

# 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	26日(土) 第19回あけもどろ総合文化祭 大正琴部会「大正琴の調べ」	16:00	1,000円
	27日(日) 第19回あけもどろ総合文化祭 八重山芸能部会 八重山芸能の夕べ 「仲尾次主ぬ御恩義」	18:00	500円
中ホール	12日(土) 「芸術監督市民講座の成果発表」	14:00	無料
	13日(土) 「おでかけライブin沖縄」	11:00	パンフレット代 500円
	19日(土)	18:30	前売1,500円 当日2,000円
	20日(土)	14:00 18:30	
	27日(土)	COS☆TIME「撮影会」	11:00

\*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
5日(土)	日本名作映画劇場2010	10:00	500円
6日(日)			
11日(金)	第19回あけもどろ総合文化祭 音楽部会 「ピアノのひびき」	18:00	大人1,500円 学生1,000円
12日(土)	第19回あけもどろ総合文化祭 日本舞踊部会 「早春 夢の誘い」	17:30	1,800円
13日(日)	第19回あけもどろ総合文化祭 新舞踊部会 「早春に舞う花の絵姿」	15:00	1,500円
19日(土)	第19回あけもどろ総合文化祭 歌謡部会 「春の歌謡祭典」	13:00 18:00	1,000円
20日(日)	第19回あけもどろ総合文化祭 民謡部会 「島唄に情込て」	14:00	1,500円
23日(水)	平和勝次ショー	14:00 19:00	無料
24日(木)	いずみ幼稚園 第40回学習発表会	15:00	無料
26日(土)	第28回「外国人による日本語弁論大会」	13:00	無料
27日(日)	エミュ木管五重奏団演奏会 Vol.14	14:00	一般2,000円 学生1,000円 (当日各300円増)

\*主催者・催物の都合により変更することもあります。

## 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
2/1(火)~6(日)	第一	仲吉 良包 絵画展(絵画)
	第二	第8回 沖縄県写真協会 会員作品展(写真)
	第三	テル子とミチルの二人展(書・絵画)
2/8(火)~13(日)	全室	第33回 沖縄県書作家協会 木筆會書道展(書)
2/15(火)~20(日)	第一	比嘉 清真 写真展(写真)
	第二	第53回 二科会 沖縄支部展 (絵画・彫刻・写真)
	第三	四季の会 写真展(写真)
2/22(火)~27(日)	全室	第11回 龍寶沖縄書道会展(書)

**お詫びと訂正**  
1月号1面の「市の人口と世帯」に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。  
**誤** 女164,637(1,060) → **正** 女164,725(1,053)

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

周辺部の破損、他【対象業種、条件】次の①~③全ての条件を満たす業者①市内に本社を置く工事格付B・C・Dの土木業者②平成23年度那覇市建設工事業者格付名簿に登録している業者③24時間緊急時に対応できること【登録業者数】30社以内※申請多数の場合は公開抽選【申請書配布】下水道課で2月18日(金)まで※上下水道局ホームページからダウンロード可  
■2月1日(火)~18日(金)※平日9時~12時、13時~17時に、下水道課へ提出  
■上下水道局下水道課 ☎941-7808

**保育サービス講習会受講生募集**  
子育て中のご家庭・父母を支援する育児サポートを養成する講習会です。※講習修了後は、那覇市ファミリーサポートセンター会員として登録します。  
■自宅子どもを預かり、または子どもの家に向いて保育を行うことができ、講習の全日程(2月22日~25日)に参加できる方  
■市総合福祉センター ■30人 ■無料  
※テキスト代などは個人負担 ■2月1日(火)~18日(金)の平日に電話で申し込み  
■那覇市ファミリーサポートセンター ☎857-8991

**平成23年度市民農園利用者募集について**  
【農園所在地】首里鳥堀町4の137の1(県立開邦高校裏門向かい) ■市在住で、農業または園芸関係の職業に従事してお

らず、市税・国保税の滞納の無い方 ■60人(1世帯1区画、約9㎡) ■年間2千円  
■2月1日(火)~28日(月)  
■商工農水課 ☎951-3209  
■チャレンジショップ内レンタルボックス利用者募集  
レンタルボックス 縦32cm×横42cm×奥行30cm)をオリジナル手作り商品出店の場としてお貸しします。詳しくは説明会にお越しください。お問い合わせください。  
【説明会】■2月10日(木)15時 ■なほ商人塾 ■2月14日(月)~25日(金)11時~18時(水曜日を除く)  
■にぎわい広場チャレンジショップ ☎868-7855

