

情報パック

- 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

11月28日(日)は県知事選挙の投票日です!

当日は、投票入場券で指定された投票所で投票しましょう。なお、投票当日に投票所に行けない方は期日前投票ができます。期日前投票には宣誓書の提出が必要です(入場券裏面に宣誓書をかねています)。
※市外から転入した方はお問い合わせください。県外転入者は投票できません。

【期日前投票】

- 11月12日(金)～27日(土) 8時半～20時
- 市選挙管理委員会(銘苅庁舎2階)・市上下水道局庁舎1階ロビー
- ※お越しの際はバス、タクシー、モノレールをご利用ください。また上下水道局庁舎での投票者で駐車場をご利用の方は、30分以内は無料となります。投票所の受付で駐車券を提示してください。
- 選挙管理委員会 ☎951-3215

住民基本台帳カードの発行手数料無料が有料になります

これまで住民基本台帳カード普及のために無料としていた住民基本台帳カードの発行手数料が、平成23年4月1日から500円となります。また住民基本台帳カードをお持ちでない方は、無料期間内には是非お作りください。**【申請場所】** 仮庁舎市民課窓口・各支所
市民課 ☎862-3274

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)

診療日時	診療場所
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。

	内小	外小	整形	脳神経	皮膚	リハビリ	泌尿	耳鼻	眼	産婦	歯科
科	科	科	科	科	科	科	科	科	科	科	科
月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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 「-」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 884-5111 (銘苅庁舎1階)

「今、考えるトートメーの歴史と女性」講座
【講師】宮城 晴美(沖縄女性史家) ■11月6日(土) 14時～16時 ■関心のある方 ■50名※一時保育(2歳児以上)、手話通訳の申し込みは11月2日(火)まで。

「女性のためのメンタルヘルスケア」
～ストレスとつきあっていくために～
【講師】義田 純子(臨床心理士) ■11月18日(木) 19時～20時半 ■女性のみ ■30名(先着順)※一時保育(2歳児以上)、手話通訳の申し込みは11月12日(金)まで。

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

日	催物	開演	入場料
テンプスホール(4階)			
7日(日)	てんぶす6周年祭 那覇商工会議所特別企画 おきなわ芸能オムニバス ～創作組踊・沖縄話芸・獅子舞・チョンダラー・エイサー～	15時	無料(要整理券)
11日(木)	「琉球芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～」(出演)うどうい福楽	19時のみ	大人:1,260円 中高生:1,050円 小人:630円 シニア:630円
25日(木)	「琉球芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～」(出演)真境名本流真境名英美琉舞道場	17時/19時	
テンプスギャラリー(3階)			
18日(木)～21日(日)	第34回首里織展	10時～19時	無料

※上記以外にも催し物があります。詳しくはテンプス館まで。

平成23年度那覇市地域密着型サービス 開設予定事業者公募説明会

小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)、認知症対応型通所介護(認知デイサービス)のほか、地域密着型サービス指定に関する説明や応募日程などについて説明します。

- 11月29日(月) 14時～15時
- 久茂地公民館6階ホール
- 地域密着型サービス事業開始予定者
- 「ちやーがんじゅ」課 ☎862-9010

平成23年那覇市 新年祝賀名刺交換会のご案内

- 平成23年1月4日(火) 15時～17時
- 沖繩かりゆしアーバンリゾート・ナハ
- 11月11日(木)～12月3日(金) ※併せて名刺交換会参加者名簿への広告を募集します。募集期間は右記申込みの通り。
- 「広告スペースおよび料金」
- ① B5判全面(3万円)
- ② B5判1/2(1万5千円)
- ③ B5判1/3(1万円)
- 総務課 ☎862-9911

建築確認・検査などの手数料が変わります

建築基準法の改正により、平成23年1月1日受付分から、審査手数料が改定されます。また、道路位置指定の申請(変更含む)に対する審査手数料も有料になります。
建築指導課 ☎951-3244

平成22年度那覇市小口資金融資

	一般小口資金	特別小口資金 ※個人事業者のみ
資金使途	運転、設備、運転設備	運転、設備、運転設備
限度額	750万円	750万円
融資期間	運転(5年以内) 設備、運転設備 (7年以内) (据置6月以内)	運転(5年以内) 設備、運転設備 (7年以内) (据置6月以内)
	2.55%	2.35%
保証料率	無担保 0.45～1.45% 有担保 0.35～1.35%	0.60%
	個人は必要に応じて、法人は代表者が必ず連帯保証人となります。	不要
連帯保証人		不要

