



ナニワ

広報

市民の友

第720号 毎月1回発行
2011年(平成23年)

1月

発行●那覇市 編集●秘書広報課
〒900-8585 那覇市上之屋1丁目2番1号
☎867-0111 ●印刷 (株)池宮商会

市の人口と世帯	
※()内はうち外国人	
2011(平成23)年11月末現在	
総人口	318,300(2,117)
男	153,575(1,064)
女	164,637(1,060)
世帯数	136,088(1,287)
住民基本台帳人口の内部(外国人を除く)	
本 庁	95,763
真和志	104,431
首 里	57,888
小 禄	58,101

2011年 トキメクまち 那覇市



迎春 年頭のごあいさつ

那覇市長 翁長 雄志

あけましておめでとございます。
希望に満ちた新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
本年(2011年)は、那覇市制施行90周年を迎えます。この記念すべき年に、読売巨人軍の那覇キャンプをはじめ、牧志・安里地区にさいおんスクエアが竣工、第5回世界のウチナーンチュ大会が沖縄セルラースタジアム那覇を主会場として開催されるなど、市民のみなさまにとって期待で胸膨らむ年となります。
本市は「いい暮らしより楽しい暮らしを」の実現に向けてさらに前進していきます。



2月

読売巨人軍那覇キャンプ

(沖縄セルラースタジアム那覇)



読売沖縄セミナー

無料

1月

日時 1月27日(木) 13:30開場
場所 ロワジールホテル那覇
定員 400人
申し込み 読売セミナー 検索 HPから申し込む
お問い合わせ: 読売タスク法人営業本部セミナー事務局
☎03-5444-4317

読売巨人軍那覇キャンプの日程が決まりました。実戦を中心とした下記のスケジュールで行われます。
那覇キャンプは、沖縄セルラースタジアム那覇をメイン会場とし、隣接する沖縄セルラーパーク那覇では、主に打撃練習や雨天時の練習を実施。奥武山公園駅側の多目的グラウンドでは内野守備練習、陸上競技場横の補助競技場では投手陣が練習をする予定です。
お問い合わせ
観光課
☎862・3276

キャンプスケジュール

2月19日(土)	宮崎から那覇へ移動
2月20日(日)	オープン戦(東北楽天ゴールデンイーグルス)
2月21日(月)	練習
2月22日(火)	練習試合(相手未定)
2月23日(水)	休養日
2月24日(木)	練習
2月25日(金)	練習試合(相手未定)
2月26日(土)	オープン戦(横浜ベイスターズ)
2月27日(日)	オープン戦(東京ヤクルトスワローズ) ※試合後帰京

10月
第5回世界のウチナーンチュ大会
セルラースタジアム那覇など
お問い合わせ: 平和交流・男女参画室
☎861・5195

プロ野球公式戦
「横浜ベイスターズVS
広島東洋カープ」
7/5~7/6
沖縄セルラースタジアム那覇
お問い合わせ: 観光課
☎862・3276

7月
「さいおんスクエア」
竣工予定
(モノレール牧志駅ちかく)
「さいおんスクエア」という愛称は、琉球王国の偉人であり、風水の技術を活用した造林や治水などの国家事業に功績のある宰相「蔡温」にちなんで名付けられました。
この再開発地区は、安里川を挟み、両岸を琉球石灰岩と緑の親水空間とし、亜熱帯庭園都市那覇を象徴する場として生まれ変わります。
お問い合わせ
牧志・安里地区市街地再開発組合事務局
☎863・7901



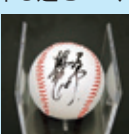
4月
(仮称)資源化推進センター供用開始
(旧ごみ焼却施設跡地・南風原)
資源化推進センターは、資源ごみとして市内から収集されてくるペットボトルや缶、ビンなどを選別・圧縮・梱包する施設です。
1日53トンの資源ごみを処理することが可能で、市が推進する資源の循環型社会の構築に大きく貢献することが期待されています。
お問い合わせ
クリーン推進課
☎889・3567



予想以上に大きい屋根をみてこのポーズ

新春読者プレゼント

阿部慎之助選手のサインボールを抽選で2人にプレゼント!
【対象者】市内にお住まいで、上之屋にある市役所仮庁舎までサインボールを取りに来れる方。
【申し込み】ハガキに「サインボール希望」と明記し、お名前、住所、電話番号を記入。1月11日(火)までに申し込む※1月11日消印有効。
宛先:〒900-8585 那覇市上之屋1-2-1(秘書広報課宛)
【当選者発表】当選者は市民の友2月号「情報パック」で発表(名前と地域)します。
お問い合わせ 秘書広報課☎862-9942



2月に行われる読売巨人軍キャンプを前に巨人軍のキャプテン阿部慎之助選手が12月4日(土)、キャンプ地となる沖縄セルラースタジアム那覇を視察しました。
阿部選手はNANAマラソンのスターターを勤めるため、NANAマラソン前日12月4日(土)に沖縄入りし、翁長市長へのあいさつを兼ねてキャンプ会場を視察しました。
阿部選手は会場を視察して「予想以上に施設がいい。すばらしい施設なので、キャンプが楽しみです。沖縄は暖かくていいですね。他チームの沖縄キャンプをみて、半袖で練習できる環境が羨ましかったです。ここは、スポーツする環境が整っています。ブルペンなどの練習施設がそれぞれ近いのもいい。空港からも近いので、選手、ファンにとってもいい環境だと思えます」と会場の感想を話しました。
また、那覇キャンプについては「練習試合を含めて5試合の予定があり、実戦中心の内容になっています。時期が早いので、出られるか分からないが、出られるように調整します。今回は宮崎と那覇で素晴らしい調整ができると思う。それをシーズンに繋げていきたい。沖縄のみなさんにも身近に巨人を感じて欲しいし、来年良い報告(優勝報告)ができるように頑張りたいです」と意気込みを話しました。

