

情報パック

日 日時・期間 問 お問い合わせ 対 対象
場 会場・場所 申 お申し込み 期 期間
内 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。

地方独立行政法人 **那覇市立病院** ☎884-5111(代表)
ゆいレール:「市立病院前」下車
[24時間365日診療体制]

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	

	内科	小児科	外科	整形外科	脳神経外科	皮膚科	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

●:診療 ▲:予約 紹介状のある方 ★:予約のある方 ー:休診

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・慰霊の日
☎951-3203 FAX.951-3204

- 男性の心とからだセミナー「男性更年期」を快適に過ごすために**
[講師] 渡辺信幸(沖縄徳洲会こころクリニック院長) 7月9日(土)14時～16時 男性
20人(先着順) ※一時保育(2歳児以上)、手話通訳の申し込みは7月5日(火)17時まで。
- なは女性センター利用団体タイアップ講座 心と身体をりらっくす!3Bフレッシュ体操!**
7月23日(土)14時～16時 女性のみ(市在住・在勤・在学)
15人(定員を超えた場合は抽選) ※講座、一時保育(2歳児以上)、手話通訳の申し込みは7月19日(火)17時まで。
- なは女性センター利用団体タイアップ講座 親子で楽しむ「絵がみ」講座**
7月30日(土)10時～12時 市在住の小学生と保護者
15組(定員を超えた場合は抽選) 1人300円(親子とも同額)
※講座、一時保育(2歳児以上)、手話通訳の申し込みは7月25日(月)17時まで。

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

日	催物	開演	入場料
3(日)	熊澤南水『朗読、夢舞台』其の六 ～肉声という楽器が奏でる「語り」のコンサート～	18時半	前売大 人:2,000円 中高生:1,000円 当日:共に300円増
7(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』 (出演):愛×愛(かなかな)	19時	大 人:1,260円 中高生:1,050円 小 人: 630円
8(金)	福祉のまちづくり条例啓発事業	14時	無料
9(土)	2011年度公益信託 那覇市NPO活動支援基金公開審査会	10時	無料
14(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』 (出演):よへん愛子・仲宗根創	17時	大 人:1,260円 中高生:1,050円 小 人: 630円
18(月)	今日は1日テンパスト祭りin てんぶす那覇	13時20分/ 18時5分	無料(NHK沖縄放送 局へ事前申込7/7必着)
21(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』 (出演):金城清一組踊り会	17時 / 19時	大 人:1,260円 中高生:1,050円 小 人: 630円
28(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～』 (出演):N.S.バレエ団	19時	大 人:1,260円 中高生:1,050円 小 人: 630円
19(火) 24(日)	第5回 原爆と戦争展	10時～ 19時	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。

- 7月8日はなはの日イベント**
那覇市歌着った配信開始!
市制施行90周年記念事業「那覇市歌・みんなであつた合戦」で着った大賞を受賞した3団体の市歌の歌声を携帯電話の着うたとして有料配信します。
- 企画調整課 ☎862-9937**
- 防災基礎講座**
防災に関する基礎情報の講話や、意見交換会を行います。
- 7月6日(水)19時～21時半 若狭公民館
7月7日(木)19時～21時半 若狭公民館
7月8日(金)19時～21時半 若狭公民館
- ライトダウン星空観察会2011**
7月7日は「クールアースデー」。那覇の星空を見上げながら地球温暖化について考えてみませんか。
- 7月7日(木)19時～21時
那覇新都心公園野外ステージ
那覇市在住、在学、在勤者で先着100人。ただし中学生以下は保護者同伴
- 7月4日(月)17時まで
- 環境政策課 ☎951-3392**
- 東日本大震災被災避難者交流会**
7月9日(土)17時～19時半
エスパナ(波の上ビーチ側) 費5000円
那覇市社会福祉協議会 ☎857-7766
- 世界遺産説明会及び子ども無料公開**
●世界遺産説明会 7月17日(日)
識名園9時～10時 / 玉陵11時～12時
識名園・玉陵こども無料公開
7月2(土)・10日(日)9時～18時
●識名園 891-3501
- 爽快!ビーチで早朝ウォーキング**
7月18日(月)・19日(火)・23日(土)・24日(日)6時半～8時
波の上ビーチ 費1000円(傷害保険料)
市民スポーツ課 ☎891-3504

※なはの日冠事業は全35事業あります。詳しくは市役所、公民館、図書館で配布するパンフレットをご覧ください。

おしらせ

台風時のごみ収集について

台風時にごみを出す
と大変危険です!
バスの運行停止中はごみ収集しませんので、次回の収集日にごみを出すようご協力をお願いします。なお、台風による終日業務停止により、「もやすごみ」が収集できなかった地域は、次のとおり収集します。