平成23年3月31日まで 市内に事業所を有する業歴が6か月以上(特別小口は1年以上)の事業者
※詳しくは商工農水課(銘苅庁舎2階)へお問い合わせください。
商工農水課 ☎951-3212

催し物

- 11月3日(水) 第45回琉球王朝祭り首里
- ①古式行列/正午(首里城正殿)鳥堀交差点 ②祝賀パレード/14時(首里高校グラウンド)鳥堀交差点 ③各町旗頭演舞/18時45分(首里中学校グラウンド) ④仕掛け花火/19時10分(首里城公園内龍潭池)
- 首里振興会 ☎886-5547

平成22年度協働のまちづくりIN壺屋

- 11月20日(土)～23日(火) 10時～19時 壺屋小学校 ■焼物展示即売、ふれあい陶器作りコーナー、他
- 壺屋陶器事業協同組合 ☎866-3284
- 11月21日(日) 10時～15時 開南小学校 ■市内在住の身体的・精神的障がい者とその家族、民生委員、福祉関係者など
- (社)那覇市身体障害者福祉協会 ☎885-9444

第12回識名園友遊会

秋の風物詩、識名園友遊会を今年も開催します。当日は入場無料です。みなさまお誘いあわせのうえお越しください。※なお、ご来場の際はバス・タクシーをご利用ください。
11月28日(日) 折り紙、識名園内めぐりなど体験コーナーや、地域の子どもによるエイサーなどの演舞発表 ■識名園
同実行委員会事務局(中央公民館内) ☎891-3442

募集

「こころの健康講演会」よりよく生きる
【講師】大沢憲(オリブ山病院医師) ■「こころの病について」 11月17日(水) 13時半～16時 ■古波蔵ふれあい館1階 ■無料
■精神障害者地域生活支援センターなんくる ☎836-6971

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。ダイヤルしない ☎861-7515

家計の見直しは保険の見直しから

“難しそうで面倒”な 保険の悩みを解決したいなら、全国に122店舗展開している 保険の相談窓口「保険クリニック」へ。

独自の分析システムを使った客観的な「保険診断」が好評の「見直し相談」では、ライフコンサルタントがどの保険会社にも偏らない中立的な立場でアドバイス。場合によっては、保険料が家計の負担になっていることもあるので、暮らしの変化に合わせて保険を見直すことが大切です。

当てはまる人は相談してみよう!

- 保険料の負担をもっと減らしたい
- 加入中の保険は自分に合っているのかな?
- 結婚・出産予定だけど保険を見直してない
- 保険に未加入で不安だ
- もうすぐ保険の更新時期だ

11月30日(火)までに相談の予約をすると **相談料 0円**

来店相談が無料になります(通常3,150円)

