を受けている身体・知的・精神障がい者 ■無料 ■障がい福祉課☎862・3275

「がん検診受診券」をお申し込みください
がん検診を希望される方に、受診券を発行しています。【対象】胃がん・肺がん・大腸がん検診は40歳以上、乳がん検診は30歳以上の女性、子宮がん検診は20歳以上の女性※但し、乳がん・子宮がん検診は2年に1度の利用となります。【利用期間】12月31日まで ■健康推進課☎862・9016

「妊産婦栄養相談」「栄養相談」を行っています
妊産婦や、生活習慣病予防のための食事などについて栄養士が相談にのります。詳しくは担当課へお問い合わせください。■健康推進課☎862・9016

「かみかみ講演会」受講者募集
食べる機能の発達、離乳食の進め方、虫歯予防について歯科医師が講演します。■10月28日(木)14時～(当日13時半から受付) ■市在住の妊婦～3歳頃までの乳幼児の保護者※親子健康手帳をお持ちください。■健康推進課☎862・9016



通知
今月対象となる方に送付された通知などを掲載しています。

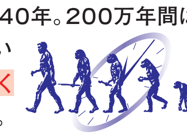
「市立学校隣接校選択制希望申請票」
【受付締切り】10月29日(金)午後6時※郵送の場合は当日消印有効です。■学務課☎891・3505

健康NAVI
このコーナーでは、「毎日の食事や運動が体にどう影響していくのか」や「健康保持に役立つ食生活の知識」を提供していきます。

第1回目は、

「なぜ現代人は太ってしまうのか?」です。

その理由は、人類の誕生までさかのぼります。人類が十分に食べられるようになったのは、ここ40年。200万年間は飢えていました。そのため、人類は、長い年月をかけてエネルギーを効率よく蓄積できる遺伝子を獲得しました。



しかし、急激に進んできた飽食の現代では、この遺伝子が肥満を助長して生活習慣病の原因となる厄介な遺伝子となってきたのです。

肥満の原因

エネルギーをため込もうとする遺伝子 ＋ 不規則な生活習慣(運動不足 身体活動の低下/食生活の乱れ 食べる時間帯・内容・量など)

私達は、エネルギーをため込む遺伝子を持っています。いつでもすぐに食べ物が手に入る現代では、食べる時間帯や内容、量、運動量などを意識して生活しなければならないのです。

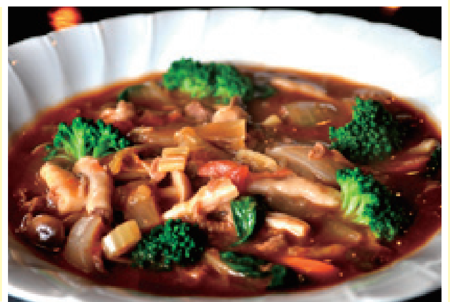
肥満予防には、食べる時間帯が重要になってきます。
次回は、その注目の時間栄養学の話題からです。

☆特定健診で身体の状態をチェックしましょう　特定健診課　☎862−0564

健康づくりは食事から! こだわりのレシピ
低カロリーな「ハッシュドビーフ」
調理時間20分　カロリー305kcal　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)
- 牛肩ロース肉薄切り……80g
- たまねぎ……50g
- にんじん……10g
- しめじ……15g
- ほうれん草……10g
- ブロッコリー……10g
- ニンニク……1/4片
- ホールトマト缶……18g
- 赤ワイン……4.5g
- ハッシュドビーフのルー……12g
- 塩……少々



作り方
1. 牛肩ロース肉に塩少々と赤ワインをもみ込む
2. 油をひかずに弱火で加熱し、肉の脂分を出す【調理のポイント】
3. 脂分がでてきたところに、たまねぎ・にんじん・しめじを加え炒める
4. 肉・野菜に火が通ったら水200mlとルー、トマト缶を入れ軽く煮込む
5. 4.にほうれん草、ブロッコリーを入れて再度煮込む
6. お好みでこしょう、生クリームなどをかけて出来上がり!

■健康づくり協力店
Healthy Dining Cure Heart　泉崎1-6-6　☎862-4884　営業時間11時半～24時(定休日:日、祝、正月、お盆)

お問い合わせ　健康推進課　☎862−9016

10/31～11/3「壺屋やちむん通り祭り」開催 11/1(月)壺屋焼物博物館「特別無料開館」します!壺屋焼物博物館☎862-3761

紙面が新しくなりました!

