

情報パック

日時・期間 会場・場所 内容 お問い合わせ お申し込み 費用 対象 期間 定員

講座・催し物などに特に記載のないものは誰でも参加可(申し込み不要)です。

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～金曜日 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

【○】 初診・予約外は、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

	内 科	小 児 科	外 科	整 形 外 科	脳 神 経 外 科	皮 膚 科	リ ハ ビ リ 科	泌 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	○	○	○	○	○	△	○	○	△	△	○	△

※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。
※眼科は完全予約制です。木曜日の午前は予約の特殊検査のみ受付。

なは女性センター (銘苅庁舎1階) [利用時間] 月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 [休 館 日] 日曜日・祝日・慰霊の日 ☎951-3203 FAX.951-3204

「ネパールの民主化と平和構築に向けて」 ～和平プロセスへの女性参加と少年兵の社会復帰問題～
【講師】 湧川いづみ (アスペクト テクニカル・アドバイザー)
■ 6月11日(土)14時～16時 関心のある方
■ 30人(先着順)※一時保育(2歳児以上)、手話通訳の申し込みは6月7日(火)17時まで。
「これでヨシ! 私の子育て ～子どもも私も個性を尊重～」(全6回)
■ 6月11日(土)～7月16日(土)第1回～5回午前10時～11時半/第6回13時～14時半
■ なは女性センター学習室 ■ 市在住、在勤、在学の0歳児～3歳児(第一子)を育児中の方
■ 20名(応募多数の場合は抽選) ■ 6月3日(金)午後5時まで
■ 無料。ただし一部材料費の負担あり。※託児、手話希望の方は要予約

那覇市ぶんかテンブス館 ☎868-7810 http://tenbus.jp/

日	催 物	開演	入場料
テンブスホール (4階) [開館時間] 9:00～22:00			
2 (木)	『琉球芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』	14:00 19:00	大人 ￥1,260 中高生 ￥1,050 小人 ￥630
9 (木)	『琉球芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』	17:00 19:00	大人 ￥1,260 中高生 ￥1,050 小人 ￥630
16 (木)	『琉球芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』	17:00 19:00	大人 ￥1,260 中高生 ￥1,050 小人 ￥630
17 (金)	みずsbyゆい 残さなければならぬものがある 伝えなければならぬものがある	19:00	大人 ￥3,000 小人 ￥1,500
23 (木)	『琉球芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』	17:00 19:00	大人 ￥1,260 中高生 ￥1,050 小人 ￥630
24 (金)	いらみなぜんこ講演会 ～童謡の世界～	19:00	大人 ￥2,000
26 (日)	ウチナー芝居『浜に咲く花』	14:00 18:30	大人 ￥2,500 当日 ￥3,000

※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。

久茂地児童館の移転について
久茂地公民館が、建物の老朽化のため5月1日に閉館しました。これに伴い同建物内にあった久茂地児童館も閉館し、6月1日からはぎわい広場(那覇市松尾2丁目7番10号)へ移転します。
にぎわい広場でも多くのみなさまのご来館をお待ちしております。
☎子育て応援課 ☎861・6951
牧志駅前ほしぞら公民館・図書館オープン
平成23年7月より、牧志駅前再開発ビル3階に「牧志駅前ほしぞら公民館・図書館」がオープンします。プラネタリウム、ホール、パソコン室などがあります。
☎生涯学習課 ☎891・3502

水道料金の値下げのお知らせ
水道料金は、平成23年7月分の料金から料金改定(値下げ)します。改定後の料金は、現行の料金と比べて平均6.9%の引き下げとなっています。
【例】1月に20㎡使用した場合(口径13mmまたは20mm)
改定前 3,186円
改定後 平成23年7月分(9月請求分)から 2,995円
値下げ額 191円
※詳しくは、市上下水道局ホームページをご覧ください。
☎市上下水道局料金サービス課 ☎941・7804 / 941・7834

おしらせ

「くらしと健康の調査」アンケート
国土調査法に基づく地籍調査の成果の閲覧を行います。閲覧期間内に訂正などの申出を行うことができます。
【対象地区】首里汀良町全域
日 6月1日(水)～20日(月)9時30分～12時、13時～17時(土日祝日除く)
場 首里支所1階会議室
☎沖縄県土地対策課地籍管理班

