## 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 | 8(土) | 日本生命那覇支社<br>「日本生命ファミリー映画会」 | 10:20<br>12:40<br>15:00 | 入場整理券が必要 |
| | 16(日) | NHK沖縄・那覇市文化振興課<br>那覇市民会館落成40周年記念<br>「BSななみDEどーも!」 | 14:30 | 入場整理券が必要 |
| | 22(土) | オフィス　ゆき　「ラテン音楽にそよぐ沖縄の風コンサート」 | 18:00 | 3,500円 |
| | 23(日) | ≪いそべ　とし記念≫　『男声合唱団・沖縄男声合唱団　第9回合同演奏会』 | 16:00 | 1,500円 |
| 中ホール | 23(日) | 那覇市なはまちなか振興課　「第34回くらしを見直す那覇市民バザール」 | 12:00 | 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 |
|---|---|---|---|
| 8(土) | 美しき歌の調べ | 16:00 | 一般2,500円<br>学生1,500円<br>(当日各300円増) |
| 9(日) | 森の音楽館の講師と生徒による特別演奏会　「森の仲間たち」 | 14:00 | 一般1,000円<br>学生500円<br>(当日各300円増) |
| 10(月) | 第15回　カトレア音楽院発表会 | 10:30<br>14:00<br>18:30 | 無　料 |
| 14(金) | 沖縄県伝統芸能公演 | 19:00 | 前売2,500円<br>当日3,000円 |
| 15(土) | 劇団たんぽぽ新春公演<br>演劇「どえらいでぇ!　ミヤちゃん」 | 13:30 | 一般1,700円<br>小人(小学生以下)1,200円<br>(当日各300円増)<br>親子券(大人・小人各1人)2,700円 |
| 16(日) | ぴあのでふぉるて | 13:00 | 無　料 |
| 19(水) | 平成22年度　人権啓発講演会<br>『いっこく堂の人権トーク』 | 18:30 | 無　料 |
| 21(金) | 第20回　初春に舞う | 18:00 | 2,500円 |
| 22(土) | 日高貞子　第3回箏リサイタル | 19:00 | 前売2,500円<br>当日2,800円 |
| 23(日) | 吹奏楽団「すい」演奏会 | 14:00 | 500円 |
| 28(金) | 沖縄県伝統芸能公演 | 19:00 | 前売2,500円<br>当日3,000円 |
| 29(土) | パーカッションコンサートⅧ | 18:00 | 前売1,000円<br>当日1,500円 |
| 30(日) | 創立35周年記念公演　在沖宮古島市平良北学区郷友会<br>第1回　歌と踊り　『新春の集い』 | 18:00 | 1,500円 |
| 31(月) | 平成22年度　人権啓発講演会<br>『あーよかったな　あなたがいて<br>～「優しさ」という温かい貯金～』 | 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 |
|---|---|---|
| 1/5(水)～16(日) | 全室 | 伊志嶺　隆　写真展　「島の陰、光の海」〈写真〉<br>※2週間開催(月曜日は休館) |
| 1/18(火)～23(日) | 第一 | 知名　久夫　作品展〈彫刻・絵画〉 |
| | 第二 | 那覇市民ギャラリー収蔵作品展〈絵画〉 |
| | 第三 | 卒業50周年記念　作品展〈絵画・写真・書・その他〉 |
| 1/25(火)～30(日) | 第一 | 第51回　そめおり展〈染織〉 |
| | 第二 | |
| | 第三 | 月桃と書　運天　清峰　書作品展〈月桃紙・書〉 |

※主催者・催物の都合により変更することもあります。

### お詫びと訂正

12月号8面ニュースダイジェストの「楽しんでいますかエコライフ」の記事の中に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

誤 全国モーターボート競争施行者協議会→
正 全国モーターボート競走施行者協議会

## ラジオ「那覇市民の時間」は毎週日曜日11:45～(ROK864kHz)

# 募集

### 臨時那覇市営住宅空家入居者募集

平成23年1月の臨時市営住宅空家入居者募集を次の日程で行います。応募者多数の場合は、抽選により決定します。入居資格など、詳しくは「募集のしおり」をご覧ください。

**【募集のしおり・申込書の配布場所】**
■1月5日(水)～14日(金)※土日除く
■仮庁舎A棟1階総合案内、銘苅庁舎4階市営住宅室窓口、首里・小禄・真和志支所

**【入居者を募集する市営住宅】**
久場川(新)および繁多川

**【申し込み受付】**
■1月19日(水)～21日(金)9時～11時半および13時～16時
■久茂地公民館1階ロビー

**【選考方法】**公開抽選(第一次・二次)により決定します。なお、母子世帯などについては、第一次抽選が免除されます。

■市営住宅室☎951・3242※問合せは月～金曜日の8時半～17時15分受付。

### 普通救命講習会の受講者募集

■1月21日(金)18時～21時　■消防本部4階講堂　■心肺蘇生法　■市在住・在勤の方　■先着21人(3人以上の団体不可)
■1月17日(月)～救急課に電話で申し込み
■消防本部救急課☎867・1199

### 非常勤職員の募集(国保長寿医療課)

**【職種】**①国民健康保険資格過誤点検職員
②国民健康保険医療費集計事務職員

**【応募資格】**医療事務の資格を持ち、医療事務経験のある方で、パソコン取り扱いのできる方　■若干名　■1月17日(月)～28日(金)

■履歴書を提出
(直接持参)仮庁舎B棟1階国保長寿医療課7番窓口へ持参
(郵送)〒900・8585上之屋1・2・1 那覇市役所B棟1階　国保長寿医療課宛
■国保長寿医療課☎862・4262