**かみかみ講演会受講者募集**  
■2月10日(木)14時~16時 ■市保健センター ■歯科医師による食べる機能の発達・むし歯予防の方法など ■市在住の妊婦、3歳頃までの乳幼児の保護者他、関心のある方※申し込み不要。お子さんがいる方は、当日「親子健康手帳」をお持ちください。  
■健康推進課 ☎862-9016

**栄養相談および妊産婦栄養相談開催**  
①2月14日(月)、3月7日(月)  
②2月4日(金)、3月18日(金) ■市保健センター相談室 ■市在住の方 ■健康推進課 ☎862-9016

**「第33回那覇の物産展」開催**  
今年も那覇の物産展を開催します。市民のみならず是非お越しください。  
■2月22日(火)~27日(日)10時半~19時半  
■デパートリウボウ6階催事場  
■株式会社リウボウインダストリー ☎867-1171

**公民館まつりへお越しください**  
市の各公民館では次の日程で、公民館まつりを開催します。舞台発表やバザーなど、楽しいイベントをご用意しています。  
【小祿南公民館】2月5日(土) 6日(日)  
【中央公民館】2月12日(土) 13日(日)  
【首里公民館】2月13日(日)19日(土)20日(日)  
【若狭公民館】2月19日(土)20日(日)26日(土)  
【石嶺公民館】2月26日(土)27日(日)  
【久茂地公民館】3月5日(土)6日(日)  
※各公民館へのお問い合わせは、6面の「平成23年度市公民館利用団体登録受付」のおしらせをご覧ください。

**犬猫の飼育相談会**  
■2月20日(日)3月6日(日)13時~16時  
■国際通り(トランジットモール)※のぼりが目印です。■無料  
■環境保全課 ☎951-3229

**健康NAVI** 特定健診課 ☎862-0564

1月号では、内臓脂肪の蓄積の状態が長く続くと健康障害が進むことを学びました。今回は「脂肪を知る!」シリーズその2

**「内臓脂肪が体に及ぼす影響とは!?!」**です。内臓脂肪の蓄積は、腹囲(お腹周り)を測ることで予測できます。腹囲が **男性85cm以上 女性90cm以上** は **「内臓脂肪の蓄積」の可能性が有ります!**

○内臓脂肪蓄積から生活習慣病が始まります。 ○お腹周りをチェックしていくことが健康管理の第一歩です。

~内臓脂肪がたまると病気を招く!?~  
そのメカニズムは...

悪い物質 (青い丸) / 良い物質 (赤い丸)

脂肪細胞は、PAI-1↑↑ (血管を作りやすくする) を分泌し、アンジオテンジノーゲン↑↑ (血管を収縮させる) を分泌し、血圧が上がる。また、レプチン↓↓ (食欲を抑える) を分泌し、摂食異常= 摂食を抑える。さらに、アディポネクチン↓↓ (動脈硬化を抑制する) を分泌し、動脈硬化促進。

内臓脂肪が増え過ぎると、身体に悪い物質が活発に働いたり、また良い物質の働きが鈍くなり、**高血圧や糖尿病などを引き起こしていきます。** 次回は、その病気との関係をお伝えします。

**繊維たっぷり「里芋と揚げ豆腐の茸あんかけ」** 調理時間10分 カロリー90Kcal 塩分0.6g

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 里芋と揚げ豆腐は同じ大きさの1口大に切り、生椎茸は薄い千切り、しめじは房をとりほぐしておく。
- ② 鍋にAを入れて沸騰させる。
- ③ ②の半分で里芋を、残り半分で揚げ豆腐をそれぞれ煮る。煮えたら火をとめ、1日冷蔵庫に置いておく。
- ④ ③からそれぞれ煮汁を少し鍋に取り、生椎茸・しめじを入れて火をとす。火がとおったら片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑤ 里芋と揚げ豆腐を再度火にかけ温める。器に盛って茸あんをかける。

**材料(1人分)**

里芋	32g
揚げ豆腐	25g
生椎茸	8g
しめじ	14g
薄口醤油	4cc
みりん	3.6cc
料理酒	2cc
三温糖	2.6g
だし汁	500cc
片栗粉	2g

■健康づくり協力店 ヘルシーキッチン ☎882-3311 那覇市古島2-4-1 営業時間8時~16時(定休日:日・祝)  
お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016