2011年(平成23年)8月

児童扶養手当「現況届」および特別児童

■ 日時·期間

間 お問い合わせ 申 お申し込み

期 期間

場会場·場所 費費用 内内容

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

☎884-5111(代表)

7	 ユノバスト元 [24時間365日診療体制]										
診療時間・受付場所											
0	【1階総	合受付】	左記	以外の)時間【:	地下1階急	病セン	/ター]			
¥ ¥	整形外科	脳神経外科	皮膚科	泌尿器科	こ耳 う 料 いん	眼科	産婦人科	歯科口腔外科			

地方独立行政法人 **那覇市立病院**

ゆいレール: 「市立病院前」下車

	診療時間・受付場所											
月	~金	8:4	5~17	7:00【1階総合受付】			左記	左記以外の時間【地下1階急病センター】				
	時間帯	内科	小 児 科	外科	整形外科	脳神経外科	皮膚科	泌尿器科	こ耳 う鼻いん	眼科	産婦人科	歯科口腔外科
月	午前 午後	•	•	•	•	•	• -	•	*	再診予約	•	○★
火	午前午後	•	•	•	•	•	•	•	•	_	• •	
水	午前午後	•	•	•	•	0	• -	•	• *	▲ 再診予約	•	○★
木	午前午後	•	•	•	•	•	•	•	•	検査のみ 一	•	 ★
金	午前	•	•	•	A	•	•	•	•	A	•	0

※耳鼻いんこう科の月曜午後は第2・4週のみ診療

■中央保健所☎854・1007場中央保健所☎854・1007

指定管理者の募集について

曜日19時~21時 ②ヨガ教室

週木曜日15時~17

■ 9月8日~10月2日·毎週木 時对4歳~6歳児 那覇市民体育館第2期スポーツ教室受講生募集

幼児体操教室 19月8日~10月2日·毎

③脂肪燃焼シェイプアップ教室 🛮 9月5日

中に「現況届」の提出が必要です。「現況届」

児童扶養手当を受給している方は毎年8月

扶養手当「所得状況届」の提出について

(水)平日9時~17時15分(12時~13時を除く)て【募集要項配布期間】8月1日(月)~9月7日 日(木)14時から2時間程度。那覇市IT創造館に 1日~平成2年3月31日【視察·説明会】8月4 まで。9時~17時15分(12時~13時を除く) <那覇市IT創造館>【指定期間】平成2年4月 館にて【募集要項配布・受付期間】8月26日(金) 月1日~平成2年3月3日【視察・説明会】8月 <那覇市伝統工芸館>【指定期間】平成24年4 日(水)14時から2時間程度。那覇市伝統工芸

16時*土日は受付していません【受付場所】子月11日(木)~5戸(下(ミ)・・・・

⅓1日(木)~9月9日(金)【受付時間】9時~

問 子育て応援課☎861・6951

育て応援課(仮庁舎C棟1階9番窓口)

8月1日(月)~3日(水)/「所得状況届」8 届」の提出が必要です。【提出期間】「現況届」 よび児童の養育状況の確認のため「所得状況

特別児童扶養手当を受けている方も、所得お なものですので必ず提出してください。また、 月)に引き続き受給できるかを決定する大事 は平成23年度(平成23年8月~平成24年7

力した電子媒体を添えて、商工農水課へ持重指定の申請書に必要書類にデータを入時~17時15分(2時~13時を除く) 【受付期間】8月8日(月)~9月7日(水)平日9

ピクニック料理など。 そばづくり、キャンプ料理、 島豆腐づくり、手打ち の輪を広げませんか。

8月2日(土)~9月2日(土)

ニティ協議会)○銘苅小学校区(団体名:銘苅○若狭小学校区(団体名:若狭小学校区コミュ

間 まちづくり協働推進課☎861・3846

毎週土羽

少年の家対50歳以上の男性。20人

曜日·全6回場石嶺公民館、

は実費負担) 🖻 8月1日(月)~11日(木)