保険クリニック 新都心店 検索

電話受付時間/9:00～18:00 取扱保険会社 アフラック、ソニー生命、オリックス生命、ほかに21社

0120(960)219 完全予約制

市民会館

☎855-5081 FAX 855-5089
開館時間:9時~22時/火曜休館

日	催物	開演	入場料
6(土)	沖縄県社会福祉協議会 「第13回芸能チャリティー公演」	13:30 18:00	¥1,500
7(日)	メディカルジャズオーケストラ 「20周年記念コンサート」	16:30	¥2000
13(土)	金城中学校吹奏楽部 「第20回定期演奏会」	15:00	¥300
21(日)	琉球民謡伝統協会 「第14回 ひやみかち 歌・三線・踊り」	16:00	¥1600
25(木)	那覇地区中学校文化連盟 「那覇地区中学校総合文化祭 音楽発表会」	10:00	無料
27(土)	那覇地区中学校文化連盟 「那覇地区中学校総合文化祭」	10:00	無料
28(日)	沖縄県共同募金会那覇市共同募金 委員会 赤い羽根共同募金運動 「芸能チャリティー公演」	16:00	¥1,000
29(月)	劇団飛行船 マスクプレミュージカル 「アルプスの少女ハイジ」	11:00 14:00	A席¥2200 B席¥1900 (3歳以上有料)
7(日)	COS☆TIME「撮影会」	11:00	¥1,500
21(日)	「おでかけライブ in 沖縄」	11:00	パンフレット代 ¥500
25(木)	あの時代・よみがえれ青春・みんなで 大合唱だ 「懐かしい思い出の 歌声喫茶・ダンスホール」	14:00	¥1500 (ドリンク付き)
27(土)	那覇地区中学校文化連盟 「那覇地区中学校総合文化祭 展示会」	10:30	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
3(水)	社会福祉法人沖縄県視覚障害者福祉協会 活動資金造成チャリティー芸能祭2010	15:00	一般¥1,500 学生・介助の方 ¥1,000
5(金)	沖縄県伝統芸能公演	19:00	¥2,500
6(土)	インド壮行公演	18:30	¥3,500
7(日)	大河流 大河寛祥舞踊公演 煌めき華の宴	17:30	¥2,500
8(月)	劇団はぐるま座 「峠三吉 原爆展物語」 那覇公演	14:00 18:30	一般¥2,900 中高生¥1,500 小学生¥800
10(水)	映画『やぎの冒険』上映会	13:30 15:30 19:00	一般¥1,400 小・中学生¥600 幼稚園以下:無料
11(木)	クアットロ・ヴォーチェ・コンサート 四声の輝き	19:00	一般¥2,500 中学生以下 ¥1,500
13(土)	第21回ピアノ発表会	14:00	無料
14(日)	第2回名嘉久美子 ハートオブミュージックコンサート	14:00	¥1,500
17(水)	チャリティー 秋の歌謡祭	18:30	¥1,500
18(木)	21世紀の沖縄ビジョンと社会資本整備	14:00	無料
19(金)	「Smile seed project with Okinawa DARC.」 砂川恵理歌コンサート	13:00	無料
	「ハワイのハワイ、オキナワのオキナワ Kanaka Maoli わったーリアルピープル」	18:30	一般¥1,300 学生¥1,000
20(土)	第27回ピアノ発表会	13:30	無料
	朝日新聞ジャーナリスト 伊藤千尋氏講演会	19:00	¥1,300 小学生以下:無料
21(日)	ピアノ発表会	13:00	無料
22(月)	「未来をつなげるフェアトレードシアター ~女工哀歌~」映画上映 「女子哀歌」(中国映画) トークセッション ~フェアトレードの労働現場を考える~	13:00 16:00 19:00	一般¥1,300 幼児無料 小中学生¥800 高大学生・シルバー ¥1,000
24(水)	NPO法人MESHサポート救急ヘリ支援 どうなん唄者デビュー10周年 西泊喜則 CHARITY LIVE 心の絆	18:30	¥2,900
26(金)	児童虐待防止推進講演会	19:00	無料
27(土)	混声合唱団ムジカ・ピーバ 第3回演奏会	19:00	¥1,500
28(日)	第43回新報音楽コンクール 入賞者演奏会	11:45	¥950
29(月)	保育所・幼稚園・小学校合同研修会	14:00	無料

*催し物によってお得な前売り券もあります。詳しくはお問い合わせください。

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
11/2(火)~ 11/7(日)	第一	沖縄新象展<絵画>
	第二	首里カメラ散歩 写真展<写真>
	第三	岸本 秋子 創作人形展<人形>
11/9(火)~ 11/21(日)	第一	琉球チャンプルー 三人展<写真>
	第二	モノクロ◎宮良信男/カラ◎東松照明/ 音◎宮里千里 *11/15(月)は開館致します。
	第三	NORI絵画21人展<絵画>
11/23(火)~ 11/28(日)	第一	外間 ミエ子 絵画展<絵画>
	第二	2010年 第21回「沖美連展」 (絵画・彫刻・立体・平面)
	第三	新城 征孝 絵画展<絵画>
11/30(火)~ 12/5(日)	第一	2010年 第21回「沖美連展」 (絵画・彫刻・立体・平面)
	第二	新城 征孝 絵画展<絵画>
	第三	新城 征孝 絵画展<絵画>

*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~(RBC ROK864kHz)

那覇市景観計画(素案)へのご意見を募集します!

