情報PACK（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。

おしらせ

きちんと出そう！引越しのごみ

引越しシーズンのこの時期。引越しの際に出たごみが、分別されずまとめて出されていることがあります。きちんと分別し、収集日を守って出してください。なお1回に出せるごみの量は6点までです。

■クリーン推進課☎889・3567

ごみの自己搬入について

ごみは、直接、那覇・南風原クリーンセンターへ搬入できます(有料)。きちんと分別してから搬入してください。※指定のごみ袋や、そ大ごみ処理券は不要です。また搬入の際、市内在住であることを証明する免許証などをお持ちください。

【受入時間】月～土曜日8時30分～12時、13時～17時

■那覇・南風原クリーンセンター☎882・6701

墓地清掃に伴うごみについて

今月は清明祭ですね。墓地清掃で出たごみは各自で持ち帰り、分別して家庭ごみとして出しましょう。また、草木のごみを那覇・南風原クリーンセンター隣のエコマール那覇リサイクル棟に持ち込む場合は、事前に申し込みが必要です。

■クリーン推進課☎889・3567

平成23年度　就学援助について

経済的理由によって就学困難と認められる小中学生の保護者に対して、学用品費、学校給食費などの一部を援助します。

■市在住の児童生徒の保護者で現在生活保護を受けている方や、生活保護を受けている家庭に準ずる程度に生活が困窮していると認められる方など。■4月からの援助を希望する方は4月28日(木)までに、通学している学校または、学務課(とまりん2階)に申請。5月以降も随時受付けています。

■学務課☎891・3505

土地価格等縦覧帳簿および家屋価格等縦覧帳簿の縦覧について

平成23年度土地価格等縦覧帳簿および家屋価格等縦覧帳簿の縦覧を行います。評価額に不服がある場合は、税制課で那覇市固定資産評価審査委員会に、審査を申し出ることができる場合があります。

【縦覧の際に必要なもの】

(納税者本人)運転免許証などの本人確認ができる書類と納税通知書。法人などの代表者は、合わせて代表者印。

(代理人)納税通知書と、納税者本人直筆の委任状および、運転免許証など代理人の本人確認が出来る書類。

■4月1日(金)～5月2日(月)の平日　8時30分～5時15分　※昼食時間を除く

■仮庁舎A棟1階　資産税課(A―12番窓口)

■市内に土地または家屋を所有する納税者または代理人

■資産税課☎862・5320

雨水・井戸水を有効利用するための施設補助について

水資源の有効利用のため、市内の住宅に雨水を貯めるタンクなどを設置する方に対し、設置費の1／2を補助します。上限は4万円です。※予算に達し次第締切り。

■環境保全課☎951・3229

合併処理浄化槽切替えへの補助について

単独処理浄化槽などから、合併処理浄化槽へ切替える方に、設置費の一部を補助します。なお、当面の間、下水道整備の見込めない地域に限ります。※詳しくは環境保全課までお問合わせください。

【限度額】

(5人槽)332,000円

(6～7人槽)414,000円

■環境保全課☎951・3229

市税の納め忘れはありませんか。

4・5月は平成22年度分の徴収強化月間です。平成22年度納期限の市税の納め忘れがないか、ご確認をお願いします。

■納税課☎861・6902

募集

不発弾等探査要望箇所の募集について

県では不発弾等の早期処理に向け、土地整備を行う、または家を建てる予定の土地に、不発弾がないか調査か所を募集しています。

■①探査予定面積が100㎡を超えること。②地主および小作人が不発弾等探査・発掘に同意していること。※その他にも要件があります。■4月21日(木)までに、総務課市民防災室(消防庁舎3階)で申し込み

■個人負担は一切ありません。

■市民防災室☎861・1102

市民舞台プログラム受講生募集

市の芸術監督安田辰也氏指導による、演劇、舞台音楽の講座です。成果発表の舞台も行いますよ！ふるってご応募ください。

■市内在住、在勤、在校の中学1年生以上の方　※演劇部門は55才以上　■4月1日(金)～5月6日(金)に、市民会館内文化振興課所定の申し込み書に必要事項を記入

■演劇・舞台音楽　各35名

■文化振興課☎831・8401

若年者雇用安定化推進事業のおしらせ

若年者の雇用の安定推進のため、若年者を雇用した事業主に奨励金を支給します。

■ハローワークのトライアル雇用で、市内在住30歳未満の若年労働者を常用雇用した事業主に対し、2か月間、奨励金を支給します。金額は月額最高4万円となります。

■市内に事業所がある雇用保険適用事業所で、本奨励金の対象となった労働者を支給要件として那覇市企業立地促進奨励助成金や那覇市母子家庭等職業自立支援事業奨励金」、「那覇市障害者雇用安定化推進事業」の交付を受けていない事業主