最後に、阿部選手から沖縄のファンみなさんへ「巨人は2月に沖縄でキャンプを張ります。身近に選手のプレー、練習を見ることができそうですので、多くの市民、県民のみなさまに会場にきていただき、プレーを見ていただければと思っています。みなさんのご来場お待ちしております」とメッセージをいただきました。



バックスクリーンに表示された「歓迎 阿部選手」を見て喜ぶ阿部選手

読売巨人軍阿部選手

沖縄セルラースタジアムを視察

2月に行われる読売巨人軍キャンプを前に巨人軍のキャプテン阿部慎之助選手が12月4日(土)、キャンプ地となる沖縄セルラースタジアム那覇を視察しました。
阿部選手はNANAマラソンのスターターを勤めるため、NANAマラソン前日12月4日(土)に沖縄入りし、翁長市長へのあいさつを兼ねてキャンプ会場を視察しました。
阿部選手は会場を視察して「予想以上に施設がいい。すばらしい施設なので、キャンプが楽しみです。沖縄は暖かくていいですね。他チームの沖縄キャンプをみて、半袖で練習できる環境が羨ましかったです。ここは、スポーツする環境が整っています。ブルペンなどの練習施設がそれぞれ近いのもいい。空港からも近いので、選手、ファンにとってもいい環境だと思えます」と会場の感想を話しました。
また、那覇キャンプについては「練習試合を含めて5試合の予定があり、実戦中心の内容になっています。時期が早いので、出られるか分からないが、出られるように調整します。今回は宮崎と那覇で素晴らしい調整ができると思う。それをシーズンに繋げていきたい。沖縄のみなさんにも身近に巨人を感じて欲しいし、来年良い報告(優勝報告)ができるように頑張りたいです」と意気込みを話しました。

「いい暮らしより 楽しい暮らしを」～人と人が支えあう協働により、心の豊かさを感じるまちを目指して～

今年こそ始めよう **家で!** **職場で!** エコアクション!!

家庭編

部屋を片付けて掃除機をかける時間を短くする。

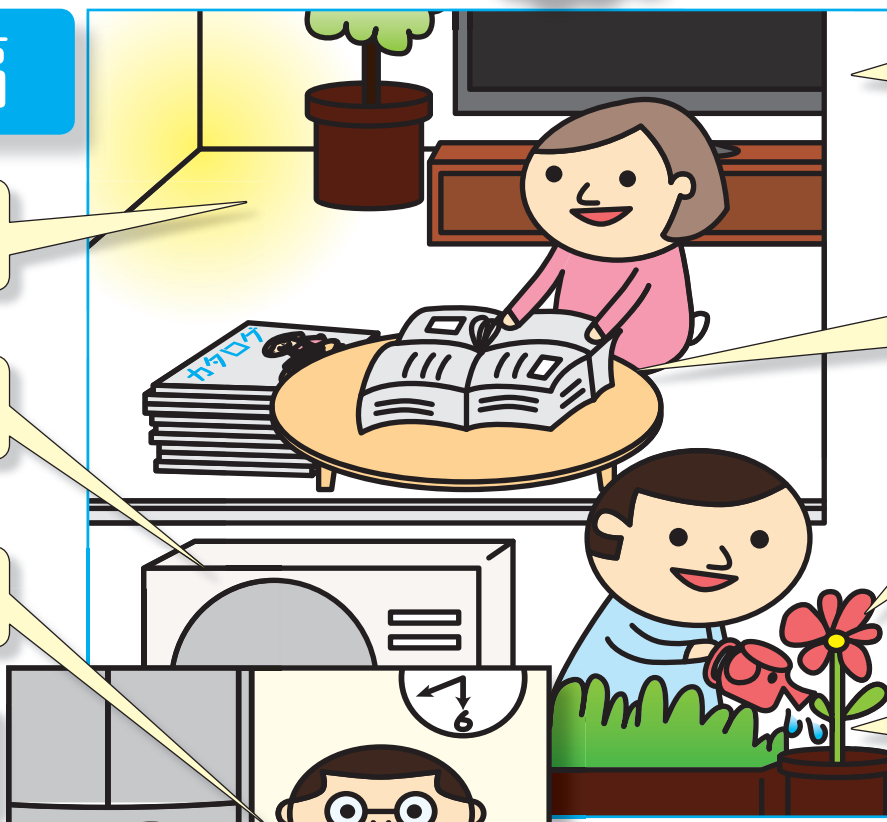
エアコンの室外機のそばに物を置かない。

何度も温め直さないために、みんな揃って食事。

お風呂の残り湯は洗濯に利用。

冷蔵庫の側面にはものを貼らない。壁から5cm程度離して置く。

野菜の下ごしらは電子レンジで。



見ていないテレビはこまめに消す。携帯電話などの充電器もコンセントからプラグを抜く。

新聞紙や雑誌・ビン・カン・ペットボトルなど、ごみの分別を徹底して、資源化する。

緑のカーテンやプランターなど、緑を取り入れる。

米や野菜を洗った水は捨てずに散水に使用。

2011年がいよいよスタートしました。今年の目標は決まりましたか？
これまでも実行してきた方も、気になってはいたけれど、なかなか実行できなかった方も、今年は地球環境に優しい行動、エコアクションを取り入れた生活を始めてみてはいかがでしょうか。手軽に始められるエコアクションを紹介します。



ナハとナハちゃんの ごみについてQ&A ごみを減らすエコアクション



ナハ : ごみを減らすにはどんなエコアクションがあるの？
ナハゾウ : 例えば、いらないレジ袋やダイレクトメールを断ったり、ティッシュを使わずハンカチや布巾を使ったり、生ごみの水分をしっかりと切って捨てたり。それから、小さな紙切れや、使わなくなった携帯電話や古い入れ歯も再資源化するといったことが挙げられるよ。
ナハ : すぐ始められそうなことばかりね。今年は私もエコアクションに取り組もうっと!

