

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
5(土)	沖縄タイムス社 「2011年ご入学おめでとう大会」	13:30	無料
6(日)	琉球箏曲興陽会那覇支部 「研究発表会箏曲公演」	18:00	1,500円
12(土)	那覇市民吹奏楽団 「第12回演奏会」	18:30	大人800円 小人500円
13(日)	小禄高等学校吹奏楽部 「第31回定期演奏会」	18:00	大人500円 学生300円
19(土)	那覇市文化協会 第19回あけもどろ総合文化祭 琉球民謡芸能部会「琉球民謡と舞の肝心」	16:00	1,000円
20(日)	那覇市文化協会 第19回あけもどろ総合文化祭 古典芸能部会「古典芸能~歌と踊り~」	18:00	1,500円
25(金)	沖縄尚学高校合唱部 「定期演奏会」	19:00	500円
26(土)	朋オフィス 朋里會子コンサート 「桜野別れ・あなたに咲いた花」	18:00	4,000円
27(日)	首里高等学校吹奏楽部 「第46回定期演奏会」	18:30	350円
30(水)	那覇高等学校吹奏楽部 「第42回定期演奏会」	18:00	大人600円 学生300円
6(日)	那覇市文化協会 第19回あけもどろ総合文化祭 社交ダンス部会「社交ダンスのタベ」	18:30	2,500円
12(土)	沖縄弁護士会 日弁連貧困問題全国キャラバン 「無くて貧困!市民大集会」	13:30	無料
23(水)			
24(木)	大巷書芸會 「書道の展示会」	10:00	無料
25(金)			
26(土)			
27(日)	スタジオYOU 「おでかけライブin沖縄」	11:00	パンフレット代 500円

*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
6(日)	第19回あけもどろ総合文化祭 詩吟部会「詩吟のタベ」	18:00	1,000円
12(土)	第19回あけもどろ総合文化祭 邦楽部会「邦楽のタベ」	18:30	1,000円
13(日)	第19回あけもどろ総合文化祭 琉球王朝禮楽部会 山内盛彬生誕120年記念公演 「琉球王朝禮楽2011」	15:00	前売2,000円 当日2,500円
14(月)	ヴァンダーランド Wunderland	19:00	前売1,000円 当日1,500円
16(水)	武蔵野音楽大学卒業演奏会	19:00	一般1,000円 学生500円
17(木)	第6回 歌の会	19:00	500円
18(金)	第19回あけもどろ総合文化祭 演劇部会ウチナー芝居 「子別れ峠」作:松茂良興栄 「ヒィファ小」作:伊良波尹吉	19:00	前売2,000円 当日2,500円
19(土)	第30回開南小吹奏楽部 発表会	16:00	500円
20(日)	第31回ダイウ音楽院発表会	13:30	無料
21(月)	弦楽アンサンブルのタベ	19:00	800円
25(金)	第45回合唱部定期演奏会	18:30	300円
26(土)	松島小学校金管バンド部 第一回演奏会	14:00	300円

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
3/1(火)~6(日)	全室	那覇市文化協会 第19回あけもどろ総合文化祭 美術工芸・写真・フラワーデザイン合同展 (絵画・彫刻・陶芸・染・写真・フラワーデザイン)
3/8(火)~13(日)	全室	那覇市文化協会 第19回あけもどろ総合文化祭 書道・生活美術合同展 (書・人形・ちぎり絵・押し花・琉球てまり・他)
3/15(火)~20(日)	第一	フォト琉球の光 写真展(写真)
	第二	祈りのカタチ(漆芸)
	第三	第4回 水彩画ふれーむ展(絵画)
3/22(火)~27(日)	第一	第3回 フォトサークル彩 写真展(写真)
	第二	第14回 ネオパレット会展(絵画)
	第三	第34回 神原フォトクラブ写真展(写真)
3/29(火)~4/3(日)	第一	イタリアの風・与那嶺 幸也 絵画展(絵画)
	第二	大伴 由美子 湧画展(絵画)
	第三	金城 明一 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~(ROK864kHz)



③ 使用する小間において専門可能な方

② 市税の滞納のない方

① 個人で本市居住1年以上、満20歳以上の方

● 第一牧志公設市場
・1階(精肉、鮮魚などの販売(小売))
【対象者】左記①~④全てをみたす方

● 第二牧志公設市場
・日用雑貨品、化粧品などの販売(小売)

● 第三牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部
・雑貨部

● 第四牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第五牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第六牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第七牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第八牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第九牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第十牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第十一牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第十二牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第十三牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第十四牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第十五牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第十六牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第十七牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第十八牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第十九牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第二十牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第二十一牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第二十二牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第二十三牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第二十四牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第二十五牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第二十六牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第二十七牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第二十八牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第二十九牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第三十牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第三十一牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第三十二牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第三十三牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第三十四牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第三十五牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第三十六牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第三十七牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第三十八牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第三十九牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第四十牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第四十一牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第四十二牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第四十三牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第四十四牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第四十五牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第四十六牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第四十七牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第四十八牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第四十九牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第五十牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第五十一牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第五十二牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第五十三牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第五十四牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第五十五牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第五十六牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第五十七牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第五十八牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第五十九牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第六十牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第六十一牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第六十二牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第六十三牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第六十四牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第六十五牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第六十六牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第六十七牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第六十八牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第六十九牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第七十牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第七十一牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第七十二牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第七十三牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第七十四牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第七十五牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第七十六牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第七十七牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第七十八牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第七十九牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第八十牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第八十一牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第八十二牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第八十三牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第八十四牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第八十五牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第八十六牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第八十七牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第八十八牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第八十九牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第九十牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第九十一牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第九十二牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第九十三牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第九十四牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第九十五牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第九十六牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第九十七牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第九十八牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第九十九牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