### 繁多川公民館・図書館|部業務受託者募集

市では繁多川公民館・図書館の運営に関わる業務の一部を受託する団体を募集します。
■1月5日(水)～26日(水)※書類審査とプレゼンテーションで団体を決定します。
詳しくは市教育委員会のホームページをご覧になるか、お問い合わせください。
■生涯学習課☎891・3502

### ①那覇市庁舎等清掃業務および警備業務委託に係る制限付き一般競争入札参加資格登録申請の受け付けについて
### ②那覇市物品購入等入札資格審査申請の受け付けについて

**【申請書配布開始日】**①1月4日(火)から
②1月6日(木)から　■銘苅庁舎2階管財課窓口で配布※市ホームページからもダウンロードできます　■①1月11日(火)～24日(月)9時～17時②1月12日(水)～1月27日(木)9時～16時※いずれも平日のみ(12時～13時は受け付けできません)
■管財課☎862・9904

## 那覇市歴史博物館

☎869・5266【開館時間】10時～19時
木曜休館　※12月28日(火)～1月4日(火)休館

### 企画展「那覇士族の一生」

琉球王国時代末期、那覇士族が勤めることができる最高職「御物城(おものぐすく)」を、二代にわたり勤めた福地家伝来の史料を通して、那覇士族の生活を紹介します。
**【展示期間】**1月5日(水)～3月2日(水)

## 壺屋焼物博物館

☎862・3761　【開館時間】10時～18時(入館は17時半まで)
月曜休館　※12月28日(火)～1月4日(火)休館

### 第12回新春もちつき大会

もちつき体験とつきたておもちの試食会
■1月8日(土)10時半～12時　■無料
■壺屋焼物博物館玄関前広場

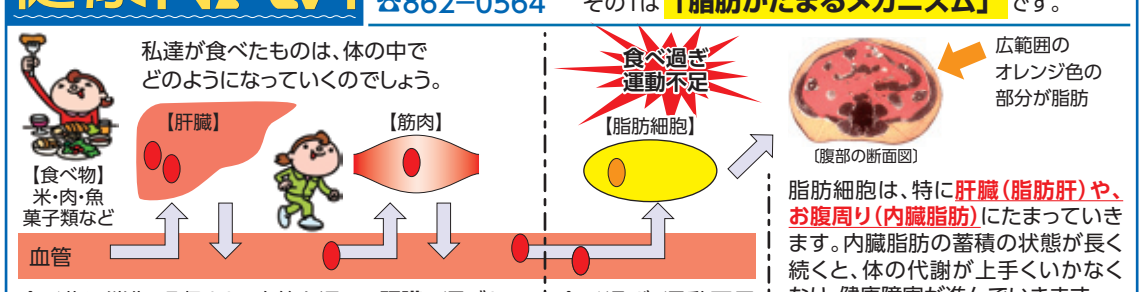
### 壺屋焼物博物館ギャラリートーク

■1月16日(日)11時～一時間程度
■入館料が必要。※市内の小中高生は無料
■不要。希望者は当日博物館1階の受付前に集合してください。

## 健康NAVI

特定健診課
☎862−0564

今月から「脂肪を知る!!」シリーズをお届けします。
その1は **「脂肪がたまるメカニズム」** です。




食べ物は消化・吸収され、血管を通って**肝臓**に運ばれ、体に必要な栄養素●に合成・分解され、一部はエネルギー源として肝臓内に貯蔵されます。また、活動(運動)をすることによって**筋肉**で消費されます。

食べ過ぎ・運動不足で、余った栄養素は、**脂肪細胞**に脂肪●として取り込まれます。

脂肪細胞は、特に**肝臓(脂肪肝)や、お腹周り(内臓脂肪)**にたまっていきます。内臓脂肪の蓄積の状態が長く続くと、体の代謝が上手くいかなくなり、健康障害が進んでいきます。

次回は、脂肪を知る!(その2)
**「内臓脂肪が体に及ぼす影響とは!?」**です。

## 健康づくりは食事から! こだわりのレシピ

### カルシウム豊富な「ひじきの煮物」

調理時間40分
1人分:カロリー約30kcal　塩分0.5g

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)**

| | |
|---|---|
| 乾燥ひじき | 3g |
| にんじん | 7g |
| レンコン | 5g |
| きざみ油揚げ | 各5g |
| 切りこんにゃく | 各5g |
| むき枝豆 | 各5g |
| みりん、しょうゆ | 各1.25g |
| だしの素 | 少々 |
| めんつゆ | 5g |

**作り方**
①乾燥ひじきは30～40分水に戻しておき、砂がなくなるまで水洗いする。
②にんじん、レンコンは、同じ大きさの細い千切りにする。
③鍋に①②と、他の全ての材料を入れて強火にかける。
④煮立ったら弱火にし、10分程度で火をとめる

**調理のポイント**
火をとめた後、少しむらすと味がなじんで美味しいヨ!

■健康づくり協力店　EM玄米弁当ザヤスの店 ☎859-2508 営業時間 6時～13時(定休日:なし※日曜日は予約注文のみ)

お問い合わせ　健康推進課　☎862−9016