宇栄原地区の一部における住居表示実施
5月23日(月)から、宇栄原地区の一部の住所・土地の表示方法が変わりました。該当世帯は、各世帯へ配付されているパンフレットなどで必要な変更手続きなどを確認してください。なお新旧住所の確認については、那覇市ホームページ「新旧住所検索システム」をご利用ください。
☎市街地整備課 ☎951・3251

児童扶養手当現況届けについて

「新垣家住宅・東又窯の古い写真を探しています」
壺屋にある「国指定重要文化財 新垣家住宅・東又窯」を保存修理するにあたり、参考となる古い写真を調査しています。写真をお持ちの方は、是非、文化財課までご連絡ください。
☎文化財課 ☎891・3501
2011年度 公益信託那覇市NPO活動支援基金助成団体募集!
住みよいまちづくりを推進する市民活動団体に対して助成を行います。
【ソフト部門】
「スタートアップ助成コース」20万円
「ステップアップ助成コース」50万円
「学生活動助成コース」(高校生・大学生・専門学校生向け)10万円
【ハード部門】
市民提案・協働型まちづくり助成コース50万円・200万円
【選考方法】(ソフト部門)書類審査および公開審査会／(ハード部門)書類審査、公開プレゼンテーション、非公開審査
☎申 5月16日(月)～6月10日(金)
☎(ソフト部門)那覇市NPO活動支援センター ☎861・5024
☎(ハード部門)まちづくり協働推進課 ☎861・3846

募 集
☎866・2040
安謝川清掃活動参加者募集

安謝川をきれいにする住民の会では、毎月清掃活動を行なっています。みなさまのご参加をお待ちしています。※濡れてもいい運動靴などでご参加ください。
日 毎月第2土曜日午前10時～12時※雨天の場合は中止します。
場 森の家みんな集合
費 参加無料 申 不要
☎環境保全課 ☎951・3229

地域健康学習応援事業
市在住または在勤者20歳～64歳5人以上の団体が自主的に企画し、講師を招いて実施する栄養や運動、こころの健康づくりに関する学習会に対して、次のことを支援します。
①学習会企画についての相談および講師の紹介 ②講師謝礼金の全額または一部負担
☎申 随時受付。各団体1回のみ利用可。
☎健康推進課 ☎862・9016
障がい児児童支援事業
(夏休み期間中)の募集について
特別支援学校などに通っている児童を夏休み期間中児童館などでお預かりし、保護者の仕事と育児の両立を支援します。また児童の安定した居場所の提供を行うとともに、地域の児童との交流を図ります。
☎日 学校の夏休み期間中(月～土曜日)午前10時～午後6時
☎場 4施設(識名児童館・小禄児童館・久場川児童館・ネットワークそうせい(末吉消防署跡))
☎対 特別支援学校などに通っている児童(保護者が現在働いていること)
☎費 利用料金2万円。給食、送迎なし。
☎申 6月6日(月)～17日(金)土日を除く。

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できます。



全国に138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6月20日(月)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。



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富士家ビル(上之屋交差点角)
時間／平日9時～18時
定休／土・日(予約相談は土日でも受付いたします)
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 FAX.855-5089 【開館時間】9:00～22:00／火曜日休館				
	日	催 物	開演	入場料
大ホール	5 (日)	安次嶺利美琉舞研究所 「あけぼの瑞雲」(風薫る青天の舞遊び)	14:00	前売 当日 ¥2,500 ¥3,000
	11 (土)	(株) ピーエムエージェンシー [UVER world tour 2011]	18:30	¥5,800 (売り切れです)
	19 (日)	(株) セキノレーシングスポーツ [KA FULA 2011 フラダンス]	17:00	1階席 2階席 ¥8,500 ¥7,500
	23 (木)	日本労働組合連合会沖縄県連合会 「2011連合平和オキナワ集会」	14:40	無料
	26 (日)	那覇市文化振興課 「創作エイサーコンテスト」	13:00	一般 高校生以下 ¥1,000 ¥500
中ホール	4 (土)	パナソニックコンシューマー マーケティング沖縄(株) 「パナソニック家電製品展示会」	10:00	無料
	5 (日)			
	19 (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