市では「亜熱帯庭園都市」那覇の快適で美しい景観を「まもりそだてつくる」ことを目的に、景観法に基づく「那覇市景観計画」の素案を作成しました。この素案について、市民のみなさまのご意見を募集します。

【資料の入手】仮庁舎総合案内 銘苅庁舎市民サービスセンター、各支所で配布。市ホームページ(市民意見提出制度)に掲載。

【提出期間】11月15日(月)~12月14日(火)予定

【提出方法】様式はありません。ご意見のほかに、氏名・住所・電話番号を明記して、次の方法で提出してください。

①郵送 〒900-0004 那覇市銘苅二二二 那覇市都市計画課宛
②ファックス ☎951-3245
③直接提出 都市計画課窓口(土日祝を除く8時半~17時15分受付)

※この他、電子メールでも提出できます。くわしくは市ホームページをご覧ください。

都市計画課 都市デザイン室
☎951-3246



健康・福祉

母子・寡婦福祉資金貸付金について

母子家庭の児童および寡婦家庭の子が、大学などに進学する際などの世帯の自立を促進するための資金の貸し付けを行っています。貸付金の種類や連帯保証人など、詳しくはお問い合わせください。

子育て応援課 ☎861-6951

新型インフルエンザ予防接種の助成対象者の追加について

「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律」による支援給付を受給している方に、新型インフルエンザ予防接種の助成を行います。

健康推進課 ☎862-9016

民生委員・児童委員になりませんか?

地域のみなさまの相談・支援のボランティア「民生委員・児童委員」になって、地域のコミュニティづくりに協力していただける方を募集しています。

年齢70歳未満で、社会福祉に関心がある方や、地域の実情を知っている方、地域住民の生活相談に応じられる方が望ましい。

※詳しくはお気軽にお問い合わせください。

福祉政策課 ☎862-9002



父子家庭への児童扶養手当支給について

これまで母子家庭を対象としていた児童扶養手当について、8月分から父子家庭も支給対象となりました。支給要件を満たす方が、11月30日までに申請するときはかのぼって8月分から支給されます(11月30日以降の申請は、申請の翌月分からの支給となります)。

支給の要件など、詳しくはお気軽にご相談ください。

子育て応援課 ☎861-6951
(仮庁舎C棟1階9番窓口)

住宅手当緊急特別措置事業について

市では、平成22年1月から住宅手当緊急特別措置事業を行っています。

平成19年10月1日以降に離職し、就労する能力、意欲のある方のうち、住宅を失った、または失うおそれのある方※支給については他にも要件がありますので、詳しくは福祉政策課へお問い合わせください。

住宅費を支給するとともに、就労支援員による就労支援などを行います。

福祉政策課 ☎862-9002

案内済のお知らせ

「平成22年度児童扶養手当現況届」現況届の提出がまだの方は、早めに提出をお願いします。提出がない場合、8月分以降の手当が支給できなくなります。

子育て応援課 ☎861-6951

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。

今からできる夕食時間の工夫

①夕食は、午後8時までには食べましょう。
・短時間でつくれるよう、作り置きを工夫!
②残業の場合は、
・残業前の夕方に、時間を作ってすませる
・残業中、午後8時ごろには夕食の時間をつくる
③それでも午後10時を過ぎる場合には、
・汁物を添え、空腹のお腹を落ち着かせる
・油料理など、カロリーが高い物は避ける

夕食は、遅くとも午後10時までに、煮物、蒸し物であっさりとして腹八分!!

次回は、飲み会の多い季節!! 「アルコールは、脂肪としてたまる!」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

こだわりのうちなーの味「野菜すば」

調理時間30分 カロリー491kcal 塩分2.7g

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)
すば.....170g
豚だし.....100g } スープ
かつお・昆布だし.....70g }
しょうゆ・ニンニク } 適量
酒・砂糖・みりん }
おろししょうが }
大根・キャベツ } 具①
人参・もやし } 合計120g
三枚肉 }
グーヤー肉煮付け } 各1枚

作り方
1. 大根・人参はピーラーで薄切りにし、キャベツは細切りにする
2. すばを茹で、湯と油を切り碗へ盛る
3. スープに三枚肉、グーヤー肉を入れ温める
4. 具①を茹で、すばの上に盛り、温めた3の肉を盛り付ける
5. お好みでネギ、紅しょうがをトッピングしてください

健康づくり協力店 御殿山(うどんやま) ☎885-5498 営業時間11時半~16時(定休日:月)
お問い合わせ 健康推進課 ☎862-3016