★月曜日または火曜日が「もやすごみ」の収集地域→来る水曜日に収集
★木曜日または金曜日が「もやすごみ」の収集地域→来る日曜日に収集
クリーン推進課 ☎889-3567



介護認定の申請受付時間変更のお知らせ

介護申請について、認定相談及び事務処理に要する時間を勘案し、申請受付時間を左記のとおり変更します。今後業務の効率的な実施によるサービス向上に努めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

【申請受付時間】8時半～11時半 / 13時～16時半 *土日祝日を除く
【実施日】7月1日(金)から
間 ちやーがんじゅう課 ☎862-9010

那覇地区老人クラブの加入案内

あなたも老人クラブの会員になりませんか。会員になると次のような機会が待っていますよ!

- 1 地域に仲間ができる。
- 2 健康の維持、増進になる。
- 3 知識や経験をいかし能力が発揮できる。

4 社会活動への参画と貢献ができる。
5 社会奉仕と心の安らぎ、充実感が得られる。

那覇地区老人クラブ連合会
☎857-6753

生ごみ処理機購入支援制度について

市では生ごみ処理機および処理容器を購入する市民に対して奨励金を交付しています。

【金額】本体価格の3分の2(上限3万円)
対生ごみ処理機: 1世帯1台まで / 処理容器: 1世帯2台まで

環境政策課
☎951-3392



パイヤを栽培している皆さまへ

県内において、未承認の遺伝子組み換えパイヤ「台農5号」の栽培・流通事例が確認されました。今後この品種を栽培することは違法になりますので、速やかに抜き取り、伐採処分にご協力ください。処分方法や「台農5号」に関することで不明な点があればお気軽に問い合わせください。伐採による代替苗の提供も行います。(代替苗の受付は8月末まで)

【「台農5号」の見分け方】
「台農5号」の可能性: 葉柄が紫、赤、一般のパイヤ: 葉柄が白、薄紫、緑。

農工商課 ☎951-3209

募集

乳幼児学級、パパの心得「わくわく体験講座」

7月24日(日)・8月21日(日) *全4回、毎週日曜日10時～12時
沖縄県立看護大学他

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

がっけんきょうしつへ行こう!!

学研教室 幼児/算数/国語/英語

学研教室は新しい教育にもしっかり対応!

子どもたちが、学研の先生、はじめてみませんか?

学研が運営のサポート

教室専用の教材、宣伝材料の提供や生徒募集活動、開設後の運営ノウハウなど万全の体制でサポートします。

充実した研修制度

専任のスタッフによる指導者研修で自信を持って教室開設に取り組めます。開設後も定期的に研修が受けられます。

特別な資格・設備は不要

教員免許資格の有無は問いません。設備は、ご自宅の一部屋が貸会場と機と椅子、文具などがあれば始められます。

やりがいをもち地域社会に貢献

小・中学生の基礎学力の習得と家庭学習の習慣づけを目指し、多くの生徒を集め地域社会に貢献します。

こんな方を求めています

- 子どもの教育に関心があり、短大卒相当の学力がある方。
- 週2回、ご自宅(6畳以上)又は、貸貸会場で算数・国語の指導ができる方。(英語・理社・科学実験コースもあります。)
- 学童教室、書道教室などの中に取り入れられます。

学研西日本 検索

詳しくはホームページにて!!

応募方法▶下記フリーダイヤルへお電話いただくか、学研教室HPから資料請求・説明会ご予約ページへおすすみください。

学研教室のせんせい説明会日程(那覇・与那原以南)

説明会日	会場	時間
7/7(木)	学研教室沖縄南事務局(小塚駅より徒歩5分)	10時～12時
7/8(金)	学研教室沖縄新都心キャンパス(古島駅より徒歩5分)	10時～12時
7/11(月)	学研じょうがく教室(城島小学校隣り)	10時～12時

フリーダイヤル ☎0120-889-100

【受付】月～金曜日 9:00～17:00(祝祭日を除く)

学研 [学研教室] 南日本支社 沖縄南事務局

〒901-0156 那覇市田原3-1-1 1F TEL.098-858-8648(担当: 教室・宮川)