■商工農水課☎951・3209

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	診察場所
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。

	内科	小児科	外科	整形外科	脳神経外科	皮膚科	リハビリ科	ひ尿器科	耳鼻咽喉科	眼科	産婦人科	歯科口腔外科
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　「―」休診
歯科口腔外科および整形外科の水・金の午前の初診は紹介状持参の方のみ受付。
脳神経外科の水の午前は院外の紹介状のある患者さんのみの受付。

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　FAX951-3204

なは女性センター利用者連絡会議のお知らせ

利用者のみなさまへのサービス向上と施設利用の適正化を図るため、利用者連絡会議を開催いたします。現在サークル活動で利用されている方、これからサークル活動をスタートしたいと思っている方は、ぜひご参加ください。

■4月14日(木)14時～15時／19時～20時(いずれかにご参加ください)

「性犯罪に潜む問題点」～なぜ被害者が責められなければならないのか～

講師:矢野恵美(琉球大学 法務研究科 准教授)

■4月16日(土)14時～16時　■関心のある方どなたでも

■30人(先着順)※一時保育(2歳児以上)、手話通訳の申し込みは4月8日(金)17時まで。

那覇市
ぶんかテンブス館　開館時間：9時～22時　☎868-7810 http://tenbusu.jp/

日	催物	開演	入場料
テンブスホール(4階)			
2(土)	那覇高等学校 ダンス部　発表会	14時	大　人:500円 高校生以下:300円
7・21・28(木)	『木曜芸能公演　百花繚乱～Ryukyu Performance～』	17時/19時	大　人:1,260円 中高生:1,050円 小人/シニア:630円
16(土)	演芸集団FEC定期公演「お笑い劇場」vol.186	19時	前売:1,000円 当日:1,500円
23(土)	オリジンお笑いライブ 喜笑転決VOL.181	19時	1,500円

※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

保険の見直し無料相談

もしもの時のために必要だからと、保険に入ってはいるものの、「保障内容はよく分からない」という方は多いのではないでしょうか？

人生で2番目に高い買い物といわれる保険。

今ご加入の保険を見直してみると、ムダな保険料を支払っている場合があります。

保険は、入り方によって保険料の負担に大きな差がでるので、上手に見直せば、その安くなった分を、教育費や老後の生活資金等に役立てることができます。

全国に134店舗を展開する「保険クリニック」は、保険のことなら何でもお答えする相談窓口です。

独自の分析システムを使った客観的な"保険診断"が好評の「見直し相談」では、まず現在加入している保険にムダがないかをしっかりチェックします。どの保険会社にも偏ることなく、中立的な立場で保険選びをアドバイスいたします。

女性のスタッフもいますので女性の方も安心してご相談下さい。

「保険を見直してみよう」と思ったら、まずはお店に電話で相談のご予約下さいませ。今なら先着30名様限定で通常3,150円の来店相談料を無料で受付しております。

相談予約お問い合わせ
保険クリニック新都心店
0120-960-219
住所／那覇市上之屋1-20-9富士屋ビル(上之屋交差点角)
時間／平日9時～18時
定休／土・日(予約相談は土日も受付いたします)
駐車場／あり
取扱保険会社／アフラック、ソニー生命、オリックス生命、マニュライフ生命、AIGスター生命、メディケア生命ほか全25社
取扱代理店／株式会社ヒューマン＆アソシエイツ