無料(ただし保険代・材料費4500円

石嶺公民館☎891:3447

料理を楽しみながら仲沖縄の食文化に触れ、

解決を図ることを目的としてモデル地区を募

を設置し、各種団体の連携により地域課題

新たな自治の仕組み作りとして、おおむね各

事業モデル地区選定結果

平成23年度小学校区コミュニティモデル

小学校区を単位に「校区まちづくり協議会_

■ 商工農水課☎951・3212参。*郵送、FAXによる受付は行いません。

成人講座「男の楽楽クッキング」受講生募集

集した結果、次の校区・団体が選ばれました。

ご応募いただいたみなさまありがとうござい

学の方 里 8月15日(月)~19日(金)9時~17時 場中央公民館 ホール 対 市内在住・在勤・在 ■ 8月29日(月)・9月5日(月) 10時~12時 (電話または来館にて) 定 20人 を次世代に正しく伝承できるようにします。 無料(ただし保険料・資料代は自己負担)

問中央公民館☎891·3442

那覇市障害者パソコン教室(初級)受講生募集

炎の検査を行っています。(要予約)

毎週月・水・金9時~11

16

エイズ、クラミジア、梅毒、B型肝炎、C型肝

エイズの無料検査について

■ 商工農水課☎951·3212 円以内 ■ 8月10日(水)~26日(金) 円以内 ■ 8月10日(水)~26日(金) 対製造元(本社)または工場が市内に所在 町村コーナーで出店する業者を募集します。 て開催予定の「沖縄の産業まつり」において、市

市民講座「沖縄のわらべ歌」受講生募集

プロの声楽家の指導により、沖縄のわらべ歌

第35回沖縄の産業まつり |那覇市体育協会☎853.6979 市町村コーナー」出店業者募集

事業者(団体) 車 8月31日(水)まで

みや環境に配慮した製品の紹介などを行う■11月初旬を予定 ፳環境に関する取り組

事業所(団体)募集

「2011那覇市環境フェア」に出展する

問環境政策課☎951・3231

沖縄県海区漁業調整委員会委員選挙

人名簿への登録申請について

④スキルアップバドミントン 19月8日~

10

■ 8月8日(月)~19日(金) (金)、10月5日(水)、7日(金)

□ 障がい福祉課☎862・3275

19月21日(水)、22日(木)、28日(水)、30日

(全6コマ) ■ 8月8日(月)~19日(金)

■9月7日(水)~16日(金)の毎週水・木・金

【視覚障がい者/肢体障がい者コース】

【知的障がい者/精神障がい者コース】

10月31日·毎週月曜日19時~21時

10月21日(金)~23日(日)に奥武山運動公園に

は市選挙管理委員会へ直接提出申請書を各漁業・船主組合を通じて、また申請書を各漁業・船主組合を通じて、また

|漁業法第86条の規定により、県海区漁業

整委員会の委員の選挙権を有する者

「カーフリー宣言」を募集します |市選挙管理委員会事務局☎951・3215

動を心がけることを宣言する「カーフリー 閲 都市計画課☎95-レゼントします。*詳しくは市 から抽選でゆいレールー日乗車券をプ 言」を募集しています。宣言いただいた方の るだけ車に頼りすぎず、より環境に優しい -ムページをご覧ください。

回题

都市計画課☎951:

ウィーク&カーフリーデー」。この期間中、でき 9月16日~24日は「2011なはモビリティー

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141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つ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7月20日 (水)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。

なは女性センタ-

親子と子の講座「大切にしたい子どもの気持ち」 気持ちのワークショップ/CAPおとなワークショップ 国8月3日(水)10時~11時半 関親子(小学生とその保護者)20組*大人の方の「おとなワークショップ」のみの参加も可能 圏なは女性センター学習室・おさなわCAPセンター 圏 (保険料)大人500円 子供100円 国 NPO法人おきなわCAPセンター 電話/FAX 862-1686

なは女性センター利用団体タイアップ講座 「押し花で、オリジナル"うちわ"を作ろう」 圖 8月20日(土)14時~16時 圏 なは女性センター 第2学習室 圏 那覇市在住の親子(幼稚園児~) 屋 15組(定員を超えた場合は抽選) 圏 1人300円(保護者も同額) ※講座、一時保育(2歳児以上)、手話通訳の申し込みは8月15日(火)17時まで。

