那覇市制施行90周年記念

広報なはし 市民の友

第727号 毎月1回発行
2011年（平成23年）
8月

発行●那覇市　編集●秘書広報課
〒900-8585 那覇市上之屋1丁目2番1号
☎867-0111　●印刷 丸正印刷㈱

市の人口と世帯
※（　）内はうち外国人
2011（平成23）年6月末現在

総人口	319,139（2,137）
男	153,983（1,080）
女	165,156（1,057）
世帯数	137,502（1,251）

住民基本台帳人口の内訳（外国人を除く）

4億3千万円のペナルティー!? 国保税に影響が？

国保のみなさん今の受診率だと

生活習慣病の予防、早期発見のための「特定健診」。市民の健康づくりを支える大切な健診ですが、国の課した受診率などの目標値の達成状況によっては、市国保財政に大きなペナルティーも…。

本市の場合、その影響額は、なんと約4億3千万円に！最終的には市の財政と国保税で負担しなければなりません。その結果、国保税に影響を及ぼすことも考えられます。

3年前から、翁長市長自ら受診を呼びかける手紙をお送りしましたが、いよいよ「特定健診」がピンチです。再度、みなさんに受診の協力を呼びかけます。

※特定健診を含む健診制度について、詳しくは5ページの「ご存知ですか？あなたが利用できる健診制度」をご覧ください。

お問い合わせ
特定健診課
☎862・0564

国から課せられた3つの目標値

糖尿病など生活習慣病の増加などにより、国民の医療費が年々増加しています。

国はこのような現状から生活習慣病を予防することで、医療費を抑えようと平成20年度から各保険者に「特定健診・特定保健指導」を義務付け、合わせて次の目標値を定めました。

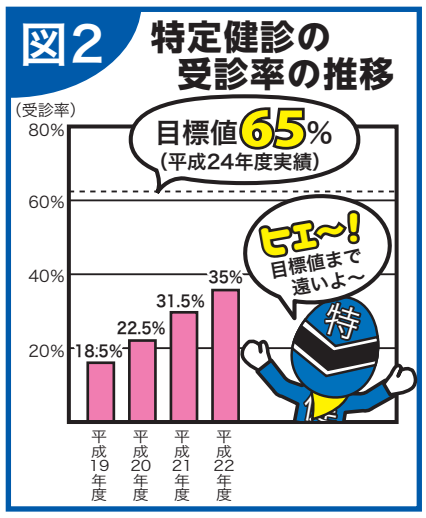
目標値

① 特定健診の受診率を**65%**
② 特定保健指導実施率を**45%**
※健診結果により、生活習慣の改善が必要な方への保健指導
③ メタボリックシンドロームの該当者および予備群（特定保健指導対象者）の減少率**10%以上**

来年度（平成24年度）の実績がこれらの目標値を達成できなかった場合、平成25年度には市の国保財政から高齢者医療へ支払っている支援金が最大10%増額して支払わなければならず、額にすると約4億3千万円（1人あたりだと約4千円）のペナルティーが課せられます。

逆に目標値を達成した場合は、支援金が最大10%減額される仕組みのため、目標達成できると、できないとでは市の国保財政に約8・6億円もの差が生じます。（図1）

市国保の平成22年度の受診率は、35%前後に達する見込みで、制度開始前の平成19年度の住民健診（18・5%）と比較すると、約16ポイント伸びています。しかしながら目標値65%達成には、厳しい状況です。（図2）



なぜ、特定健診が必要なのか

「特定健診」は、市民の健康づくりを支援する大切な健診です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）だけではなく、腎臓や肝臓の機能障害も発見することができます。さらに、メタボの方は、生活習慣の改善により生活習慣病の予防、重症化を回避できます。

体が健康だと豊かな充実した人生が送れて、みなさんにとってもプラス。医療費もかからず市の財政にとってもプラスになるなど良いことづくしです。

ご自身の健康づくりのため是非、毎年特定健診を受診してください。

全国自治体初！国保証と受診券の一体型で健診が受けやすく便利に

平成23年度から全国で初めてとなる、国保証と各種健（検）診の受診券が一体になった新国保証の交付を開始しました。

これにより、国保証を提示するだけで健（検）診を受けることができます。

また市内には、予約なしで受診できる病院が70か所あり、ちょっとした空き時間を利用しての受診も可能です。自己負担はありません。

新国保証

協働さん いらっしゃい！

市民・事業者・行政が支え合う協働のまちづくりに取り組む団体、個人を紹介します。

第9回 ゆうゆう会

第9回は、那覇市協働大使の教育支援ボランティアゆうゆう会会長上運天洋子さんです。ゆうゆう会について伺いました。

教育支援ボランティアゆうゆう会
会長 上運天 洋子さん（右）、事務局長 永山カヨ子さん（左）

Qゆうゆう会とは

会の名称のとおり、教育支援のボランティア活動を行うために、教員を退職したメンバーが集って立ち上げました。

現在は、地域や学校と一体となって子育てや学習面の教育活動を支援しています。

Q具体的にどのような活動を

教育現場からの要請に基づいて学校教育を支援しています。

少し支援が必要な子、もう少し後押ししたら学習内容が理解できる子、あるいは少し心のケアが必要な子、個別に手助けを必要とする子。このような子どもたちの学習支援を行っています。