のびのび、伸びるぞ。

学研教室

説明会のお問い合わせはこちら

東日本大震災復興支援

学研教室「学」庫の売上の一部は、震災で被災された方への支援活動に寄付されます。

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
3(日)	野村流伝音楽協会「第15回研究発表会」	13:00 17:00	¥1,500
13(水)	ジョイネス沖縄 「世界からのメッセージ ～希望ある明日のために～」 講師：渡部陽一(戦場カメラマン)	19:00	前売 ¥1,500 当日 ¥2,000
17(日)	琉球民謡伝統協会事務局 「第17回民謡芸能祭」	16:00	¥1,700
20(水)	那覇市老人クラブ連合会 「第49回那覇地区老人クラブ大会」	13:30	¥500
29(金)	那覇市教育委員会「第12回英語発表会」	13:30	無料
30(土)	那覇市文化振興課 宝くじ文化公演 「帰国」(きこく)	14:00	全席指定 A席 ¥3,000 B席 ¥2,000 (当日券¥500増)
31(日)	沖縄県合唱連盟(垣当・真和志高校) 「第51回 沖縄県合唱コンクール」	11:00	一般 ¥1,000 学生 ¥500
10(日)	那覇造形美術学院「芸大・美大進学相談会」	10:00	無料
17(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
23(土)	青木光一ショー実行委員会 「青木光一歌謡ショー」	18:30	¥3,500

※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)

パレット市民劇場		(パレットくもじ 9F)	
[開館時間] 9:00~22:00/火曜日休館			
☎869-4880 FAX.869-4883			
日	催物	開演	入場料
1(金)	手登根直樹リサイタル	19:00	¥2,500
2(土)	第4回 フルート&ピアノの調べ	14:00	一般 ¥1,500 高校生以下 ¥1,000 (当日¥300増)
3(日)	第17回 ジュニア・ストリング・コンサート	14:00	無料 (整理券)
6(水)	映画センター名画劇場 シネフォーラムVol.37 映画「ハーモニー～心をつなぐ歌～」	14:30 19:00	前売 一般 ¥1,200 学割・シニア ¥1,000 当日 一般 ¥1,400 学割・シニア ¥1,100
7(木)	山本レイ ヴァイオリン コンサート 音楽の女神ミュゼが舞い降りた	19:00	¥3,000 (当日¥500増)
8(金)	虹の音の会ギターフェスタ	19:00	※東日本大震災 義援金として¥500
9(土)	四人衆	19:00	¥3,000
10(日)	ジュニアエレクーンフェスティバル2011	13:30	無料
16(土)	那覇太鼓東日本大震災チャリティー公演 「チバリヨ～東北!」	14:00 17:00	¥1,000
17(日)	エレクーンステージ2011ソノの部 (フリースタイル)	13:00 16:30	無料
21(木)	平成23年度みんなでグッジョブ運動推進大会	14:00	無料
22(金)	現代版組踊 琉球浪漫シアター 「肝高の阿麻和利 チャレンジバージョン」	18:30	¥1,000
23(土)	「健康なは21」推進市民大会	14:00	無料
24(日)	文教エレクーンジョイントコンサート	17:30	¥1,900
27(水)	第21回日本クラシック音楽コンクール ～沖縄予選～	14:30	無料
29(金)	現代版組踊 琉球浪漫シアター 「義の漢 護佐丸 ～中城落城秘話」	18:30	¥1,000
31(日)	アラサキナルミ 新崎誠実 白川紗恵子ピアノコンサート ～フランスが生んだ音楽～	17:00	¥1,500

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
7/ 5(火)~7/10(日)	第一	第29回 沖縄平和美術展 (絵画・写真・立体・デザイン・染織)
	第二	
	第三	
7/12(火)~7/17(日)	第一	第11回 写遊「うりずん」写真展 (写真)
	第二	
	第三	
7/19(火)~7/24(日)	第一	2011第34回 全日本写真連盟 沖縄支部展(写真)
	第二	
	第三	
7/26(火)~7/31(日)	第一	第24回 写真日記 五十路展 (写真)
	第二	
	第三	

※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)

コミュニケーション能力を高める塾」を目指して活動する団体を募集します。
 【選考方法】教育実施計画の内容などを対米請求権事業運営委員会にて審査
申 4月1日(金)~12月28日(水)随時受付
問 (社)沖縄県対米請求権事業協会
 ☎862・9390

保育サービ入講習会受講生募集
 仕事と育児の両立、または子育てに専念する親へ、安心して保育サービスを提供できるよう育児サポーターを養成。終了後は那覇市ファミリーサポーターセンターの会員として登録されます。自宅でも子どもを預かり、または子どもの家に向いて保育を行える方で、講習の全日程に参加できる方を募集します。
日 7月19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)各9時~17時(保育実習あり)
場 那覇市総合福祉センター2階
定 30人 無料*テキスト代は個人負担
申 7月1日(金)~15日(金)土日を除く
問 事務局にて受付。
 *事務局長に受付。
 那覇市ファミリーサポーターセンター
 ☎857・8991