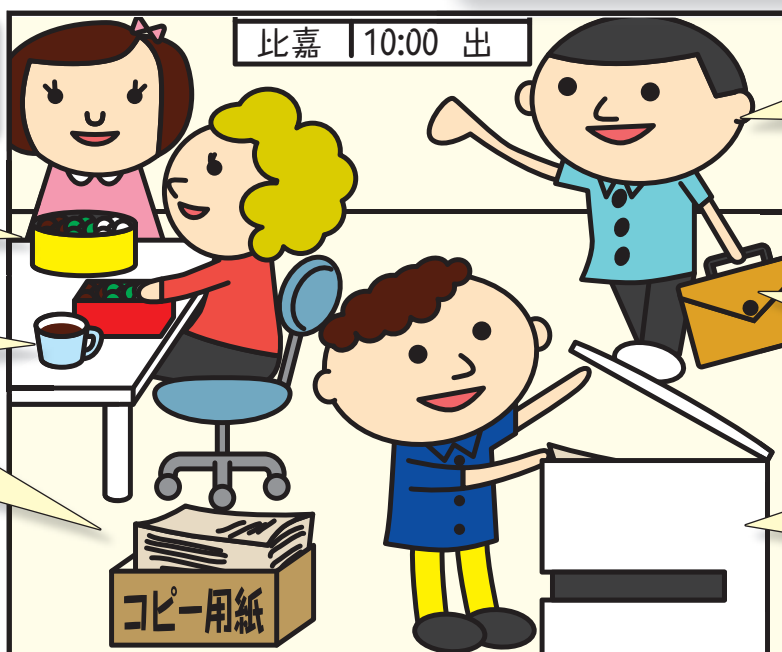
【お問い合わせ】 環境政策課 ☎951-3231
入れ歯の回収 ☎(福)那覇市社会福祉協議会 ☎857-7766
携帯電話リサイクル事業 ☎各携帯電話ショップへお問い合わせください。

職場編

お弁当を持参し、弁当ガラを出さない。

紙コップを使わず、マイカップを使う。

用紙は再生紙を選ぶなど、環境に配慮した事務用品を使用。



フレックス・時差通勤の導入。相乗り通勤の推奨。

どうしても車通勤の方はエコドライブを心がけましょう!
※詳しくは市民の友平成22年11月号をご覧ください

紙はできるだけ両面使用。

職場にもエコアクションを行うポイントがたくさんあります。一人ひとりが、職場での毎日の習慣を少し気をつけるだけで、大きな効果が期待できますよ。
今年は、仕事仲間にも呼びかけて、あなたの職場を、地球に優しいエコな職場にしてみませんか？

【お問い合わせ】
環境政策課 ☎951-3231

楽しみながら英会話力と実践的な指導テクニックを身につけて資格取得できる人気コースです!

小学校英語指導者資格取得コース 2011年 新年度生受付中!

申込メ切
1/31
(月)



新春特別説明会開催! 1月5日(火)～1月16日(日)

あなたに最適な資格取得プランをご紹介します!

2011年4月から始まる小学校での英語教育。すでに全国で1万人以上の有資格者を輩出しているイーオンで、資格取得を目指しませんか? イーオンはJ-SHINE(NPO 小学校英語指導者認定協議会)認定の登録団体だから資格取得が可能です。(*条件有り)

月額授業料 9,870円～

★初心者からレベル別
★3ヶ月～速習コースあり

本格的にスタート前に、まずは試してみたい方には!

英会話おためしレッスン
全10回 19,800円

*12/28～1/4 冬期休暇中も、WEBでお申込みできます。

申込メ切
1/16
(日)

こども英会話

1歳から中学生までの年齢別クラス

おためしレッスン

1ヶ月 3,500円

メ切 1月31日(月)

春のコースも
同時受付中!

入学金無料(通常10,000円)

月謝制 6,510円～

まずはイーオン那覇国際通り校にご来校ください。一般英会話&こども英会話 コース説明会&無料体験レッスン受付中!

AEON 英会話 イーオン 那覇国際通り校 0800-111-1111

★12/28～1/4は冬期休暇となります。期間中のお問合せ・ご予約はホームページからのみとなります。

携帯でもCHECK!
スクールの最新情報満載
お得なWEB割あり



①ウイルスを持った牡蠣などの二枚貝の生食・半生食。※ただし、十分に加熱すれば問題ありません。

②①によってウイルスに感染した人のふん便やおう吐物からの感染。

【原因】

発症すると、腹痛や下痢、おう吐が1、2日続きます。発熱は軽度です。

なお、大人は感染しても発症しない場合がありますので、知らないうちにお子さんに感染させないよう注意が必要です。



【症状】

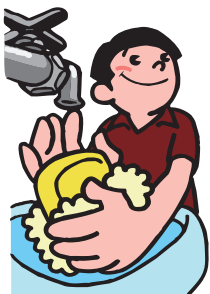
ノロウイルスに感染しないために、または、感染しても拡大させないために、こまめに手洗いが肝心です。