● 第一百牧志公設市場
・衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))
・雑貨部

④ 商品の安定供給ができる方

【資料配布期間】3月1日(火)~4日(金)

■ 3月7日(月)~9日(水)

■ なはまちなか振興課 ☎863・1750

■ 家族相談員養成講習会

および家族勉強会開催

■ 3月5日(土) 10時~12時、3月12日(土) 10時~16時30分 ■ 古波蔵ふれあい館1階

■ 家族や精神障がい者が元気になるための講話など ■ 心療内科や精神科に通院している方のご家族 ■ 30人 ■ 無料 ■ 電話で申し込み※先着順

■ 精神障害者地域生活支援センター

■ 3月6日(日) ■ 国際通りトランジットモール内※パレットくもじから安里向け170メートル。のぼりが目印です。

■ 環境保全課 ☎951・3229

■ 第3回沖縄国際映画祭「開催」

■ 3月18日(金)~27日(日)

■ (第1会場) 宜野湾市 沖縄コンベンションセンターとその周辺

■ (第2会場) 那覇市 新都心・桜坂劇場・国際通り周辺、北谷町 小中学校(予定)

■ ペットの飼い方相談会「開催」

■ 3月6日(日) ■ 国際通りトランジットモール内※パレットくもじから安里向け170メートル。のぼりが目印です。

■ 環境保全課 ☎951・3229

■ 第3回沖縄国際映画祭「開催」

■ 3月18日(金)~27日(日)

■ (第1会場) 宜野湾市 沖縄コンベンションセンターとその周辺

■ (第2会場) 那覇市 新都心・桜坂劇場・国際通り周辺、北谷町 小中学校(予定)

■ 観光課 ☎862・3276

■ 劇団O.Z.Eの公演へお越しください

【公演作品】「修学旅行」■ ①3月17日(木)、18日(金) 19時30分開演 ②3月19日(土)~21日(月) 14時および19時開演

■ アルテ崎山ウォーバホール

■ 文化振興課 ☎831・8401

■ 劇団O.Z.E(オゼ) ☎866・6118

■ はしか・風しん(MR)の3期・4期の集団接種を実施します。

乳幼児期に接種したことのあるお子さんも、この機会に2回目の接種を受けましょう。特に麻しんは感染力が非常に強く、学校閉鎖につながる場合もある怖い病気です。

■ 3月20日(日)、27日(日)

■ 9時30分~11時、13時30分~16時

■ 那覇市立病院3階講堂

【対象者】

○3期(平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれ)

○4期(平成4年4月2日~平成5年4月1日生まれ)

委託医療機関での個別接種も実施していますので、平成23年3月31日までに受けましよう。期限を過ぎますと約1万円の自己負担となります。

■ 健康推進課 ☎862・9016

健康NAVI

特定健診課 ☎862-0564

—Aさん(57歳 男性)の17年間の体の変化—

Aさんは内臓脂肪の蓄積を放置したままです。健診結果が年々悪くなり、ついに心臓の血管が詰まって倒れてしまいました。

年齢	40歳	46歳	57歳
検査結果		腹囲85cm以上(内臓脂肪蓄積)	心筋梗塞発症
		血圧が高くなる	
	40歳から肥満	中性脂肪が高くなる	
		LDLコレステロールが高くなる	
		血糖が高くなる	
		動脈硬化の危険因子が増えてきた	
		突然倒れ、57歳で<<心筋梗塞>>発症	

病気を予防するために重要なことは、

- ①内臓脂肪の蓄積を放置しない。
- ②食生活や運動習慣を見直し肥満を解消する。

次回は、「内臓脂肪を減らす方法」をお伝えします。

お腹も快調!!「ファイバーサラダそば」

調理時間10分 カロリー580Kcal 塩分3.5g

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

作り方

- ① 野菜は全て洗い、好みの大きさに切る。
- ② だし汁と醤油を弱火にかけ、レンコンを入れ下味をつける。
- ③ ごぼうに片栗粉をまぶし、油で素揚げにしチップにする。
- ④ ゴーヤとレンコンは天ぷら粉を薄くまぶし、天ぷらにする。(南瓜や人参でも可)
- ⑤ 蕎麦を湯がき、冷水にさらし水切り。
- ⑥ カレー皿に蕎麦を盛り、その上に野菜をのせる。
- ⑦ ギョウザ用つゆ汁を上からかけ、ごまドレッシングはお好みでかける。

材料(1人分)

- ごぼう(シリシリ).....34g
- 片栗粉.....少々
- ゴーヤ(4等スライス).....15g
- レンコン(輪切り).....30g
- だし汁/醤油.....少々
- 天ぷら粉/油.....少々
- 季節の野菜.....約100g
- 茹で蕎麦.....200g
- ごまドレッシング.....9g(約小さじ2)
- ザル蕎麦用つゆ.....80cc(約大さじ5と1/2)

■健康づくり協力店 創作和風そば みつまる ☎866-9244 久米2-13-7 営業時間11時~21時(定休日:火) お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016