情報パック PACK

日 日時・期間　問 お問い合わせ　対 対象
場 会場・場所　申 お申し込み　期 期間
内 内容　費 費用　定 定員

講座・催し物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。

おしらせ

年末年始業務のおしらせ

12月29日(木)～1月3日(火)はお休み
通常業務は1月4日(水)からです

ごみの搬入
●12月29日(木)～31日(土)
8時半～12時、13時～17時受付
●1月1日(日)～3日(火)お休み
問 那覇・南風原クリーンセンター☎882・6701

ごみの収集
年内は↓12月30日(金)まで
年始は↓1月4日(水)から
問 クリーン推進課☎889・3567

自動交付機
12月31日(土)～1月3日(火)は休止
【設置場所/稼働時間】
●仮庁舎A棟1階ロビー(8時半～19時)
●天久りうぼう・首里りうぼう・イオン那覇店(9時～22時) ●パレットくもじ・コープ国場店(9時～22時) ●南風原町役場(7時～22時)

発行する証明書	
市民課	住民票の写し、印鑑登録証明書
税制課	所得証明書、所得証明書(全項目)、課税証明書、軽自動車車検用納税証明書、資産証明書、資産評価証明書、公課証明書

公園施設使用料金収納サービスも行っています。※仮庁舎、南風原町役場設置機を除く

問 市民課☎862・9903/(公園施設使用料金収納サービスについて)公園管理課☎951・3239/(自動交付機について)情報政策課☎861・0350

し尿の汲み取り

年内は↓12月31日(土)まで
年始は↓1月4日(水)から
問 (有)中央環境サービス公社☎850・2930

いなんせ斎苑

1月1日(日)はお休みです。
問 いなんせ斎苑☎869・1616

字楚辺、字古波蔵の一部、字壺川及び字二中前における住居表示の実施

11月14日(月)から、字楚辺ほか3地区における住所・土地の表し方が変わりました。該当世帯は、各世帯へ配付されているパンフレットなどで必要な手続きなどを確認してください。なお新住所の確認については、市ホームページより「那覇市新旧住所システム」をご利用ください。
問 市街地整備課☎951・3251

那覇市教育振興基本計画の施行について

市教育委員会では、「子どもの笑顔あふれる、ゆたかな学習・文化都市」の実現に向け、市の教育行政の基本的な方向を示す那覇市教育振興基本計画を平成23年10月6日に施行しました。詳しくは市ホームページをご覧ください。
問 教育委員会総務課☎891・3500

那覇市就職なんでも相談センターは、あなたの就活をサポートします!

就労支援に関する専門的なノウハウを有する就職相談員が、就職相談を実施しています。また各種セミナーなどの開催により就職活動を支援します。詳しくは市ホームページをご覧いただくか、直接お問い合わせください。
問 なはし就職なんでも相談センター☎861・0065

エイズ無料匿名検査の実施(要予約)

12月1日は世界エイズデーです。
日 毎週月・水・金曜日(9時～11時、13時～16時) ＊12月1日～9日平日毎日実施。
場 沖縄県中央保健所
費 エイズのみ無料
問 沖縄県中央保健所☎854・1007

那覇市身体障害者福祉協会の入会案内

那覇市身体障害者福祉協会の会員になると次のような機会が待っています!あなたの入会をお待ちしています。
①同じ障がいを持つ方々との交流や情報交換。②観月会・運動会・芸能交流会などへの参加。③2カ月ごとの「身協だより」による福祉情報入手。④困ったことや心配なことについて気軽に相談。⑤専任の相談員が同行して各種申請のお手伝い。
問 (社)那覇市身体障害者福祉協会☎885・0420(FAX共通)

農業委員会委員選挙人名簿調整のための申請書提出について

農業委員会等に関する法律第8条1項の規定により選挙権を有する方は、平成24年1月7日(土)までに、那覇市農業委員会へ申請書を提出してください。
問 農業委員会事務局(商工農水課内)☎951・3209