ノロウイルスは感染力が強く、下痢やおう吐と言った症状が出ますが、大人が感染しても発症しない場合もあります。しかし、抵抗力の弱い子どもや高齢者は発症しやすいので、注意が必要です。特に幼稚園や小学校などで、集団感染する例も少なくありません。

【予防法】

・第一は、こまめに、しっかりと石鹸を使って、流水で手洗いすること

・第二は、高齢者や子どもは、貝類の内臓を含む生食を避けること

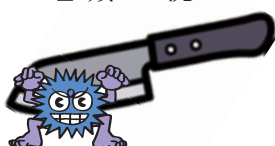


【感染を拡大させないポイント】

●調理

・調理の前後、配膳、食事前はしっかりと手洗い

・内臓を含む生の貝類を調理した後は、調理器具を熱湯消毒



手洗いが肝心

ノロウイルスにご用心！

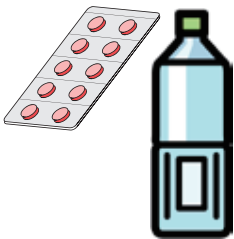
全国でノロウイルスによる感染性胃腸炎の患者数が、11月から急増しています。

県内では、11月1日から28日にかけて493人が感染性胃腸炎に感染。そのほとんどは、ノロウイルスが原因と見られています。

【治療法】

治療法はありません。脱水症状が起こらないよう、水分を補給することが大切です。また症状によっては、一般的に吐き気止めや整腸剤などで対症療法を行います。

下痢止め薬は病気の回復を遅らせることがあるので、必ず医師の診断のもと使用してください。



しっかりと予防して、家族みんな健康な一年を過ごしましょう

●おう吐物・ふん便の処理

・処理する人は、マスク、手袋、メガネ（ゴーグル）で防御する

・ふき取った後は、塩素系消毒剤または家庭用漂白剤で、おう吐物やふん便のあった場所を中心に消毒する。但し、取り扱いには十分注意。これらの薬剤で、体の消毒は絶対にしないこと！

・おう吐物・ふん便で汚れた衣類も、塩素系消毒剤、または家庭用漂白剤で一端洗ってから洗濯機で洗う

・おう吐物・ふん便をふき取った雑巾などは、ビニール袋に入れて捨てることをお勧めしますが、衣類と同じ処理でもOK



大切なお子さんのために

子どものための予防接種



お腹の中で、お母さんから赤ちゃんにプレゼントした病気に対する抵抗力(免疫)は、徐々に失われていきます。その後、赤ちゃん自身で免疫を作っていく時に役立つのが予防接種です。大切なお子さんのために、予防接種を受けましょう。ポリオのみ集団接種、ほかは個別接種です。接種できる医療機関など、詳しくは健康推進課へお問い合わせください。

種 類	対象年齢	接種場所	時期(予定)
ポリオ	3か月～7歳半未満	市立病院1階	5・6・9・10月
DPT	3か月～6か月未満	委託医療機関	通年
BCG	3か月～6か月未満		
DT2期	11歳～13歳未満		
MR	1期：1歳～2歳未満 2期：小学校就学前年の1年間 3期：中学校1年生相当 4期：高校3年生相当		
麻しん、風しん	どちらか一方に罹患、または接種済みの者		

※無料で受けられる予防接種のみ掲載しています。

各検診・健診、および予防接種ができる医療機関など、詳しくは健康推進課へお問い合わせ、または市ホームページの

暮らしの情報—市民便利帳—内、福祉・健康や妊娠・出産・育児をご覧ください。【お問い合わせ】健康推進課 ☎862-9016

インフルエンザ予防接種で ころばぬ先の杖



肌寒い季節となり、インフルエンザが心配な季節となりました。

昨年10月から、新型インフルエンザと季節型インフルエンザの混合ワクチンが接種できるようになりました。また、予防接種は市内のほとんどの医療機関や市外の一部医療機関で受けることができます。

くわしくは健康推進課へお問い合わせください。早めの予防接種で、インフルエンザをしっかり予防しましょう！ ※新型インフルエンザワクチンの予防接種は生活保護世帯、市民税非課税世帯は無料です。

接種対象者		費 用
新型インフルエンザ	那覇市に住民登録のある方 ●13歳未満は2回接種 ●13歳以上は1回接種	1回目:3,600円 2回目:2,550円 (2回目の接種で、1回目と別の医療機関で接種する場合:3,600円) ※予診のみの場合:1,790円
高齢者インフルエンザ	65歳以上の方、または60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫障害があり、身体障害者手帳1級に該当する方	1,000円 ※接種の際には、市から郵送された「通知書」を必ずお持ちください。

放送大学

15歳以上の方ならどなたでも無試験で入学できます。
自宅でマイペースで学べ
大学卒業資格が取得できます。
興味のある科目を1科目から学べます。
学習センターの見学や資料のご請求は
沖縄学習センターまで。



平成23年度

4月入学生 募集中

出願期間:平成22年11月15日(月)
～平成23年2月28日(月)

資料請求や出願は、
インターネットでもできます！

放送大学 検索 www.ouj.ac.jp



沖縄学習センター TEL.098-895-5952 〒903-0129西原町字千原1番地(琉球大学構内・地域国際学習センター棟4・5階) 施設見学/10:00～17:00(月曜・祝日休館)

地方税の電子申告(eLTAX)を開始しました。詳しくはeLTAXホームページwww.eltaxをご覧ください。eLTAXサポートデスク☎0570-081459

ポイント3 食事の選び方

食事を選択できる場合は、揚げ物や焼き物に比べて低カロリーな鍋料理がお勧めです。鍋料理は自分で食べる量を調整できますし、野菜もたくさんとることができ、Good!!