那覇市ぶんかテンブス館

那覇国際高校 ●ファミリーマ

9:00~21:00 9:00~17:00

[休館日]日曜日・祝日・慰霊の日

	The part of the design of the									
	日	催物	開演	入場料						
	4(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ~Ryukyu Performance~』 (出演):玉城流 敏風直和会	17時 / 19時	大 人:1,260円 中高生:1,050円 シニア(60歳以上) 小 人: 630円						
テンブスホ-	11(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 〜Ryukyu Performance〜』 組踊 (演題):万歳敵討 (出演):尋芸能塾 ※女性のみ	17時 / 19時	大 人:1,260円 中高生:1,050円 シニア(60歳以上) 小 人: 630円						
-ル (4階)	18(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ~Ryukyu Performance~』 組踊 (演題):銘苅子 (出演):尋芸能塾(子供組踊)	17時 公演のみ	大 人:1,260円 中高生:1,050円 シニア(60歳以上) 小 人: 630円						
	25(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ~Ryukyu Performance~』 八重山舞踊 無錆之会	17時 / 19時	大 人: 1,260円 中高生: 1,050円 シニア(60歳以上) 小 人: 630円						
ギャラリ-	5(金)~ 7(日)	2011年 デジタル放送 普及推進キャンペーン	11 時 ~ 19時	無料						
-(3階)	23(火)~ 28(日)	4 Artists Exhibition WAGAMAMA (4人のクリエーターによるグループ展)	10時 ~ 19時	無料						

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

あっぷるタウン 新都心公園 沖縄県立 博物館 美術館 ローソン・ サンエー那覇 メインプレイス 251) 保険クリニック新都心店

面 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

エコチャレンジなは参加団体募集

学校、団体、事業所などで、電気使用量の削

にチャレンジしませんか。その削減量や取り組み

内容により、部門別に上位団体を表彰します。

☎855-5081 FAX.855-5089 [開館時間] 9:00~22:00/火曜日休館

		催物	開演	入場料				
大ホール	28 (⊟)	那覇シティーバレエスクール 「15周年記念 サマーバレエコンサート」	17:00	前売 \2,500 当日 \2,800				
中ホール	27 (土)	沖縄タイムス社 読者局 「沖縄タイムス夏休み親子映画鑑賞会」	12:30 15:00 2回公演	割引優待券 持参者 \300 当日券 大人 \1,000 子供 \500				
	28 (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				
※古民今館向かいの表十字序院の駐車担が利用できます (方料)								

※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) ※今月は会館の前期保守点検のため、催物が少なくなっております。ご理解下さい。

(パレットくもじ 9F) パレット市民劇場 [開館時間] 9:00~22:00/火曜日休館 ☎869-4880 FAX.869-4883

	2009-4000 TAX.009-4003								
日曜	催物	開演	入場料						
4(木)	喜納響テノールリサイタル	19:30	大人 \2,000 学生 \1,000						
5(金)	現代版組踊 琉球浪漫シアター 「三山統一の王・尚巴志〜北山攻防譚」	18:30	¥1,000						
6(土)	アンサンブル「半音会」 第2回演奏会〜ミサの響き〜	19:00	\1,500 (当日\300増)						
7(日)	琉球・台湾音楽文化交流コンサート 中華民国100年記念事業 音楽の架け橋	19:00	一般 \1,500 高校生以下 \1,000 (当日各\300増)						
10(水)	ピアソラの夜コンサート	19:00	\3,000 (当日\500増)						
11(木)	シンディー・シーハン講演集会	19:00	¥500						
17(水)	チョウセンショウ 趙 聖 秀ピアノコンサート沖縄公演	18:00	無料						
18(木)	現代版組踊 琉球浪漫シアター 「玉城朝薫伝」	18:30	¥1,000						
19(金)	Le gemme Vol.4	19:00	一般 \2,000 学生 \1,500 (当日\500増)						
20(土)	第27回 ピアノ検定	10:45	無料						
21(日)	石原裕次郎25回忌 沖縄・裕次郎歌う会結成8周年記念 チャリティー歌謡ショー 裕次郎を歌う	18:00	¥1,000						
26(金)	沖縄県IMモード ファッションデザインコンクール &ファッションショー	19:00	一般 \1,500 中学·高校生 \1,300 小人 \300 (当日各\200増)						
27(土)	コラリス木管五重奏団演奏会Vol.3	19:00	一般 \2,000 中学·高校生 \1,000 (当日各\500増)						
28(日)	宮城和佳子 ソプラノ リサイタル	19:00	一般 \2,000 中学·高校生 \1,000 (当日各\500増)						

