

日	催物	開演	入場料
1(日)	カラオケ友遊会5周年パーティー [立席 5月コンサート]	18:30	前売 ¥1,500 当日 ¥2,000
3(火)	沖縄憲法普及協議会 [2011憲法講演会]	13:30	一般 ¥700 学生 ¥500 高校生以下無料
8(日)	劇団与座 [母の日に贈る卒業兄弟特別公演]	13:30 18:00	前売 ¥3,000 当日 ¥3,500
20(金)	那覇市市政施行90周年記念式典 [記念舞台]	14:00	入場無料
21(土)	[沖縄なは子ども劇場 定期鑑賞会]	18:30	会員以外 ¥3,000
28(土)	石川さゆり沖縄公演事務局 父の日の日に贈る特別な一日 [2011石川さゆり沖縄特別公演]	15:00 19:00	全席指定 (当日券 ¥500増) SS席 ¥8,500 S席 ¥7,500 A席 ¥6,500 B席 ¥5,500 立見席 ¥4,500
29(日)	上江洲派一民謡地謡研究会 第4回社会福祉チャリティー公演 [誰に憧れて(うたにあこがれて)]	17:00	前売 ¥2,000 当日 ¥2,500
14(土)	国鉄千葉動力車労働組合を 支援する会・沖縄の会 [復興] 39年 5.14沖縄集會	18:30	¥500
22(日)	COS☆TIME [撮影会]	11:00	¥1,500

※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)

日	催物	開演	入場料
1(日)	宮古を踊り 懐メロを歌い 新舞を舞う	18:00	¥1,500
8(日)	劇団花園 母の日公演	14:00 18:00	前売 ¥3,000 当日 ¥3,500 中学生以下無料
14(土)	医療講演会 [ゴボウ茶で20歳若返る] 南雲吉則氏 [もっと知ってほしい乳がんのこと] 比嘉国基氏	14:00	無料
15(日)	大鼓祐歌門下生ピアノ発表会	12:00	無料
21(土)	国立コンサート	19:00	一般 ¥1,500 学生 ¥1,000 (当日300円増)
22(日)	外間三千代門下生によるピアノコンサート	13:00	無料
28(土)	松山恵子を歌う ハイカラ玉子チャリティー歌謡ショー	18:00	前売 ¥1,800 当日 ¥2,000
29(日)	デフ・パペットシアター・ひとみ 結成30周年記念作品 [森と夜と世界の果てへの旅]	14:30	前売大人 ¥1,800 前売子ども ¥1,200 当日大人 ¥1,999 当日子ども ¥1,400 (子ども5才~高校生)
30(月)	医療法人タビック設立21周年 やばらクリニックオープン記念式典 ~演劇~	19:00 (予定)	主催者へ お問い合わせ下さい ☎982-1777

日	展示室	催物
5/3(火)~8(日)	全室	施設保守点検の為、臨時休館
5/10(火)~15(日)	第一	第6回 鳥景会 野鳥写真展 (写真)
	第二	喜名朝波 写真展 (写真)
	第三	石川さだ子 水彩画展 (絵画)
5/17(火)~22(日)	第一	新生美術協会展 (絵画)
	第二	宮平 守光 遺作展 (絵画・書)
	第一	無限の会 (絵画)
5/24(火)~29(日)	第二	第8回 薔薇の会 絵画展 (絵画)
	第三	金城 弘明 水彩画展 (絵画)
	第一	第6回 フォトサークルていんがーら 写真展(写真)
5/31(火)~6/5(日)	第二	那覇市民ギャラリー-収蔵品展 (絵画)
	第三	写真家集団「カエル」 (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)

健康・福祉

人権擁護委員の日
「特設人権相談所」開設
人権擁護委員が、無料で相談を受けます。秘密厳守。予約不要です。お気軽にご相談ください。

健康・福祉
那覇市福祉局人権擁護課
☎862-9015



第37回那覇ハーリー
5月3日(火)~5日(木) 10時~21時
那覇港新港ふ頭
ハーリー競漕(5月3日、5日)、
那覇船艇体験乗船(5月4日)
那覇市観光協会 ☎862-1442
那覇市観光案内所 ☎868-4887