ポイント2 お酒と上手につきあいましよう

ビールのコップ一杯は、乾杯だけで二気に飲み干してしまう方が多いですが、泡盛であれば一気に飲んでしまう方は少ないでしょう。ゆっくりとお酒を味わうこともできますし、濃さを自分で調整することも利点です。アルコールの適量はビールだと中ジョッキ1杯(350cc)、泡盛(30度)だとコップの半分(80cc)です。飲み過ぎには要注意!



ポイント1 食事は早めに終わらせよう

午後10時から深夜にかけて、食べたものが一番脂肪になりやすい時間帯になります。この時間帯は、昼間の20倍、脂肪をため込みやすくなっています。普段の食事はもちろんですが、宴会などの席では遅くとも午後9時までは終わらせたい所です。



STEP 3 食べ方のポイント

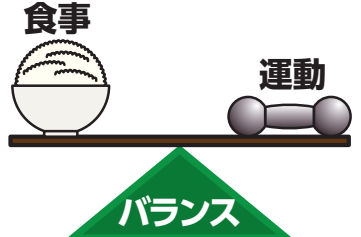
年末年始は宴会の席が多くなり、食べる・飲む機会が増えます。また、お酒の力や楽しい雰囲気の後押しをし、普段食べている量よりつい多く食べてしまう傾向があります。食べ過ぎないために次の3つのポイントを意識しましょう。

STEP 4 食べ方のポイント

あなたは大丈夫? 簡単メタボチェック

STEP 5 基礎代謝を上げて、脱メタボ!

健康な体をつくるためには、摂取(食事エネルギー)と消費(運動エネルギー)のバランスが重要です。私たちが消費するエネルギー量の60~70%が基礎代謝(横になって1日寝ている状態に必要なエネルギー量ですが、これは年齢とともに低下します。そのため、年をとるとともに、運動量を増やすこともメタボを予防するために必要な課題です。これまで以上に動くことを意識し、子どもと一緒に遊んだり、庭の手入れやウォーキングなどを始めてみてはいかがでしょうか? また、那覇市民体育館(☎853・6979)では毎週スポーツ教室を実施しています。こちらのご利用もおススメですよ。



STEP 5 基礎代謝を上げて、脱メタボ!

健康な体をつくるためには、摂取(食事エネルギー)と消費(運動エネルギー)のバランスが重要です。私たちが消費するエネルギー量の60~70%が基礎代謝(横になって1日寝ている状態に必要なエネルギー量ですが、これは年齢とともに低下します。そのため、年をとるとともに、運動量を増やすこともメタボを予防するために必要な課題です。これまで以上に動くことを意識し、子どもと一緒に遊んだり、庭の手入れやウォーキングなどを始めてみてはいかがでしょうか? また、那覇市民体育館(☎853・6979)では毎週スポーツ教室を実施しています。こちらのご利用もおススメですよ。

メタボリックシンドロームチェックシート

おへその高さの腹囲が
START 男性:85cm以上 女性:90cm以上 である

YES
最高血圧が **130mmHg以上**
または最低血圧が **85mmHg以上**

NO
いまのところ **メタボの可能性は低い**

YES
メタボ予備群です!!
あなたの健康が心配です...

NO
メタボリックシンドロームの診断には **身体測定や血液検査(脂質・糖)** などが必要です。肥満や自覚症状がなくても、40歳以上の方は年に1回は特定健診を受診しましょう。

STEP 4 食べ方のポイント

あなたは大丈夫? 簡単メタボチェック

今年こそは脱メタボ 素敵なボディライン (健康なからだ)を手に入れよう

忘年会、お正月、新年会...。ついつい食べ過ぎてしまう年末年始は、メタボ(メタボリックシンドローム)の危険がいつぱい。みなさんは大丈夫ですか?

メタボは、過度の飲酒や不適切な食生活、運動不足など不健康な生活が原因で起こる生活習慣病の一手前前の状態です。そのまま放っておくと、動脈硬化が進み脳卒中など深刻な健康障害を引き起こす可能性があります。

これから新しい年を迎えるにあたって、自分にあった食生活を知り、食事に対する知識を増やして今年こそは素敵なボディラインを手に入れよう。

お問い合わせ 健康推進課
☎862・9016
特定健診課
☎862・0564

目指せ! パーフェクトボディ!

STEP 2 食べ物のエネルギー量を知ろう

食べ物のエネルギー量を把握して、1日の食事を調整しましょう

にぎり寿司 574kcal	ソーキそば 670kcal
刺し身 97kcal	幕の内弁当 727kcal
ビーフステーキ 702kcal	天丼 731kcal
スパaghetti(ミートソース) 757kcal	ハンバーガーセット 676kcal
ビール(中ジョッキ) 200kcal	ラーメン 443kcal
カクテル(ジントニック) 202kcal	泡盛30度(160cc) 280kcal

STEP 2 食べ物のエネルギー量を知ろう

食べ物のエネルギー量を把握して、1日の食事を調整しましょう

STEP 1 まず始めに、あなたに必要な食料量 (1日に必要なエネルギー量)を知ろう

①あなたの標準体重を計算しましょう...