パレットくもじ6階 ☎867-7663 [開館時間] 10:00~19:00/月曜日休館

	В	展示室	催物						
		第一	「セラ技の会」作陶展	〈陶芸〉					
	8/2(火)~8/7(日)	第二	第15回 個我の形象展	〈彫刻〉					
		第三	前田 比呂也+前田 彬 展	〈絵画〉					
		第一	第6回 絵画グループ風狂	〈絵画〉					
	8/9(火)~8/14(日)	第二	那覇市市制90周年記念事業『女子学徒た ウムイ展』~次世代への記憶の継承~〈写						
		第三	第11回 白陽書作展	〈書〉					
		第一	ライブラリーサークル写真展	〈写真〉					
	8/16(火)~8/21(日)	第二	第44回 龍樋書道展	〈書〉					
		第三	絶海の孤島 一うふぁがり島一 石引 まさのり 写真展	〈写真〉					
		第一	第2回 沖縄水彩画展	〈絵画〉					
8	8/23(火)~8/28(日)	第二	第33回 葉月会展	〈絵画〉					
		第三	NPO法人 沖縄ハイサイネット デジカメ写真展	〈写真〉					
		第一	カラーオンカラー	〈絵画〉					
	8/30(火)~9/4(日)	第二	NORI絵画展	〈絵画〉					
		第三	やんばるの川Ⅳ 中田 つな 写真展	〈写真〉					

※主催者・催物の都合により変更することもあります。

は毎週土曜日16:30~

半~17時 場 日

県立博物館・美術館 10月21日(金)13時

講堂

【標語募集】 期 8月1日(月)~

う未来へと 31

日

(水)例:(昨年度標語)花・みどり結んでいこう

間 花とみどり課☎951・3225

催し、それに向けて標語を募り

市では左記日程で緑化祭を開

月は都市緑化月間です。本

の開催と標語の募集

す。 期 10 中まで **固**こども政策課**な**861·2110 問い合わせください。**国**10月25日(火)午前 標語、ポスター作りに挑戦してみませんか。入 平成25年4月の安謝保育所民営化に向け 賞者には賞状と副賞(図書券など)がありま 量について考えながら、「4R」をテーマにした 化、資源化を推進しています。みんなでごみ減 市では「R」で始まる4つの言葉でごみの減 校生含む) 圓 環境政策課☎951・3231 標語・ポスター原画作品募集 安謝保育所の民営化に伴う運営法人の 市制施行9周年記念「なは教育の日」 月9日の「なは教育の日」に向けて、標語・ ―ムページをご覧いただくか、担当課へお 学している小学生から「般(大学生、専門学。期10月7日(金)必着 対 市内在住または 、運営法人を募集しています。詳しくは

ポスター原画を募集します。入賞者には式典

での表彰、賞状及び副賞の授与があります。

市民の芸術文化の向上・発展を目的として、市 作品募集と作品展示会のお知らせ平成23年度「第4回なは市民芸術展」の

賞、入選作品に対し那覇市長賞などを授与し、 民のみなさまから作品を募集します。また、入 那覇市民ギャラリーにおいて展示公開します。 展示会] 11月1日(火)~6日(日) 10

18時~19時半場首里公民を議会に届けてみませんか。 北・首里地域の交通政策についてあなたの声市が策定した「総合交通戦略」における首里 フォーラムin首里北・首里地域開催について 時~19時半場首里公民館大ホー 那覇市議会事務局☎862.8153 8 月 26 日(金)

名霊園内)圓環境保全課☎951・3229(金)15時~圓那覇市無縁遺骨仮安置所前(識 第4回那覇市の交通政策を考える市民地域

す。今年は次の日程で行います。■8月12日し、毎年遺族に代わって慰霊祭を行っていま人、引取人のいない死亡者の遺骨を仮安置 市の無縁遺骨仮安置所には、公共工事などで 発見された無縁遺骨、身元不明の行旅死亡 特定健診課 **2862-0564**