情報PACK (パック)

■日時・期間　■お問い合わせ　■対象
■会場・場所　■お申し込み　■期間
■内容　■費用　■定員
◆講座・催しものなどで特に記載のないものは誰でも参加可(申し込み不要)です。

お知らせ

不動産公売のおしらせ
市では未活用の財産(土地)について、入札による売却(公売)を行います。詳しくは10月25日(月)～11月30日(火)に、銘苅庁舎2階管財課窓口で配布される「入札案内書」をご覧ください。■管財課☎862・9904

平成22年度就学援助の申請について
市では、経済的理由によって就学困難と認められる小中学生の保護者に対して学用品費などの一部を援助します。■市在住の児童生徒の保護者で生活保護を受給しているなど、生活が困窮している方 ■12月20日までに、通学している学校の事務室または教育委員会学務課に申請※生活保護受給者は平成23年3月末日まで ■学務課☎891・3505

生活保護受給者の住宅扶助額を家主の口座へ振り込むこと(代理納付)ができるようになりました
平成22年11月分から開始します。代理納付には申請が必要です。対象者や金額については条件がありますので那覇市保護課の担当のケースワーカーへご相談ください。■保護課☎861・5193

生ごみ処理器購入支援制度について
市では、生ごみ処理容器を購入する市民に奨励金を交付しています。金額やお申し込みについては、環境政策課へお問い合わせください。■環境政策課☎951・3231

那覇市リサイクルプラザのご案内
市リサイクルプラザでは、イベントの際の食器の貸し出しや、不要になった衣類を提供するリユース市などを開催している他、学校や自治会などへのごみの減量・資源化に関する出前講座などを行っています。お気軽にご利用ください。■那覇市リサイクルプラザ☎889・5396

講座の様子

公益信託 那覇市NPO活動支援基金 平成21年度決算告示
【趣旨】当基金は、主に那覇市において住みよいまちづくりのための活動を行う団体に対して助成を行い、市の協働によるまちづくりを推進していくことを目的にしています。
【経緯】平成21年5月から助成団体を募集し、審査の結果17団体への助成を決定しました。
【事業概要】KBCボランティア部ほか、計17団体に対し、総額3百万円の助成金支給事業を行いました。
【財産目録】平成22年3月31日現在、資産合計36,300,233円　負債合計0円　正味信託財産36,300,233円
東京都千代田区丸の内二丁目四番五号 公益信託那覇市NPO活動支援基金 受託者　三菱UFJ信託銀行株式会社 ■市民協働推進課☎861・3846

個室型店舗の経営者へお知らせです
火災予防条例の一部が改正され、カラオケボックスやインターネットカフェなどの個室型店舗の個室内に設置された扉が外開きで、災害時の避難の際に障害になるつくりの店舗について、個室の扉を開け放すと自動的に扉が閉まる装置を取り付けるよう避難管理の強化が図られました。※詳しくは消防本部ホームページをご覧ください。■予防課☎867・0212

アナログ放送終了まで 残り300日を切りました
アナログ放送終了(平成23年7月24日正午)まで残り300日を切りました。地上デジタル放送への対応がお済みでない方は、お早めにお願いします。また総務省および沖縄県では、経済的な理由などで地上デジタル放送に対応できない世帯に対して支援を行っています。詳しくはお問い合わせください。■総務省　デジサポ沖縄☎993・1002/沖縄県地デジ支援し隊事務局☎951・2700

募集

「那覇市4R推進(ポスター・標語・写真)コンクール」締切り迫る!
「那覇市4R推進(ポスター・標語・写真)コンクール」締切りは10月8日(金)までとなっています。詳しくは市民の友9月号2面、または市ホームページ内「なはエコ」をご覧ください。■環境政策課☎951・3231

ペットの飼育相談会を開催します
ペットの飼い方、しつけ方などについて、日本愛玩動物協会沖縄支部から講師を招いて相談会を行います。■10月24日(日)13時～16時 ■国際通り ■無料 ■環境保全課☎951・3229

首里の湧水めぐり参加者募集!
古都、首里に残された湧水をめぐり、水資源の大切さを学びませんか。■11月6日(土)9時半～12時 ■10月12日(火)から電話受付。定員に達し次第締めきり ■首里城公園レストランセンター入口前の広場 ■環境保全課☎951・3229

消費生活カレッジ
消費者問題についての知識を習得し、地域や職場で情報の発信者として中心的な役割を果たす人材の育成を目的とした講座です。■10月15日(金)までに、市民協働推進課へ電話でお申し込みください ■無料(但し、実費徴収有り) ■市内在住で消費者問題に関心がある方 ■11月5日(金)～26日(金)毎週金曜日 ■沖縄産業支援センター ■市民協働推進課☎862・9955

普通救命講習会参加者募集
心肺蘇生法やAEDについて学びます。■10月29日(金)18時～ ■消防本部4階講堂 ■10月18日(月)9時～救急課へお電話でお申し込みください。■21人(3人以上の団体不可) ■市在住・在勤の方 ■救急課☎867・1199