特別障害者手当の支給額改定について

① 特別障害者手当の支給額改定について
平成23年度4月分(平成23年8月11日支払)分から適用されます。
児童扶養手当改定後の月額(一部支給4万1,550円)
特別児童扶養手当改定後の月額(1統該児童5万5,500円)
2級該当児童3万3,670円
子育て応援課 ☎861-6951

② 障害児福祉手当の支給額改定について
障害児福祉手当とは、20歳未満の、心身に重度の障がいがあり、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅または入院中の方に支給される手当です。ただし、福祉施設等に入所している方は対象外です。支給額は今年4月から月額1万4,330円に改定されました。
①のとも、支給に際して要件があります。詳しくは、障がい福祉課へお問い合わせください。

③ 宮頸がん、ヒパ、小児肺がんワクチン接種(無料)について
【実施期間】
ヒパワクチン、肺炎球菌ワクチン
平成23年6月1日~平成24年3月31日
子宮頸がんワクチン
平成23年7月予定~平成24年3月31日
対象年齢など詳しくは、接種対象者へお送りした通知書をご覧ください。
健康推進課 ☎862-9016

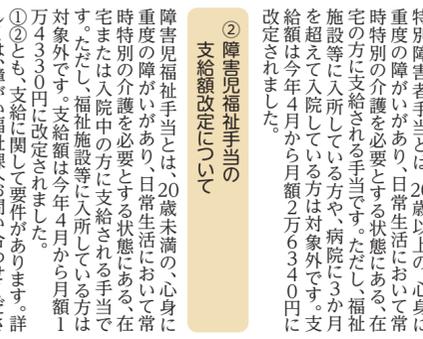
健康NAVI

特定健診課 ☎862-0564
前回に引き続き、内臓脂肪の蓄積を防ぐために気をつけることとして、今回は「食事量」について2つのポイントをお伝えします。

① 1日の配分は3:3:4
朝食を欠食する方や、夕食を多く摂る方が増えています。体内リズムにあわせて、「いつ、どれだけ食べるか」の配分が重要です。

現状の配分	朝	昼	夕
望ましい配分	1	2	7
	3	3	4

「夕食を軽めに摂ろう」



健康NAVI

② 食事量は年齢に応じて見直そう
基礎代謝量は衰えているだけで体が消費するエネルギーのことで、10代をピークとし、40代を過ぎると急激に基礎代謝量が低下します。そのため、若い頃と同じ量を食べていると太っていきます。

調理時間15分
カロリー=36.7kcal 塩分0.1g

調理時間15分
カロリー=36.7kcal 塩分0.1g

材料(1人分)
鶏もも(皮なし).....2g
干し椎茸.....4.5g
こんにやく.....6g
ごぼう・にんじん.....各4g
ゆで筍.....3.5g
(県産)さやいんげん.....2g
塩・サラダ油.....少々
かつおだし.....小さじ2
昆布だし
干し椎茸戻し汁 各小さじ1
酒.....小さじ1/2
みりん・醤油.....各小さじ1/6

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 鶏もも肉は薄切りに2cm角に切る
② 干し椎茸は水で戻し4つ切り
③ こんにやくは1口大に切り熱湯でゆでる。ごぼう、にんじん、筍は乱切り
④ 鍋に湯を沸かし、塩とさやいんげんを茹で、斜め2等分しておく
⑤ サラダ油を熱し、鶏肉、こんにやくを入れて炒め、火が通ったら他の野菜を入れて炒める
⑥ 醤油以外の煮汁を加え強火で煮立ててアツアツとなった後、醤油を加え、全体に煮汁をからめながら煮詰める
⑦ 盛りつけて、さやいんげんを飾る