身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(kg)

※(例)身長163センチの場合、1.63となります。

②あなたの基礎代謝量は

標準体重(kg) × 基礎代謝量(kcal) = 基礎代謝量(kcal)

※下の表1から、あなたの年齢・性別にあてはまる数字を記入してください。

表1 標準体重1kg当たりの基礎代謝基準値(kcal)

年齢	男(kcal)	女(kcal)
18~29歳	24.0	22.1
30~49歳	22.3	21.7
50歳以上	21.5	20.7

※基礎代謝とは、横になって1日寝ている状態で必要なエネルギー量のことです。
[日本人の食事摂取基準2010]参照

③あなたの一日の必要エネルギー量は...

あなたのからだを健康に保つために必要な1日の食料量、必要エネルギー量といえます。ふだんの生活で、身体活動が多いか少ないかによって、必要エネルギー量が変わってきます。

基礎代謝量(kcal) × 身体活動レベル = 1日の必要エネルギー量(kcal)

※下の表2から、あなたの日常の身体活動レベルに合う数字を記入してください。

表2 身体活動レベル

身体活動レベル	低い(I) 1.5	ふつう(II) 1.75	高い(III) 2.0
日常生活の内容	・生活の大部分が座位で、静かな活動が中心の場合	・座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業、接客等・通勤、買い物、家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	・移動や立位の多い仕事への従事者・スポーツなど、余暇に活発な運動習慣がある

プチウォーキング講座

正しいフォームで運動効果アップ

- ・あごをひいて20~30m先を見るように。
- ・腕は軽く曲げて前後にしっかりと振る。
- ・おなかを引き締め、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ・つま先で地面をけるように踏み出し、膝をしっかりと伸ばしてかかとから着地。
- ・歩幅は身長半分または肩幅の2倍くらいを目安に。

※高齢の方はむづかしく注意して歩幅にはこだわらずに。

日曜お得な特定健診

■特定健診

健診日時	会場	定員	申込先	予約期間 予約受付時間
2月6日(日) 受付 8:30~11:00	とよみ生協病院(豊見城市)	40人	とよみ生協病院 850-9003	1/11~2/3 11:00~17:00
2月6日(日) 受付 8:00~9:00	那覇市立病院(古島)	30人	那覇市立病院 0120-784-155	1/11~2/3 9:30~16:00
2月13日(日) 受付 8:30~11:00	とよみ生協病院(豊見城市)	40人	とよみ生協病院 850-9003	1/11~2/3 11:00~17:00

■特定健診+がん検診(胃・大腸・肺)

健診日時	会場	定員	申込先	予約期間 予約受付時間
2月13日(日) 受付 8:30~11:00	那覇民主診療所(泉崎)	30人	那覇民主診療所 855-6200	1/11~2/3 9:00~17:00

知って得する 特定健診情報

受診期間を **2月** まで延長!

40歳から74歳の国民健康保険加入者には、無料で受診できる「特定健診」がオススメです。

特定健診は、自覚症状がなく進行する生活習慣病を早期発見するため、ご自身の生活習慣と体の状態の変化を知るために行います。健診の結果、生活習慣の改善が必要な方には、後日、保健師・管理栄養士による保健指導を通して、生活習慣改善のヒントを提供し、健康になるお手伝いを継続して行います。

受診期間を2月まで延長したので、ご自身で希望する医療機関へ予約を行い、受診券と国民健康保険証をご提示ください。(受診券を紛失した方は、再発行します)

また、2月に次のとおり日曜健診を実施します。この機会をお見逃しなく!

お問い合わせ 特定健診課 ☎862・0564

もしも1日50kcal余分に摂取していたら...

40歳男性 165cm、60kg

50kcalの目安
マヨネーズ 缶コーヒ(砂糖入り) 大さじ半分

45歳男性 165cm、73kg

50kcal×365日×5年=90000kcal
90000÷7000(脂肪1kgのエネルギー)=約13kg
体重がアップ!

5年後には...

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。

年末年始業務のお知らせ

12月29日(水)～1月3日(月)はお休み。
通常業務は1月4日(火)からです。
自動交付機

12月31日(金)～1月3日(月)は休止
【設置場所(稼働時間)】

- 仮庁舎A棟1階ロビー(9時～19時)
- 天久りうぼう・首里りうぼう・ジャスコ
- 那覇店(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、軽自動車検用納税証明書、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

■ 市民課 ☎862・3274
税制課 ☎862・9903
(公園施設使用料金収納サービス)
公園管理室 ☎951・3239
(自動交付機について)
情報政策課 ☎861・0350

ごみの搬入

- 12月29日(水)～12月31日(金) 8時半～12時/13時～17時受付
- 1月1日(土)～3日(月)お休み
- 那覇・南風原クリーンセンター ☎882・6701

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	整	脳	皮	リ	ひ	耳	眼	産	歯
	科	科	科	形	神	膚	ハ	尿	鼻	科	婦	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 【一】休診
歯科口腔外科・整形外科の水・金の午前の初診、および脳神経外科の水の午前は紹介状持参の方のみ受付。

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

◆なは女性センターでは、男女平等に関する講座の開催や、生活をリフレッシュするための各種サークル活動グループに学習室をお貸ししています。お気軽にお問い合わせください。

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)			
6日(木)	琉球芸能公演 組踊寄席(演題:二童敵討)	19時のみ	大人:1,260円 中高生:1,050円 小人:630円
16日(日)	福寿うちな〜ウォーク&健康フェスタ	14時	無 料
18日(火)	IFMIA2011及びメディカルイメージング 連合フォーラム	9時	大人:8,000円 学生:3,000円
19日(水)		9時15分	無 料
20日(木)		9時45分	
27日(木)	『琉球芸能公演 百花繚乱〜Ryukyu Performance〜』(出演:前川守賢、他)	17時/19時	大人:1,260円 中高生:1,050円 小人:630円
29日(土)	パフォ部 第2回公演 創作ミュージカル「ばふお」	14時/18時	1,000円
テンプスギャラリー(3階)			
1月18日(火)～21日(金)	先輩ヅラして大祭典	13時～19時	無 料
22日(土)		10時～19時	
23日(日)		10時～16時	
1月28日(金)～30日(日)	第6回華道家元池坊 琉櫻会いけばな展	10時～19時	前売:450円 当日:500円