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	9(土)	㈱インディボンドネットワークス いまい ゆうぞう　はいだ しょうこ「ファンタジー・コンサート」	11:00 14:00	前売2,500円 当日3,000円
	10(日)	沖縄宮古郷友会連合会「第24回芸能祭」	17:00	1,500円
	15(金)	「第12回全国縦断歌謡フェスティバル」「歌のさんぱ道歌謡祭」	17:30	1,980円
	17(日)	伊野波留利バレエスタジオ「第25回発表会」	17:30	1,900円
	24(日)	高良幸子バレエ団・研究所「第35回発表会《コッペリア全幕》」	17:30	1,900円
	28(木)	国際ソロプチミスト沖縄認証35周年記念講演会「母ーオモニー～それぞれの愛と絆のかたち～」講師:姜尚中(カン・サン・ジュン)氏	19:00	前売2,000円 当日2,500円
	29(金)	「新老人の会」沖縄支部記念フォーラム 愛と恕(ゆるし)と平和が日本の未来をつくる 祝百歳　特別講演　日野原重明先生	13:30	1,000円
中ホール	8(金)～10(日)	那覇市文化協会　古美術骨董部会「那覇骨董市」	10:00	無　料

※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
3(日)	エコール・ド・ミューゼ　バレエ発表会	14:00	無　料
6(水)	「沖縄初の講演会-地球を守ろう」民族植物学者　ポール・アラン・コックス博士 海の種主宰　金城浩二氏 シーコロジー・アメリカ本部事務局長 ドゥエイン・シルバーステイン氏	18:30	前売り 1,000円 当　日 1,500円
7(木)	第26回チャリティー歌謡ショー 春の歌謡祭	18:00	1,500円
10(日)	ピアノ発表会	14:00	無　料
16(土)	原作者　旭爪あかねさんを招いて「アンダンテ-稲の旋律ー」アンコール上映会	14:00 18:00	1,200円
17(日)	沖縄クラシカルコンサート	13:30	無　料
23(土)	外間三千代&大藪祐歌 ピアノデュオリサイタル	19:00	大人2,500円 学生1,500円 (当日300円増)
29(金)	映画『GAMA～月桃の花～』15周年イベント	14:00 18:00	1,000円
30(土)	～那覇市制施行90周年記念事業～ あなたの声が着うたに! 那覇市歌・みんなで・うた合戦	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
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〉
4/5(火)～10(日)	第一	仲里　依子　展〈絵画〉
	第二	沖縄風景今昔　新城　喜一　絵画展〈絵画〉
	第三	チュニジアの風　宮平　保彦　写真展〈写真〉
4/12(火)～17(日)	全室	宮良　瑛子　画集出版記念展〈絵画〉
4/19(火)～24(日)	第一	第21回　アトリエ杜　展〈絵画〉
	第二	上地　キミ子　写真展　中国感動大自然〈写真〉
	第三	砂川　則男　野鳥を描・写・する〈絵画・写真〉
4/26(火)～5/1(日)	第一	写真展　ヤングチャレンジ〈写真〉
	第二	高退教作品展示会〈書・絵画・その他〉
	第三	小谷　武彦　写真展　PART4「マチグヮーからユンタクが聞こえる」〈写真〉

※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」は毎週土曜日16:30～(RBC738kHz)

平成23年度上下水道モニター募集について

■年3回の会議や施設見学への参加など※1回あたり3千円の謝礼あり　■市内在住の20歳以上で上下水道事業に関心があり、平日の会議などへ参加可能な方
■4月1日(金)～5月13日(金)ハガキ、FAXまたは電子メールに郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、職業、電話番号を明記の上応募※詳しくは上下水道局ホームページをご覧ください。
■上下水道局総務課(〒900-0006 おもろまち1-1-1)
☎941-7801
FAX941-7821

市療育センター学齢児通園募集

集団で遊ぶ楽しさを体験しながら、日常生活における基本的生活習慣や集団生活への適応の指導を行います。
■毎週木曜日13時～16時半
■市内在住で、幼稚園、小学校、特別支援学校の小学部に就学している、障害者自立支援法に規定された児童デイサービスの適用を受ける児童
■15人　■1回あたり693円(予定)
■4月7日(木)までに療育センターで直接申し込み
■市療育センター　☎858-5206
FAX858-5246

「こどもエコクラブ」メンバー募集中

市では、幼児から高校生までが参加できる環境活動クラブ、「こどもエコクラブ」のメンバーを募集しています。クラブの仲間と一緒に、身近な生き物に親しみながら環境活動に取り組みませんか。
■環境保全課☎951-3229