募集

平成24年度臨時保育士募集

【資格要件】保育士登録済または平成24年3月末日までに保育士資格取得見込みで、登録予定の方。
【任用期間】平成24年4月～平成25年3月
【勤務時間】月～土の間で週5日。
【勤務時間】7時半～18時半(延長保育実施保育所は19時半)の間で7時間45分
【賃金】日額6,670円(期末手当、交通費支給)
【募集期間】12月1日(木)～22日(木)
【応募方法】所定の採用申込書(兼履歴書)にて
問 こどもみらい課☎861・6903

公設市場の空き小間募集

空き小間の出店者を募集しています。
●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))●第一牧志公設市場1階(食材などの販売(小売))
対 ①～④を満たす方
①個人で本市居住1年以上、満20歳以上
②市税の滞納がない
③使用する小間において専業可能
④商品の安定供給ができる
【資料配布期間】12月1日(木)～2日(金)
申 12月5日(月)～7日(水)
問 なはまちなか振興課☎863・1750

「腎臓病予防について」受講生募集

腎臓病予防について、管理栄養士であり体験者でもある野嵩正恒氏が、食生活の改善や自らの体験について語ります。
日 12月6日(火)14時～15時半
問 健康推進課☎862・9016

第35回くらしを見直す市民バザールへの出品募集

申 12月1日(木)～1月6日(金)
平日13時から17時受付　那覇市婦人連合会(真和志支所3階)へ直接持ち込む
対 引き出物、衣類、バッグ、靴など
問 那覇市婦人連合会☎836・8252

時間がない方のための「しながら体操教室」受講生募集

日常生活の中でちょっとした工夫でできる室内運動を始めませんか。
日 12月7日(水)18時半～20時半(受付18時半)
※軽装、運動靴でお越しください。
対 20歳～64歳の市内在住の方(※健診を受けて、医師から運動制限を受けていない方)
場 牧志駅前ほしぞら公民館
申 定員30人に達するまで
問 健康推進課☎862・9016

市営住宅活用用地活用事業者募集

市営住宅の建替事業により創出する活用用地(余剰地)の売却について、次の土地の活用事業者を公募提案方式にて募集します。募集要項は、市ホームページからダウンロードしてください。
【対象土地】久場川市営住宅活用用地(第2期)首里久場川2丁目18番8

宅地1,926.24㎡
申 平成24年2月6日(月)～10日(金)
問 建設企画課☎951・3235

発注建設工事、業務委託の競争入札参加資格申請(平成24追加)の受付について

【申請書類の配布】12月15日(木)～平成24年1月16日(月)
契約検査課(銘苅庁舎5階窓口にて配布
＊12月中旬、市ホームページにも搭載予定
申 平成24年1月4日(水)～31日(火) ＊土日祝日を除く 契約検査課窓口にて受け付け
問 都市計画部契約検査課☎951・3253

上下水道局発注水道施設工事等の入札参加資格取得申請(追加)の受付について

【申請書類の配布】12月15日(木)～平成24年1月16日(月)局ホームページからダウンロード又は上下水道局契約検査課窓口にて配布
申 平成24年1月4日(水)～31日(火)9時～11時半、13時～16時半)上下水道局契約検査課窓口にて受け付け
※郵送での申請は受け付けていません。
問 上下水道局契約検査課☎941・7809

催し物

「第5回健康フェスタ2011 in 環境の杜ふれあい」開催

日 12月11日(日)9時～12時半(11時半検査受付締切)
場 環境の杜ふれあい(南風原町)
内 健康計測、健康相談
定 先着2百人限定
費 無料

第27回NAHAマラソン開催!

太陽と海とジョガーの祭典「第27回NAHAマラソン」が開催されます。ジョガーたちへの熱い声援をよろしくお願いします。
日 12月4日(日)9時スタート(雨天決行)
場 南部全域
問 観光課☎862・3276

「人権フォーラム2011 in 那覇」開催

エイズやハンセン病、同性愛などの様々な人権について、歌やシンポジウム、演劇を通して学びませんか。
日 12月16日(金)18時半～20時半
場 県立博物館 講堂(3階)
費 大人千円、学生5百円、小学生以下無料
問 NPO法人HIV人権ネットワーク沖縄☎886・1415