※5月2日現在の内容です。主催者・催し物の都合により変更することもあります。
お問い合わせは主催者へ。
※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				
☎869-4880 FAX.869-4883 【開館時間】9:00～22:00／火曜日休館				
日	催 物	開演	入場料	
3 (金)	映画センター名画劇場 シネフォーラムVol.36 映画「エフレール・お菓子放浪記」 東日本大震災・被災地支援チャリティー上映会 ※上映会の収益金は被災地への義援金としてカンパします。	13:00 15:30 19:00	前売一般 当日一般 ¥1,000 ¥1,400	当日子ども ¥600
4 (土)	カラオケ 生徒発表会	18:00	¥1,000	
5 (日)	沖縄トロンボーンアンサンブル定期演奏会	16:00	¥1,000	
11 (土)	沖縄琴正会 第6回 発表会	14:00	無料	
12 (日)	レクイエム・プロジェクト沖縄2011 ～命を見つめて～	14:00	¥2,000	
16 (木)	「マイラとタイラが踊りだす」	20:00	前売 当日	¥2,300 ¥2,800
17 (金)				
18 (土)	基地を笑え! お笑い米軍基地7	19:00	前売 当日	¥2,000 ¥2,500
19 (日)	第11回 美空ひばりを歌う友の会 歌と踊りのチャリティーショー	18:00	¥1,500	
23 (木)	ニイナとオジの戦世 (いくさゆ)	19:00	前売 当日	¥2,500 ¥2,800
24 (金)				
24 (金)	チャリティーサマーコンサート2011 歌で巡る世界の旅	19:00	¥1,000	
25 (土)	第3回 山根貴志&大城伸悟 ピアノデュオリサイタル	19:00	一般 高校生以下 ¥2,000 ¥1,000	(当日¥500増)
26 (日)	ユートピア歌謡祭 第5回 地球を愛する音楽仲間達 チャリティーコンサート ※収益の一部を日本赤十字社を通じて大震災被災地へ 寄付します。	18:00	前売 当日	¥1,500 ¥1,800

市民ギャラリー				
パレットくもじ6階 ☎867-7663 【開館時間】10:00～19:00／月曜日休館				
日	展示室	催 物		
5/31 (火) ～6/5 (日)	第一	第6回 フォトサークルていんがーら 写真展<写真>		
	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>		
6/7 (火) ～12 (日)	第一	4人展<絵画・イラスト> <写真>		
	第二	第47回 ニッコールクラブ写真展 <写真>		
	第三	長浜 美佐子 版画展 <版画>		
6/14 (火) ～19 (日)	第一	第25回 ゼロ写真展 <写真>		
	第二	第10回 写真クラブ真の会 写真展 <写真>		
	第三	第1回 水彩画展 <絵画>		
6/21 (火) ～26 (日)	第一	第12回 フォトサークル風 写真展 <写真>		
	第二	新垣 正一 作品展 <絵画>		
	第三	米軍基地返還跡地への夢 絵画コンクール入賞作品展 <絵画>		
6/28 (火) ～7/3 (日)	第一	デジカメで写そう! 写真教室 写真展 <写真>		
	第二	はてるま こう 写真塾生 写真展 <写真>		
	第三	成海 善和 個展 <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」は毎週土曜日16:30～(RBC738kHz)

※利用希望者が多数の場合は、利用施設・曜日などを調整することもあります。
療育センター ☎858・5206

公設市場の空き小間募集

空き小間の出店者を募集しています。
【募集市場及び募集空き小間】
牧志公設市場
衣料部(呉服・衣料品等の販売(小売))
雑貨部(日用雑貨品・化粧品等の販売(小売))
第牧志公設市場1階(食材等の販売(小売))
対 ①個人で本市居住1年以上、満20歳以上の方 ②市税の滞納のない方 ③使用する小間において専業可能な方 ④商品の安定供給ができる方
申 資料配布期間6月6日(月)～8日(水)
申込期間6月1日(水)～3日(金)
問 なはまちなか振興課 ☎863・1750

「かみかみ講演会」受講者募集

日 平成23年6月11日(土)10時～12時(受付9時30分開始) 場 那覇市保健センター1
内 歯科医師による食べる機能の発達・離乳食の進め方・むし歯予防について
※親子手帳を持参してください。
対 市在住の妊婦・3歳頃までの乳幼児の父母・祖父母・その他関心のある方
申 予約不要
問 健康推進課 ☎862・9016

平成23年度那覇市消費者教育啓発活性化事業 消費生活力レッジ受講者募集

弁護士・金融アドバイザーを講師として招き、消費者問題に関する知識の習得、地域

や職場などにおいて情報の発信者としての中心的な役割を果たす人材の育成を目的としています。
日 7月2日(土)～23日(土)
毎週土曜日(計4回)
場 那覇市上下水道局内「厚生会館」
対 市在住で消費者問題に関心がある方
費 無料。ただし保険料100円程度の徴収あり
申 6月1日(水)～15日(水) 電話かFAXにて
問 市民課生活安全課 ☎862・9955