催し物

平成23年那覇市新年祝賀 名刺交換会のご案内

平成23年の新年を迎えるにあたり、「新年祝賀名刺交換会」を次のとおり開催します。多くの市民のみなさまの参加をお待ちしています。

■ 1月4日(火)15時～17時 ■ 沖縄かりゆしアーバンリゾート・ナハ6階「ニライカナイの間」 ■ お一人3千円

総務課 ☎862・9911

平成23年那覇市消防出初式開催

■ 1月6日(木)14時 ■ 消防本部 ■ 特別点検および、炊き出し・消火・救助訓練など ■ 消防本部総務課 ☎867・0119

ごみの収集

1月1日(土)～3日(月)はお休み。※年内は31日(大晦日)まで通常通り業務を行っています。

■ クリーン推進課 ☎889・3567
「尿の汲み取り」

- 1月1日(土)～3日(月)はお休み。
- ※大晦日も業務を行っています。
- (有)中央環境サービス公社 ☎850・2930

いなんせ斎苑

1月1日(土)はお休みです。
いなんせ斎苑 ☎869・1616

守りたい自然!第2回漫湖利活用 ワークショップのお知らせ

ラムサール条約登録湿地である漫湖の利用の仕方や保全のあり方について、ワークショップを行います。漫湖に関心のある方やご意見をお持ちの方、漫湖利活用のルール作りに参加してみませんか。

- 事前の申し込みは不要です。
- 直接会場へお越しください。
- 1月15日(土)14時～17時
- 奥武山公園武道館1階会議室 ■ 無料
- 環境保全課 ☎951・3229



漫湖周辺

「第34回くらしを見直す市民バザール」よみがえれ不用品」開催

■ 1月23日(日)12時～16時 ■ 市民会館中ホール

※引き出物や衣類、バッグなどの、市民バザールへの出品も募集しています。1月14日(金)まで受付(受付時間は13時～17時)。受付場所は那覇市婦人連合会

■ 那覇市婦人連合会 ☎836・8252

第8回那覇農産物フェア開催

「安全!安心!みんなで食べよう那覇やさい!」をテーマに、那覇の新鮮な野菜の即売会や草花の無料配布、ハーブティーの試飲コーナーなど、楽しい催しが盛り沢山です。是非お越しください。

■ 1月29日(土)10時～15時 ■ テンプス館前広場 ■ 商工農水課 ☎951・3209

おしらせ

平成23年度市立幼稚園「2年保育(4歳児保育)」新規実施園の決定

【新規実施園】泊幼稚園、松川幼稚園

■ 市内在住で保護者と同居中の満4歳児(平成18年4月2日～平成19年4月1日生) ■ 30人※定員を上回った場合は抽選となります。 ■ 1月12日(水)～14日(金)14時～16時に、希望する園で直接受け付けます。※申し込みの際は、住民票謄本(特別)1通と印鑑をお持ちください。

■ こども政策課 ☎861・2110

住宅用火災警報器の無償配付対象を拡大しました

市では、これまで65歳以上の一人住まいの方に住宅用火災警報器を無償で配付してきましたが、この度、世帯員全員が65歳以上の世帯にも配付することになりました。※先着順。すでに受け取った方・自動火災報知設備設置済みの方は対象外です。

■ 消防本部予防課 ☎867・0212

宝くじ普及および広報事業で自治会の備品・設備を助成

市は財団法人自治総合センターから平成22年度コミュニティ助成事業として250万円の助成を受け、活動に必要な備品などを市内の10自治会へ助成しました。

■ 市民協働推進課 ☎861・3846

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



航空自衛隊那覇基地

入場自由

エアー・フェスタ2010

ブルーインパルス等展示飛行及び各種航空機地上展示
ゲスト・エイサー等多数のイベント

日 時: 1月23日(日) 午前10時～午後3時(当日は基地を開放します。)



お問い合わせ: 航空自衛隊那覇基地渉外室 TEL.098-857-1191 [内3291]

那覇基地は、ゆいレール赤嶺駅から徒歩5分(駐車場は、那覇軍港、無料シャトルバス有り)

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
大ホール	8(土)	日本生命那覇支社 「日本生命ファミリー映画会」	10:20 12:40 15:00	入場整理券が必要
	16(日)	NHK沖縄・那覇市文化振興課 那覇市民会館落成40周年記念 「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 学生1,500円 (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 学生500円 (当日各300円増)
10(月)	第15回 カトレア音楽院発表会	10:30 14:00 18:30	無 料
14(金)	沖縄県伝統芸能公演	19:00	前売2,500円 当日3,000円
15(土)	劇団たんばば新春公演 演劇「どえらいでえ! ミヤちゃん」	13:30	一般1,700円 小人(小学生以下) 1,200円 (当日各300円増) 親子券 (大人・小人各1人) 2,700円
16(日)	ぴあのでふおて	13:00	無 料
19(水)	平成22年度 人権啓発講演会 『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 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 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 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 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 『あーよかったな あなたがいて ～「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) ※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2次・第3次)により決定します。なお、母子世帯などについては、第1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・図書館一部業務受託者募集