地方独立行政法人 那覇市立病院
☎884-5111(代表)　www.nch.naha.okinawa.jp/

■救急診療(365日・24時間診療)　※眼科は完全予約制です。

診療日時	診察場所
月～金　8:45～17:00	1階　総合受付
上記以外の時間	地下1階　急病センター

■外来診療日割表　※眼科は完全予約制です。

	内科	小児科	外科	整形外科	脳神経外科	皮膚科	リハビリ科	ひ尿器科	耳鼻咽喉科	眼科	産婦人科	歯科口腔外科
月	○	◎	◎	○	◎	△	◎	◎	○	△	◎	△
火	○	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎	△	△	◎	△
水	○	△	◎	○	ー	△	◎	◎	△	△	◎	△
木	○	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎	△	△	◎	△
金	○	◎	◎	○	◎	△	◎	◎	△	△	◎	△

「○」初診・予約外の患者さんは、診療予定人数に達し次第受付終了。
「◎」午前・午後とも診療　「△」午前のみ診療　「ー」休診
歯科口腔外科の初診は紹介状持参の方のみ受付。
整形外科の水・金の午前の初診は紹介状持参の方のみ受付。

なは女性センター
利用時間:月～金の9時～21時
※土曜日17時まで　日曜、祝日休館
☎951-3203　FAX951-3204
(銘苅庁舎1階)

「赤染晶子著『乙女の密告』を読む!」講座
【ファシリテーター】仲村宮子(読書サークル世話役) ■10月21日(木)19時～20時半 ■関心のある方 ■20人(定員を超えた場合は抽選) ■10月18日(月)17時まで※一時保育(2歳児以上)・手話通訳の申し込みも10月18日(月)まで。

女性とからだセミナー2010「もっと知ってほしい"子宮頸がん"～検診と ワクチンで『予防できる病気』です～」講座
【講師】渡嘉敷みどり(地方独立行政法人那覇市立病院産婦人科部長) ■10月23日(土)午後2時～4時 ■女性のみ ■30名※一時保育(2歳児以上)・手話通訳をご希望の方は、10月19日(火)まで。

那覇市 ぶんかテンブス館
開館時間:9時～22時
☎868-7810 www.tenbusu.jp

日	催物	開演	入場料
テンブスホール(4階)			
7日(木) 14日(木) 21日(木)	『琉球芸能公演 百花繚乱～Ryukyu Performance～』	17時/19時 (14日は19時のみ)	大人 1,260円 シニア・小人 630円
28日(木)	『組踊寄席』演題:二童敵討		
15日(金)	しゃもじ 月一単独ライブ「いい空気」in沖縄	19時半	2,000円
16日(土) 17日(日)	演芸集団FEC旗揚げ17周年記念公演	19時	前売 1,500円 当日 2,000円
31日(日)	てんぶす6周年祭プレイベント 琉球交響楽団スマイル&ハーモニーコンサート～てんぶすにオーケストラがやってきた!～	16時	1,000円

※上記以外にも催し物があります。詳しくはテンブス館まで。

家庭の問題、ドメスティック・バイオレンスなど、女性の抱える様々な相談に応じます。ダイヤルうない☎861-7515

Q.「学研教室の先生」になるには?
A.「子どもが好き!」この気持ちが一番大切です。
学研教室の先生募集中!
2011年度教科書改訂に対応した新教材も作成しました!
教材と指導力!!
学研教室の指導者は、教育情報や指導法について、研修会を通じ常に新しい情報を取り入れ指導しています。中学・高校へつながる系統立てた教材で、地域の子どもたちを指導してください!!
学研教室は、子どもたちの「自分で考え学習する力」を育てます。
算数と国語の基礎・基本から発展内容まで、個人の理解度に合わせた丁寧な指導が学研教室の大きな特長と言えます。機械的に答えを出すのではなく、「なぜ、そうなるのか?」という答えを出すまでのプロセスを重視し、次のステップに役立つ「わかる学習」と「考える力」の育成を大切にしています。
このような方を求めています
●資格:短大卒以上、子どもが好きな方、教育に関心のある方　※教職経験は問いません。
●勤務:週2日、午後2時～6時頃まで　※開室曜日を増やすことも可能です。
●収入例:算・国・英コースの生徒20名の場合　月収 約14万円　※開設認可料　52,500円が必要です。
●応募方法:下記フリーダイヤルへお電話いただくか、学研教室ホームページから、資料請求・説明会ご予約ページへおすすみください。説明会日程にご都合がつかない方は、随時、調整させていただきますので、お気軽にご相談ください。
《10月説明会日程》詳しくはWEBで!!
説明会日程	会場	時間
10/7(木)	沖縄南事務局(小禄駅近く)	10時～
10/8(金)	学研沖縄新都心キャンパス(古島駅近く)	10時～
10/14(木)	沖縄南事務局(小禄駅近く)	14時～
[学研教室]南日本支社 沖縄南事務局
〒901-0156 那覇市田原3-1-1 1F
TEL.098-858-8648(担当:荻堂・宮川)
学研教室 フリーダイヤル 0120-889-100 【受付】月～金曜 9:00～17:00(祝休日をのぞく)
学研西日本 検索 クリック! 詳しくはホームページにて!!