国保長寿医療課非常勤職員(収納推進員)募集

【募集人員】若干名　【任用期間】平成23年6月1日～平成24年5月31日(勤務実績により更新可、最長5年)　【勤務時間等】8時半～20時のうち6時間(途中45分の休憩あり)土・日・祝祭日休み、社会保険制度有
【報酬】月額13万円～18万円(歩合制あり)
■訪問による保険税の収納および納付督励業務　■那覇市在住で65歳未満の方、夜勤可能な方
■4月8日(金)～26日(火)に国保長寿医療課に履歴書(市販可、写真要)提出
■国保長寿医療課☎862-4262

国保長寿医療課非常勤職員(電話督励員)募集

【募集人員】1人　【任用期間】平成23年6月1日～平成24年5月31日(勤務実績により更新可、最長5年)　【勤務時間等】17時半～21時半(4時間/日)水・土・日・祝祭日休み、社会保険制度なし
【報酬】時給1,260円　■電話による保険税の納付督励業務　■那覇市在住で65歳未満の方、夜勤可能な方　■4月8日(金)～26日(火)に国保長寿医療課に履歴書(市販可、写真要)提出
■国保長寿医療課☎862-4262

催し物

2011年波の上ビーチ海開き開催!

宝探し、うなぎつかみ取りなどの楽しいイベントもあります。是非お越しください。
■4月3日(日)
9時40分～12時
■波の上ビーチ(若狭側)
■那覇市観光協会
☎862-1442

健康・福祉

平成23年度高等技能訓練促進給付金事業について

母子家庭のお母さんが就職を目的として、看護師などの資格を取得するために2年以上のカリキュラムを受講する場合、高等技能訓練促進給付金を、予算の範囲内で支給します。支給の条件や期間など、詳しくはお問い合わせください。
■4月1日(金)～5月13日(金)
■子育て応援課☎861-6951

健康NAVI

特定健診課
☎862-0564

病気の原因となる内臓脂肪の蓄積には、食生活が大きく関わります。その内臓脂肪をためないためにどのようなことに気をつけたらよいかお伝えします。

①見えない砂糖を意識する

私たちが普段口にするお菓子や甘味飲料には、砂糖が多く含まれます。**1日に摂取できる砂糖の量は20gです**。以下の目安を参考に含まれている糖分の量を知りましょう。

～含まれている砂糖の量～

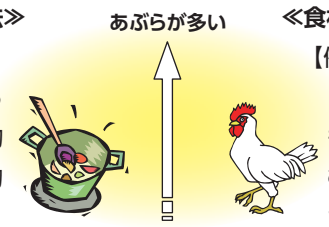
缶コーヒー(190ml)	13g	アメ玉(3個)	15g
スポーツ飲料(500ml)	33g	チョコレート(6かけ)	30g
コーラ・サイダー等(350ml)	40g	アイスクリーム(200g)	37g

②「目に見えない油」の摂り過ぎに注意する

沖縄県は、脂質(あぶら)の摂取の割合が全国一高い県です。食材に含まれる油や、揚げ物などで吸収された油は目に見えないため分かりにくいものです。摂りすぎないように調理法や、食材の選び方を工夫しましょう。

≪調理法≫
フライ
天ぷら
炒め物
焼き物
煮 物

あぶらが多い



あぶらが少ない

≪食材の部位≫
【例:鶏肉】
とり皮
もも肉
むね肉
ささみ

次回は「内臓脂肪をためない食生活～食事量～」です。

健康づくりは食事から! こだわりのレシピ

野菜不足解消に!「野菜いため」

調理時間15分
カロリー355Kcal　塩分1.5g

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)
沖縄豆腐……90g
ポーク……25g
キャベツ……120g
玉ねぎ……40g
ニンジン……30g
(A)
もやし……50g
にら……20g
(B)
油……小さじ2と1/2
塩、こしょう……各少々
だし汁……少々

作り方
1. 豆腐は4等分に切る。ポークは短冊形に、野菜は千切りにする。
2. 熱したフライパンに油をしき、豆腐とポークを入れて炒める。
3. ポークの色が変わったら、(A)とだし汁を入れて炒める。
4. 最後に(B)と塩・こしょうを入れて味つけする。

■健康づくり協力店　県庁食堂 南天 ☎864-5901 泉崎1-2-2沖縄県庁地下1階　営業時間11時半～14時(定休日:土・日・祝)
お問い合わせ　健康推進課　☎862-9016

4月は固定資産税1期分の納期です。納め忘れが無いようにご注意ください。市税の納付は、便利な口座振替で!納税課☎861-6902