肥満の予防には、継続的な運動が必要です。 今月から、「内臓脂肪をためないために、なぜ運動が必要 -マにお伝えします。

① エネルギー収支バランスを考えよう

私達が太るか太らないかは、食事から摂った「摂取エネル ギー」と日常生活の中で消費した「消費エネルギー」の収支に よって決まります。



CHECKE

材料(1人分)

鶏もも肉 ------ 100g

食塩 ----- 0.5g 7

こしょう ----- 少々 」

サラダ油、オリーブ油 各2g

玉ねぎ ----- 10g

にんにく ---- 0.8g

トマト水煮缶 ----- 50g

ローリエ -----1/2枚

洋風スープの素 --- 0.75g

塩・こしょう ・・・・・・ 少々 」

タイム ----- 適宜

あなたはどれに あてはまりますか?

摂取>消費 →肥 満 摂取<消費 →体重減少 摂取=消費 →体重維持

② 極端な食事制限に要注意!

時り

半隊

を開催します。 **8**月7日(日)1時~18 今年も国際通りで一万人のエイサー踊

内ページェント参加者、青年会エイサー、 場安里三叉路から県庁北口交差点

創

作エイサーによる演舞 問夏祭り in那覇実行

麥員会事務局☎863.2755

那覇市無縁遺骨仮安置所慰霊祭について

摂取と消費の収支があえばいいと、「運動したくないから、その <u>分食事を減らす」</u>という極端な食事制限をする方がいます。そ のような生活を続けると、からだに以下のような影響が起こっ てきます。

1、運動量が少ないと筋肉量が減る →基礎代謝が落ちて太りやすくなる

2、食事制限によりたんぱく質・ミネラルなどが不足する →疲れやすい、肌荒れ、便秘、貧血など

運動量を保ち、それに見合う食事をしっかり摂り、 「エネルギー収支バランス」をとることが大切です

次回は、「運動編~消費エネルギーの内訳~」です

・ジ「国保けんこう通信」にて連載中 ☆ 那覇市ホー

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 鶏肉は大きめのそぎ切りにし、Aをふる。 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。トマト の水煮缶は種を取り除いておく。

カロリー190 kcal 塩分1.3g

- ② 鍋にオリーブ油をしき、にんにく、たまねぎ を弱火で炒める。玉ねぎが透き通ってきた ら、トマトの水煮、ローリエ、Bを加え味がな じむまで煮込む。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をしき、鶏肉に
- 焼き色をつける。中は8割程度に火を通す。 ④ ②に③を加えてさらに煮込み、味をしみ込 ませる。
- ⑤ 器に④を盛り、タイムを添える。

(健康づくり協力店)健康そうざいや ちゃーガンジュー 那覇市首里石嶺町4-23 ☎884-8590 [営業時間] 10時〜15時[定休日]日・祝祭日

お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

川・池・海に子どもだけでは絶対に行かないこと!水辺で遊んでいる子どもを見かけたら注意して帰宅させよう!

原画】四つ切り画用紙を縦長に使用。表現技な説明を指定の応募用紙にて提出。【ポスター 内対 法は自由(絵画、版画、その他)。*裏面に氏名 (フリガナ)、学校名、学年、クラス名を記入。 【標語】20文字以内の標語及び趣 市内小・中学校の児童生徒

*作品は各学校でとりまとめて生涯

旨の簡単

H P 学習課へ提出。詳しくは生涯学習課 **■** 平成23年8月1日(月)~9月15日(木)必着 (募集要項)をご覧ください。

会集会所など。規模の大小問わず。 18 8月31日

(水)まで 圓 環境政策課☎951・3231

(ポスター・標語コンクール)作品募集

NAHA~4R推進

など②事業所部門商店、コンビニ、事務所、自治

門】学校部門小・中学校、高校、大学、専門学校

取り組み期間】7月請求分の1検針期間【部

間 生涯学習課☎891:3502 「平成23年度沖縄都市緑化祭-N那覇

市

「万人のエイサー

・踊り隊」開催について

第17回2011夏祭りin那覇

物

募集要項は市ホームページをご覧ください。 人事課·職員厚生会☎861·7499

新庁舎食堂・売店運営事業者募集

問 場 19

市民ギャラリー(パレッ時(最終日は17時まで) 文化振興課☎831.8401 (パレットくもじ6階)