不発弾等探査要箇所の募集について
 県では、不発弾などの早期処理に向け、土地整備を行う、または家を建てる予定の土地に、不発弾が無いか調査か所を募集しています。
対 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。
申 8月3日(水)までに、市民防災室(消防庁舎3階)で申し込み

費 個人負担は一切ありません。
問 市民防災室 ☎861・1102

那覇市障がい者パソコン教室(児童コース)
日 8月17日(水)~26日(金)の毎週水、木、金曜日
場 那覇市ぶんかテニス館3階(1F研修室) 6人

対 市内在住で障害者手帳の交付を受けている、小・中学生の身体障がい児・知的障がい児で保護者の同伴ができる方
申 7月4日(月)~15日(金)
問 障がい福祉課 ☎862・3275

催し物
第61回「社会を明るくする運動」
那覇保護区大会
 犯罪者の更生を支え、安全で明るい社会をつくるため一人ひとりができることを考えてみませんか。
日 7月1日(金)14~17時半
場 豊見城市中央公民館 350人
対 一般市民
問 那覇保護区保護区事務所 ☎858・7022
 福祉政策課 ☎862・9002

第3回 那覇市の交通政策を考える
市民地域フォーラム in 那覇中央地域
 那覇中央地域(国道58号線、崇元寺通り、ひめゆり通り、国道329号線)で囲まれた地域の交通施策についてあなたの声を議会に

届けませんか。*先着30名様に「なは公共交通ミニハンドブック」を進呈します。
日 7月22日(金)18時~19時半
場 ほしぞら公民館(さいおんスクエア)
問 那覇市議会事務局 ☎862・8153

平成23年度「健康なは21」推進市民大会
日 7月23日(土)14時~16時15分
場 パレット市民劇場(パレットくもじ9階) トークショー「ストレスと上手につきあう!はじめようこころの健康づくり」/健康クイズ*先着100名様にプレゼントがあります。
問 健康推進課 ☎862・9016

市制施行90周年記念事業・宝くじ文化公演「帰国」
日 7月30日(土)開場13時半 開演14時
場 那覇市民会館大ホール
入場料 A席3千円(当日券3500円) B席2千円(当日券2500円)
 *未就学児のご同伴、ご入場はご遠慮ください。
【前売り販売】那覇市民会館/パレット市民劇場/コアぷあぷれ/リウボウ/沖縄三越にてお買い求めください。
問 文化振興課 ☎831・8401

健康NAVI

特定健診課 ☎862-0564

肥満の原因は、食べる量や内容に加え食べる時間帯も大きく関わります。

① 夜10時以降の飲食は太る! PM10 AM2

夜はエネルギー消費が停滞し、食べたものが脂肪肝、内臓脂肪になる確率が高まります。特に、夜10時~深夜2時にかけて一番脂肪をためこみやすくなります。夕食の時間を早める、量を軽くするなどの工夫で肥満を予防しましょう。

夜10時以降は、「食べない・飲まない」習慣をつけよう!!

☆ 那覇市ホームページ「国保けんこう通信」にて連載中 ☆

② 食事を抜くと太る!
 朝食を食べない人は、食べている人よりも5倍も肥満になりやすいことが分かっています。

~食事を抜くと...体への影響は?~

- ・ 飢餓状態 → 脂肪合成の促進
- ・ 代謝の低下 → 脂肪を燃焼しにくくなる
- ・ 筋肉の減少 → 体力・基礎代謝の低下
- ・ 血糖低下 → 食欲亢進→急激な血糖値の上昇

このような体のメカニズムにより、食事を抜くと太りやすくなります。食べる時間がない、もしくは体重を減らしたいといった理由で食事を抜くのは禁物です。

今回は「内臓脂肪をためない食生活~運動編~」です。

「ハンバーグ」

調理時間35分
 カロリー=230kcal 塩分1.3g

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)

- 牛ひき肉(赤身) --- 60g
- 玉ねぎ --- 15g
- 人参 --- 10g
- パン粉 --- 1.5g
- 卵 --- 4g
- 食塩 --- 0.7g
- こしょう、ナツメグ、ニンニク --- 少々
- サラダ油 --- 3g
- 水 --- 60g

作り方

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。(炒めずそのまま使用)
- ② ボールに①、牛ひき肉、Aを加えよく混ぜる。
- ③ 1.5cm厚の楕円型に形づくる。
- ④ フライパンにサラダ油をしき、両面をそれぞれ強火で30秒間焼きつける。
- ⑤ 水を加え蓋をし、水気がなくなるまで蒸す。

健康づくり協力店 ライズキッチン ☎852-0322 鏡原町410 [営業時間] 7:00~13:00 [定休日] 土・日・祝日
 お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016