★ 那覇市ホームページ「国保けんこう通信」にて連載中 ★

県産野菜で「筑前煮」

調理時間15分
カロリー=36.7kcal 塩分0.1g

材料(1人分)
鶏もも(皮なし).....2g
干し椎茸.....4.5g
こんにやく.....6g
ごぼう・にんじん.....各4g
ゆで筍.....3.5g
(県産)さやいんげん.....2g
塩・サラダ油.....少々
かつおだし.....小さじ2
昆布だし
干し椎茸戻し汁 各小さじ1
酒.....小さじ1/2
みりん・醤油.....各小さじ1/6

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 鶏もも肉は薄切りに2cm角に切る
② 干し椎茸は水で戻し4つ切り
③ こんにやくは1口大に切り熱湯でゆでる。ごぼう、にんじん、筍は乱切り
④ 鍋に湯を沸かし、塩とさやいんげんを茹で、斜め2等分しておく
⑤ サラダ油を熱し、鶏肉、こんにやくを入れて炒め、火が通ったら他の野菜を入れて炒める
⑥ 醤油以外の煮汁を加え強火で煮立ててアツアツとなった後、醤油を加え、全体に煮汁をからめながら煮詰める
⑦ 盛りつけて、さやいんげんを飾る

(健康づくり協力店) うなぎ専門店 ほと ☎867-1028 [営業時間] 11:30~20:00 [定休日] 旧盆最終日・元日
お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

那覇市の情報やお知らせは「那覇市ホームページ」をご覧ください! <http://www.city.naha.okinawa.jp>

情報パック

日時・期間 問 お問い合わせ 対 対象
会場・場所 申 お申し込み 期 期間
内容 費 費用 定 定員
講座・催し物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。

診療日時	診療場所
月~金曜日 8:45~17:00	1階 総合外来
上記以外の時間	地下階 急病センター

■ 外来診療日表 ※ 料金は完全予約制です。木曜日の午前は予約の特例検査のみ受付。

内	小児科	整形外科	皮膚科	泌尿科	消化器科	産婦人科	歯科	眼科	耳鼻科	皮膚科	泌尿科	消化器科	産婦人科	歯科	眼科	耳鼻科
月	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
火	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
木	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
金	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

【】 初診・予約外の患者さんは、診察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 【-】 1日診療
 ※ 歯科口腔外科の初診は紹介状持参の方のみ受付。
 ※ 整形外科の水・金曜日の午前の初診は紹介状持参の方のみ受付。
 ※ 脳神経外科の水曜日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 (利用時間) 月~金 9:00~21:00
土 9:00~17:00
【休館日】 日曜日・祝日
☎951-3203 FAX.951-3204

ストップ・DV情報提供

ドメスティック・バイオレンス(DV)で悩む方を支援するために情報提供を行なっています。詳しくは下記の相談室「ダイヤルうない」へお問い合わせください。

相談室「ダイヤルうない」 ☎861-7515
月~土:9時~17時まで(12時~13時を除く)

日	催物	開演	入場料
テンプスホール(4階) [開館時間] 9:00~22:00			
5・12・19・26(木)	[木曜芸能公演百花繚乱 ~Ryukyuu Performance~]	17:00	大人 ¥1,260 中学生 ¥1,050 小・シニア ¥630
7(土)	松田いぢえフラメンコスタジオ発表会 Vol.6	7日18:00 8日15:00	前売 ¥2,000 当日 ¥2,500
14(土)	[既婚つた・やいまライブ 糸掛きてい 昔世ぬ誦心・麗心]	18:00	¥2,000
21(土)	演劇集団FEC定期公演 [お笑い劇場] Vol.187	19:00	前売 ¥1,000 当日 ¥1,500
22(日)	さつきコンサート~音楽の調べ~(ピアノ・歌・フルート)~	14:30	¥1,000
28(土)	オリジンお笑いライブ 喜笑軒決 Vol.182	19:00	¥1,500
テンプスギャラリー(3階) [開館時間] 9:00~22:00			
21(土)	ソニア・ジョーンズ フラメンコ衣裳販売会	10:00~18:00	無料
24(火)~27(金)	三代目襲名記念 京釜師 吉羽興術展 (最終日のみ16:00まで)	10:00~17:00	無料