市では繁多川公民館・図書館の運営に関す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。

ワンロードできます

■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」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～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。

私達が食べたものは、体の中でどのようにっていくのでしょうか。

【食べ物】米・肉・魚・菓子類など

【肝臓】

【筋肉】

【脂肪細胞】

【腹部の断面図】

広範囲のオレンジ色の部分が脂肪

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。

食べ過ぎ・運動不足

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。

食べ物は消化・吸収され、血管を通過して**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。

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

切りこんにゃく.....各5g

むき枝豆

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



応援・ボランティアのみなさん! ありがとうございました ～第26回NAHAマラソン開催～

12月5日(日)「太陽と海とジョガーの祭典」第26回NAHAマラソンが開催され、2万3402人のジョガー達が南部一帯42・195kmを駆け抜けました。
今年は1万6845人が完走。男子1位は早坂光司(はやさか こうじ)さん(宮城県)、女子1位は高岩由(たかいわ ゆい)さん(茨城県)。また、スターターはプロ野球読売巨人軍の阿部慎之助(あべ しんのすけ)選手と女子プロゴルファーの上原彩子(うえはら あやこ)選手がつとめました。

市の誇る世界遺産国指定特別名勝の識名園で、11月28日(日)、第12回識名園友遊会が開催され、多くの市民や観光客が訪れました。
この日は御殿の美しい庭に構えられた舞台で、真和志地域の児童生徒や各種団体のみなさんが、地域の伝統芸能を中心に、エイサー・演舞や琴の演奏などを発表しました。また御殿内では、折り紙やぶくぶく茶の体験コーナーも設けられ、訪れたみなさんは沖縄の伝統文化を体験していました。



世界遺産で 琉球の文化に触れる ～第12回識名園友遊会開催～

11月30日(火)、「那覇市企業立地促進奨励助成金決定通知交付式」が市長応接室で行われました。この制度は、市内の雇用拡大と産業の振興を目的に平成12年から行っており、今回は7社に助成金を交付しました。
翁長市長は「近年、IT関連企業の誘致や港湾の整備が進み沖縄にスポットがあたり、沖縄産業が活性化されてきています。これからも市はみなさんと協力し、企業の繁栄、沖縄の発展に努めていきます」と話しました。



市内の企業を応援します!! ～那覇市企業立地促進奨励 助成金決定通知交付式～

(社)日本損害保険協会沖縄支部から那覇市消防本部へ小型動力ポンプ付軽消防自動車(軽ポンプ車)が寄贈され、11月26日(金)、消防本部で受納式が行われました。
今回寄贈されたのは、四輪駆動のコンパクトな車体で、狭い路地にも入ることができ、一般的な消防ポンプ車が活動しづらい場所での迅速な消火活動が期待できます。
神谷副市長は「安心・安全なまちづくりのために、火災の予防・災害抑制に取り組んでいきます」とお礼を述べました。



那覇のすーじもお任せあれ! ～小型動力ポンプ付 軽消防自動車受納式～



新成人が熱演! ～なは教育の日～

12月11日(土)、パレット市民劇場で「なは教育の日」の記念式典が行われ、市の教育に貢献した方々への表彰や、「なは教育の日」宣言などが行われました。
また、来年成人をむかえる青年のみなさんによるスペシャルアトラクションとして、ウーマークの中学生たちが、先生や地域の大人たちと一緒に街の復興に挑戦するという演劇は「ばたけ!なはの子」を披露しました。新成人の熱演に会場からは大きな拍手がおくられました。



那覇のまちにも 幻想的なイルミネーション ～「まちぐわーイルミネーション祭り」開催～

12月4日(土)「まちぐわーイルミネーション祭り」が開催され、沖縄通り、むつみ橋、ガープ川商店街、うりずん横町と総延長約700メートルがイルミネーションで通りが彩られました。このイルミネーション事業は、市のまちづくり支援基金を活用して行われたものです。
当日はサルサダンスやエイサーなどが行われ、賑わいを見せました。このイルミネーションは、1月31日(月)まで、午後6時から深夜1時の間点灯されています。

※歴史博物館・壺屋焼物博物館のお知らせは、7面をご覧ください。

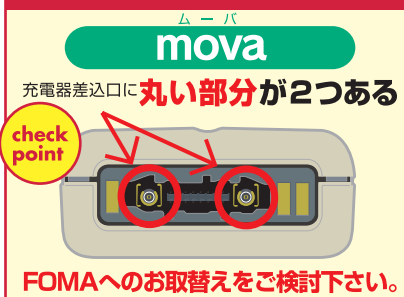
NTT docomo

ムーバ movaサービスは、2012年3月31日をもって終了させていただきます。



「movaかも!?!」と思ったら、FOMAへのお取替えをご検討ください!

movaとFOMAの見分け方!!



FOMAへのお取替えをご検討下さい。



このままご利用下さい。

おトクな割引実施中!

ムーバから買い替えの方!

FOMA
お取替サポート

※店頭価格が割引額を下回る場合には店頭価格が割引額の上限となります。
※事務手数料および一部オプション品は上記割引の対象外となります。

さらに家族もおトク!



2010.10.1~2011.3.31

聞かせて! FOMAの電波状況

ご希望のお客様には、
担当者からの連絡後
原則48時間以内に
訪問・調査いたします。(無料)

※movaからFOMAへの変更、FOMA新規ご契約を検討中のお客様宅の電波調査も実施します。
※訪問は平日10:00~17:30となります。(年末年始は除く)
※離島や山間部など、一部地域では、訪問までに48時間を超える場合があります。

くわしくは お近くのドコモのお店へ