Q児童・学校からの反応は

学校からは、ますます要望が増えてきていて、6年前に3校からスタートとしたこの活動は、現在13校にまで広がっています。

私たち自身も現場にいた時からこういうボランティアがあったらいいなとずっと感じていました。

学習支援を受けた子が学習に意欲が出てきたとか、手をあげた事がなかった子が手をあげるようになったとか報告を聞くと、とても嬉しくなります。私たちの方が子どもたちから元気をもらっているんです。児童一人ひとりの状況に合わせて、ゆったりと関わることで子どもたちも慣れてきてくれて、今では「毎週楽しみにしてる」と言ってくれます。

Q今後の計画について

学校からの要望は多いのですが残念ながら、会員だけではすべてに対応できていません。教育支援ボランティアは退職した教員だけではなく、一般の方でも読み聞かせなど出来ることがたくさんあります。より多くの子どもに対応していけるように協働大使の交流を通してもっともっと同じ活動ができる仲間を増やしたい。一人ひとりの子どもたちの心に寄り添って育てていきたいと思っています。

心に寄り添った学習支援

1人ひとりの考え方やつまづいているポイントに対して、子どもの様子を見ながら丁寧に指導しています。教科としては、国語、算数が多いそうです。

お問い合わせ
まちづくり協働推進課
☎861-3846

夏本番！熱中症に気をつけよう。 のどが渇いたと感じる前に水分補給を！！

牛乳パックでオリジナル暑中見舞いに挑戦!!

普段資源化物として出している牛乳パック。実は上質紙で作られているため、家庭でも簡単に紙を再生できます!夏休み中のお子さんと一緒に、ぜひ挑戦してみませんか。

用意するもの　牛乳パック、洗濯のり、手ぬぐい、バスタオル、巻き簀2枚(100円ショップにもあります。不要な網戸、粉ふるいでもOK))、ミキサー

1 スタート!

牛乳パックを手で適当な大きさにちぎり、20分くらい煮て、冷めたら両面のビニール膜をはがす。

2

①を手でちぎる。(このように乾かして保管しておくと、いつでも簡単に紙が作れます)

3

水気を切った①のかたまりピンポン玉大(乾燥させたものなら一握り)と、500ccの水を2〜3分ミキサーにかける。

ここで色紙や人参の皮などを一緒にミキサーに入れると、色のついた紙ができますよ。

4

③を牛乳パックなどの容器に移し、洗濯のりを小さじ1〜2杯入れて混ぜる。(のりを入れると張りが出て文字が書きやすくなります)

5

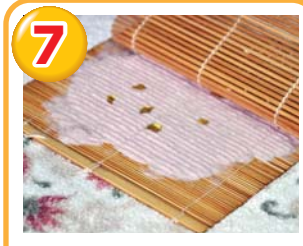
まな板の上に巻き簀を置いて、その上に④を流す。均一な厚さになるように手で形を整える。

6

⑤の上にもう1枚の巻き簀を置き、押しながら水分を絞る。

絞る前に折り紙や草花などを軽く押しこむように置くとハガキのデザインになりますよ。

7



バスタオルに包んで水気を切った後、巻き簀から丁寧に取り外す。

8

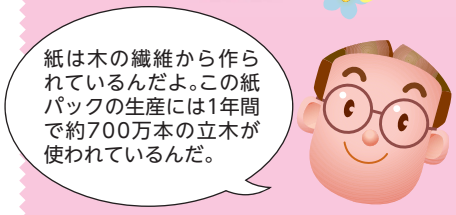
手ぬぐいの間にはさみ、上からアイロンをかける。

9

新聞紙に挟み、さらに電話帳などの間に挟んで2〜3日乾燥させる。(押し花を作るような感じで)

10 完成!

不要な部分を折り曲げて手で切り取り、形を整えて、完成!



紙は木の繊維から作られているんだよ。この紙パックの生産には1年間で約700万本の立木が使われているんだ。

へぇ〜! 木を守るために紙を大切にしなきゃ!! よし。自由研究は紙のリサイクルにしよう。

エコマール那覇プラザ棟では「牛乳パックでのはがき作り」の他、「古着で布ぞうり」や「マイバック」、「廃油石鹸」、「古着のリメイク」などいろいろなエコアイディアの講座を行っています。ぜひ受講してみてください。

お問い合わせ先　エコマール那覇プラザ棟(南風原町字新川641)　☎889-5396

地球温暖化

私には何ができるの?
①ごみを減らす
②電気の使い方を見直す
③車の使い方を見直す

私たちの生活は地球の規模を超えてしまっています!