※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。

軽自動車税の納付期限です
軽自動車税は毎年4月1日現在の所有者に年税で課税されます。今月中に忘れず納付してください。
※身体や精神に障がいを持ち、歩行が困難な方が使用する車両で、一定の要件に該当するものについては、減免されます。5月24日(火)までに申請してください。
国税制課 ☎862-90903

FRP船リサイクルシステム受付開始
FRP(ガラス繊維強化プラスチック)船の処理リサイクルを希望する方は、登録販売店に申し込みをしてください。
甲 平成23年12月13日(火)まで
乙 FRP船リサイクルセンター

募集
民生委員児童委員の募集
「広げよう、地域に根ざした、思いやり」をテーマに、地域のみなさまの相談支援を行う「民生委員児童委員」を募集します。
〔年齢〕70歳未満
〔職務内容〕
① 地域住民が自立した日常生活ができるよう生活の相談、助言などの援助を行う
② 地域住民が福祉サービスを適切に利用するために必要な情報の提供を行う
③ 福祉関係行政機関の業務の協力を行う
④ 社会福祉に関心があり、地域の実情を知っている、地域住民の相談に応じられる方

がん検診受診券の利用について
がん検診を希望する方に対して、がん検診受診券を発行しています。
○ 胃 肺 大腸がん検診は40歳以上
○ 乳がん検診は30歳以上の女性
○ 子宮がん検診は20歳以上の女性
*ただし乳がん・子宮がん検診は2年に1度利用できます。
平成23年5月1日(日)~平成24年3月31日(土) ※ 年末・年度末は検診機関が込み合い予約が取れない事もあります。早めの予約受診をお願いします。
健康推進課 ☎862-9016

平成23年度 那覇市文化振興事業補助金
市民の文化芸術活動の活性化を目的に、文化団体などが行う、舞台芸術の公演事業に要する経費を補助します。
〔補助金額〕20万円または30万円(総額100万円の範囲で補助します)
① 音楽、舞踊、演劇などの舞台芸術の公演事業
② 市内において実施し、広く市民に公開する
5月16日(月)締切り
文化振興課 ☎831-8401

市民体育館第1期スポーツ教室参加者募集!
民生委員児童委員連合会 ☎858-5166
〔開催内容〕
〔月曜開催〕脂肪燃焼シェイプアップ教室(木曜開催)幼児体操教室、ヨガ教室、スキップアップ(ドミント)教室
※ 全8回開催。時間など詳しくはお問い合わせください。
5月11日(水)・18日(水)9時から市民体育館窓口優先着順(電話は10時から受付)
市民体育館 ☎853-6979

催し物
5月は消費者月間です
消費生活について正しい知識を身につけていただくため、パネル展を行います。
5月25日(水)・30日(月)10時~16時
サンエー那覇メインレイス3階
① 悪徳商法の手口・多重債務などのパネル紹介
② 情報満載のチラシやパンフレットの配布
③ 消費生活に関するビデオ放映
※ 市では日頃から消費生活や市政についての相談を受け付けています。
市民生活安全課 ☎862-9955

一般市民対象 普通救命講習会
5月27日(金)18時~21時
消防本部4階講堂
消防本部 AED他
市在住、在勤の方定21名(先着順)
※ 団体受付2名まで
5月23日(月)前日9時、定員に達し次第締め切り
救急課 ☎867-1199

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のでしょうか?
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あるので、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出来ます。

全国に137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5月20日(金)まで通常3,150円の来店相談料を無料で受付しております。

住所/那覇市上之屋1-20-9富士屋ビル上(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、ニッセイ生命、AIGスター生命、メディア生命ほか25社
取扱代理店/株式会社ヒューマン&アソシエイツ

☎0120-960-219

市民の友では、みなさまに読みやすい紙面をお届けするため、ユニバーサルデザインの考えに基づく「UD書体」を使用しています。