「第17回国場川水あび」開催

市内に残された貴重な自然であり、ラムサール条約にも登録されている国場川の漫湖周辺で、「第17回国場川水あび」を開催します。午前中は大清掃、午後は自然体験型ゲームや展示ブースなど、多数のイベントを用意しています。
日 12月17日(土)9時半～15時 ＊当日随時受付け
場 漫湖水鳥・湿地センター
申 当日随時受付け
問 環境保全課☎951・3229

健康NAVI

特定健診課 ☎862-0564

～忙しくて時間がありません!というあなたへ～

運動を始めたけど、「なかなか続かない」という声をよく聞きます。習慣にするにはどのようにしたらよいのでしょう?
今回は「運動を習慣にするコツ」です。

ちょっとした動きを積み重ねていくのがポイントです。

まず始めに…

Q.運動はどのくらいやったらいいの?
1日に合計30分位で、週に3～5日が理想です。週に1回しかできない場合は時間を増やすことが大切です。
運動の効果は2～3日持続するため、週3回の運動なら、連続した3日より2日に1回行うとより効果的でしょう。

☆階段の利用
足の筋力をつけることができます。
徐々に階段を増やしていこう。

☆通勤時間を上手く使う
駐車場やバス停から職場まで、
ちょっと遠回りのコースで歩いてみよう。

☆買い物は1周多く歩く
買い物の際には、意識して歩数を増やしましょう。始めに店内を1周するのもオススメです。

この積み重ねが、内臓脂肪を減らすことにつながっていきます。

次回は、「運動編～生活の中でしながら体操～」です。

☆ 那覇市ホームページ「国保けんこう通信」にて連載中 ☆

食生活づくり協議会発!こだわりのレシピ 食物繊維たっぷり「むじ汁」

調理時間60分
カロリー(1人分)161kcal 塩分3.1g

※「むじ汁」は子孫繁栄の意味合いがあり、沖縄では、結婚祝いや出産祝いの際に縁起の良い料理として振舞われてきました。

材料(5人分)
むじ(田芋の茎) ……400～500g
田芋(むじに付いた小芋) ……125～150g
島豆腐 ……300g
だし汁(豚・鶏骨・かつお節) ……1400cc
米味噌 ……100g

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

作り方
① むじと小芋を切り分け、むじは薄い繊維を取り、むじと小芋を別々に湯がく。
② 湯がいたむじは水にさらして粗熱を取り、しっかり水気をしぼる。
③ 鍋にだし汁を作り、味噌を溶かし入れる。④ ③の中にむじ、島豆腐を入れ、煮立たせる。
⑤ お椀に田芋を盛り付け、④のお汁を加える。

健康づくり協力店 「むじ汁専門店 万富(まんぷ)」 安里379(栄町市場内)
電話:(098)887-4658 営業時間 11:00～19:00 日曜日定休

お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

ラジオ「那覇市民の時間」は毎週日曜日11:45～(ROK AM864kHz)

市民会館

☎855-5081 FAX.855-5089
[開館時間] 9:00～22:00／火曜日休館

	日	催物	開演	入場料
大ホール	3(土)	那覇地区小学校音楽教育研究会「第58回那覇・浦添地区小学校音楽発表会」	10:00 13:30 (2回公演)	¥400
	10(土)	八重山古典民謡保存会 那覇支部「大濱安伴生誕百年記念公演」	18:30	前売¥2,000 当日¥2,500
	11(日)	「第1回歌のさんぱ道 芸能祭」 ＊救急ヘリ運行支援チャリティーショー＊	18:00	¥1,980
	16(金)	上里愛琉舞道場「金婚式記念上里愛発表会」	18:00	¥2,000 60歳以上半額
	18(日)	社団法人沖縄県婦人連合会「第33回 全琉婦人芸能大会」	14:00 18:00 (2回公演)	¥1,800
中ホール	17(土)	劇団風の子九州「なるほ堂ものがたり」	18:00	前売¥1,200 当日¥1,500 団体(5人以上) 1人¥1,000
	24(土)	「寄宮ピアノ教室 ピアノ発表会」	13:00	無　料
	25(日)	(社)TAO Factory 現代版組踊 琉球浪漫シアター第Ⅱシリーズ「玉城 朝薫伝 ～組踊誕生」	18:30	¥1,000