催し物

一般栄養相談および妊産婦栄養相談

生活習慣病予防の食生活や妊産婦の食事について栄養士が相談をお受けします。
日 ①6月6日(月)、7月4日(月)
開始時刻 ①13時30分 ②14時20分 ③15時10分(各40分間)
【妊産婦】6月24日(金)、7月22日(金)
開始時刻 ①13時30分 ②14時30分 ③14時30分(各1時間)
場 保健センター相談室 対 那覇市民
申 要予約 問 健康推進課 ☎862・9016

第53回水道週間
in サンエー那覇メインプレイス

日 6月4日(土)・5日(日)9時～17時
場 サンエー那覇メインプレイス2階
内 オープンモール
利き水アンケート・水道相談コーナー、水道に関する展示、水道ポスターコンクール表彰式、「那覇市のおいしい水道水」ボトルドウォーターの無料配布など

問 上下水道局総務課 ☎941・7801

環境月間パネル展開催

6月は環境月間です。パネル展をご覧になり改めて環境について考えてみませんか。
日 6月6日(月)～24日(金) 場 銘苅庁舎1階市民サービスセンターロビー
内 地球温暖化防止、ごみ減量、環境保全などに関するパネル展示。
問 環境政策課 ☎951・3231

市制施行90周年記念事業二〇〇米軍基地返還跡地への夢 絵画コンクール

二〇一〇年度に沖縄県が実施した二〇一〇米軍基地返還跡地への夢 絵画コンクール」の入賞作品および那覇市内応募作品の展示を行います。
場 那覇市民ギャラリー
日 6月21日(火)～26日(日)
問 平和交流・男女参画課 ☎861・6906

太鼓フェスティバル in なは 創作エイサーコンテスト2011

市内外の創作エイサー団体による創作エイサーコンテストを開催し、審査・表彰します。特別ゲストミュージシャンによるコンサートも行います。
日 6月26日(日)
場 開場12時、開演13時
那覇市民会館大ホール
費 大人千円、高校生以下500円
問 文化振興課 ☎831・8401

健康NAVI

特定健診課
☎862-0564

今回は、内臓脂肪の蓄積を防ぐための「**食べ方**」についてお伝えします。

① 食物繊維を多くとろう
食物繊維は、食品中の脂肪や糖質の吸収を緩やかにします。特に、糖質の吸収を遅らせることによって食後血糖値の急激な上昇を抑えます。また、余分なコレステロールを体外に排泄します。

② よく噛むことで一石二鳥
満腹の信号は、食事を始めてから**約20分後**に送られます。よく噛んで食事に時間をかけることで、少量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

Aさんは健診結果により、お腹周りと血圧が高く、特定保健指導の対象となりました。その後保健指導を受け、食べ方に問題があることに気づきました。そして、お腹周りを減らすことを目標に「**ゆっくり噛んで食べる**」ことに取り組みました。

	H20年度	H21年度
体重	62kg	60.4kg
腹囲	91cm	89cm

その結果、次の年の健診結果では、**体重が-2kg、お腹周りも-3cmに!**

今回は、「内臓脂肪をためない食生活～時間編～」です。

Aさんの声

食べる量は変わらずに、ゆっくり食べるようにしてだけで体重が減り、驚いています。

健康づくりは食から!

こだわりのレシピ

1品の献立名「豆乳の茶碗蒸し」

調理時間20分
カロリー52kcal 塩分0.2g

材料(1人分)

水 ----- 20g
鶏がらスープの素 1g
卵 ----- 25g
豆乳 ----- 25g
日本酒 ----- 小さじ1/2
みりん ----- 小さじ1/2
しょうゆ ----- 小さじ1/4
(県産)さや付き枝豆/塩 ----- 10g/少々
(県産)ミニトマト -- 15g(1個)

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水を温めて鶏がらスープの素を溶かし、だし汁を作る。
②①と卵、豆乳、Aの調味料を混ぜ合わせる。
③枝豆は塩ゆでし、さやから実を外す。
④カップに枝豆と②を入れる。
⑤蒸し器を用意し、弱火で15～20分蒸す。
⑥ミニトマトを1/2にカットし、上に飾る。
(具はお好みで変えてください。)

(健康づくり協力店) 桜井当 ☎859-0915 [営業時間]8:30～売り切れ次第 [定休日]土・日・祝日

お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016