※市民会館向かいの赤十字病院の駐車場が利用できます。(有料)

パレット市民劇場

(パレットくもじ 9F)
[開館時間] 9:00～22:00／火曜日休館
☎869-4880 FAX.869-4883

日 曜	催物	開演	入場料
3(土)	小禄中学校吹奏楽部演奏会	15:00	¥300
7(水)	なは子ども劇場定例鑑賞会 人形劇団むすび座「地獄八景亡者戯～じんたろうとつくも神の巻」	19:00	会員のみ
8(木)	ウィンターコンサート	19:00	¥1,500 (当日 ¥300増)
10(土)	なは教育の日式典	13:00	無　料
11(日)	玉城流敬風会 諸喜田千華芸道35周年記念公演 華風に舞う「舞心」	18:00	¥2,500 (当日 ¥500増)
14(水)	伊波 惟行(のぶゆき) テノールリサイタル	16:00	一　般 ¥2,500 高校生以下 ¥1,000
16(金)	陸上自衛隊第15音楽隊 クリスマスコンサート(第12回室内楽コンサート)	19:00	無　料
17(土)	第24回 マンドリン響定期演奏会	18:30	無　料
18(日)	浦添市民合唱団第12回定期演奏会 アンディアーモコンサート	15:00	¥800
22(木)	平成23年度総合学園 ヒューマンアカデミー那覇校 卒業公演『ミュージカルコメディー シンデレラストーリー』	19:00	無　料
23(金)	リトルピアニストスチューデントコンサート	13:00	無　料
24(土)	第4回 クリスマスコンサート (女声合唱団アーテム& 男声合唱団SwingKings)	17:30	¥3,000 (当日 ¥500増)
25(日)	大城 了子 ピアノリサイタル	19:00	一　般 ¥2,000 大学生以下 ¥1,500 (当日 ¥500増)
26(月)	ソプラノ歌手とバイオリンアンサンブルのコンサート (スズキメソード ぐるくんアンサンブル)	19:00	¥700

市民ギャラリー

パレットくもじ6階 ☎867-7663
[開館時間] 10:00～19:00／月曜日休館

日	展示室	催物
12/ 6(火)～12/11(日)	第一	Art Group MAX 展 〈絵画〉
	第二	カメラのモリヤマ写真道場展 チャレンジ 〈写真〉
	第三	たんぽぽ組 展 〈絵画〉
12/13(火)～12/18(日)	第一	下地 りえ子 洋画展 –Slow & Natural Life– 〈絵画〉
	第二	ウエル・カルチャースクール写真講座修了作品展 〈写真〉
	第三	新城 征孝 絵画展 〈絵画〉
12/20(火)～12/25(日)	第一	添石 幸安 夫婦展 〈写真〉
	第二	さんごのともしび「平和・光にふれて」展 〈工芸〉
	第三	松田 利男 水彩画展 〈絵画〉
12/27(火)～1/4(水)	第一	年末年始休館
	第二	
	第三	

※主催者・催物の都合により変更することもあります。

地方独立行政法人 那覇市立病院 ☎884-5111(代表)
ゆいレール:「市立病院前」下車 [24時間365日診療体制]

診療時間・受付場所
月～金 8:45～17:00【1階総合受付】 左記以外の時間【地下1階急病センター】

時間帯	内科	小児科	外科	整形外科	脳神経外科	皮膚科	泌尿器科	耳鼻いんこう科	眼科	産婦人科	歯科口腔外科
月 午前	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○
月 午後	●	●	●	●	●	–	●	※	再診予約	●	★
火 午前	●	●	●	●	●	●	●	▲	●	●	○
火 午後	●	●	●	●	●	●	★	–	●	●	★
水 午前	●	●	●	▲	○	●	●	▲	●	●	○
水 午後	●	▲	●	●	–	–	●	★	再診予約	●	★
木 午前	●	●	●	●	●	●	●	●	検査のみ	●	○
木 午後	●	●	●	●	●	●	●	★	–	●	★
金 午前	●	●	●	▲	●	●	●	▲	●	●	○
金 午後	●	●	●	●	●	–	●	★	再診予約	●	★

※耳鼻いんこう科の月曜午後は第2・4週のみ診療
[●]:診療 [▲]:予約・紹介状のある方、[○]:紹介状のある方、[★]:予約のある方 [–]:休診

なは女性センター

(銘苅庁舎1階)
[利用時間] 月～金 9:00～21:00 / 土 9:00～17:00
[休 館 日] 日曜日・祝日・慰霊の日
☎951-3203 FAX.951-3204

なは女性センター利用団体ダイアップ講座
「大人のための絵手紙」～心が伝わる手作り年賀状～
講師:俳画会サークル代表 岸本秋子&サークルのみなさん 日 12月3日(土)10時～12時
対 関心のある方 定 20人(先着順) 費 300円 場 なは女性センター学習室

共催講座 大人力UPのための6つのヒント!
第5回「大人も読みたい! こころが元気になる絵本」
講師:大田利津子(沖縄県子どもの本研究会事務局長) 日 12月10日(土)14時～16時
対 関心のある方 場 なは女性センター学習室 ※一時保育希望の方は、12月7日(水)までに申し込みください。 申 NPO法人おきなわCAPセンター 電話/FAX:098-862-1686

那覇市ぶんかテンブス館

☎868-7810 http://tenbusu.jp

	日	催物	開演	入場料
テンブスホール(4階)	1(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』(出演):勤王流 八重山舞踊 無銘之会	17時/19時	大　人:1,260円 中高生:1,050円 シニア(60歳以上)&小人:630円
	9(金)	One Night Only ～Jazz In てんぶす那覇～	20時半	前売:一般3,000円(学生2,500円) 当日:一般3,500円(学生3,000円)
	15(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』(出演):玉城流敬風利美の会 ※19時公演のみ	19時	大　人:1,260円 中高生:1,050円 シニア(60歳以上)&小人:630円
	22(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』(出演):うどぅい福楽	17時/19時	大　人:1,260円 中高生:1,050円 シニア(60歳以上)&小人:630円
ギャラリー3階	11/22(火)～12/10(土)	童謡詩人 金子みすゞ 展	10時～18時 最終入場は17:30	前売:一般600円・小中学生200円 (※当日各100円増)

※上記以外にも催物があります。詳しくはお問い合わせください。

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

学研の"せんせい"はじめませんか!

まずは説明会にご参加下さい。
◎未経験者大歓迎◎

学研教室 幼児/算数・数学/国語/英語

このような方を求めています
●資　格:短大卒相当の学力がある方 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 ページへおすすめください。

子どもが好き!教えるのが好き!そんなあなたへ。

幸せふくらむお仕事

お子様やご近所の子ども達の勉強を見てあげたい、そう思ったことはありませんか?現在、沖縄には約200教室の学研教室があり、子育て真っ最中のお母さんや、子育てがひと段落し、第二の生きがいとして地域の教育に貢献する方など、様々な方が先生として活躍しています。豊かな愛情で、心温まる指導をしてくださる方を募集しています!

☆教室開室の流れや学研のサポート体制など、あなたの疑問にお答えします。
☆将来的にやってみたい!話だけでも聞いてみたい!という方もお待ちしています。

個別説明も実施中!ぜひご相談ください。

《12月説明会日程》 詳しくはWEBで!!

説明会日程	会　場	時　間
12／1(木)	奥武山公園内武道館(2階研修室)	10時～
12／2(金)	学研沖縄新都心キャンパス(古島駅近く)	10時～
12／12(月)	学研じょうがく教室(城岳小学校隣り)	10時～

◆説明会日程にご都合がつかない場合は、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。

【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)

フリーダイヤル 0120-889-100 ハヤク ヒャクテン
【受付】月～金曜 9:00～17:00 (祝休日をのぞく)

学研教室 女性 検索 クリック! 詳しくはホームページにて!!

長引く病気やけが、障害などによる日常生活のしづらさ調査を行っています。本紙折り込みの「障がい福祉だより」をご覧ください。