私たちは森や海などの自然界が吸収できる2倍以上の炭素を排出しています。

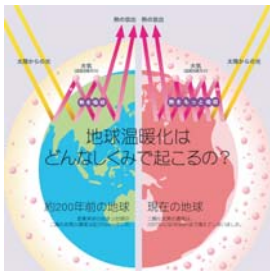
地球のあるべき姿を取り戻すために、一人ひとりできることはたくさんあります。

1 地球温暖化とは?

現在、地球の平均気温は14度前後。もし大気中に二酸化炭素などの温室効果ガスがなければ、マイナス19度くらいになります。とても大切な働きをする温室効果ガスですが、人々の生活が豊かになるにつれ、大気中に大量に排出されるようになりました。その結果、温室効果ガスの濃度が高まり、熱の吸収が増え、気温が上昇し始めています。これが地球温暖化です。

2 温暖化が進むと?

- 急激な環境の変化に対応できず、動植物が絶滅の危機にさらされます
- 海面水位が上昇するため、砂浜の消滅や沿岸部の都市で被害をうけます
- 台風の巨大化や大規模な大雨や洪水が増える一方で深刻な干ばつも増えます。



3 いま、何度ぐらい上昇している?

気候変動に関する政府間パネル(IPCC)によれば、この百年で地球の温度はすでに0.74度上がっています。被害が比較的小さく抑えられるのは、上昇気温2度以内。2015年までに世界全体で二酸化炭素の排出量を減少させ、2050年には半分以下にする必要があります。

4 今日から取り組もう

- ごみを減らすには、まず、いらない物は断りましょう。そして詰替商品を利用し、ムダな物は買わないなど、物とのかかわりを見直しましょう。
- エアコンが電気を一番使うので、扇風機を併用したり、タイマーをうまく利用するなどしてエアコンの使い方を工夫しましょう。
- 健康にもいい自転車や徒歩、公共交通機関を利用しましょう。新たな発見があるかも!

あなたは、何からはじめてみますか。

お問い合わせ　地球温暖化対策室　☎951-3392

りゅうぎんディーシー
カード会員募集・加盟店募集

那覇市ふるさとづくり寄付金のインターネットによるクレジット収納開始!

DC VISA MasterCard

那覇市と(株)りゅうぎんディーシーの契約により、7月から、寄附の申込みから納付まで、カードによりワンストップで、24時間パソコンや携帯電話などからインターネットで寄附ができるようになりました。

■利用可能なカードは「りゅうぎんディーシー カード」、「VISA」、「MasterCard」など

那覇市問合せ先　企画財務部 企画調整課(那覇市上之屋1丁目2番1号)　☎098-862-9937

株式会社りゅうぎんディーシー
〒900-0015 那覇市久茂地1-7-1 琉球リース総合ビル6階

資料請求・お問い合せは 9:00〜17:00 土・日・祝祭日を除く
☎098-862-1525
http://www.ryugindc.co.jp/

生ごみ処理機器を購入する世帯へ奨励金を交付しています。詳しくは環境政策課まで。　環境政策課☎951-3231

終戦記念日特集

語り継ぐ沖縄戦

～悲惨な戦争を繰り返さないために～

8月15日は、終戦記念日です。

古くから美しいまちなみが讃えられていた那覇市も、十・十空襲と沖縄戦でガレキの山と化しました。首里城地下に沖縄防衛の第32軍司令部が置かれ、那覇市は激戦地となり多くの人々の命が失われ、首里城をはじめとする貴重な文化財が破壊されました。

戦後66年を迎えた今年、6月23日「慰霊の日」には県内各地で沖縄戦の戦没者を悼む慰霊祭が営まれ、市内の旭ケ丘公園内にある海鳴りの像の前では「戦時遭難船舶犠牲者慰霊祭」が行われました。

海鳴りの像の前で静かに手を合わせ、戦時遭難船舶犠牲者を追悼した上原誠光さんから、戦争の体験談を伺いました。

台中丸遭難体験談

昭和19年4月7日、台中丸は300人近くの客を乗せて神戸港を出航。11日に鹿児島港で船団を組み、軍の護衛艦に守られて沖縄を目指していた。途中、真夜中に轟音が鳴り響き、起きた時には船体の半分が海中に突っ込んでいた。後に、生き残った船員から、徳之島近辺で潜水艦の魚雷攻撃を受け沈没したと聞いた。

自分も海の中に放り込まれたが、運良くイカダにはいあがれた。イカダには多くの人が乗っており、人の重みでへその辺りまで海水に浸かっていた。イカダのそばに死んだ魚が浮いていると思ったら、よく見ると男の子でした。イカダにひきあげ、抱きかかえていると、男の子は正気を取り戻し、母の名を呼び続けていた。

沈没から18時間経って、護衛艦に救助された。鹿児島にある軍港、大島古仁屋港に着き、遭難者は軍の仮設病院や民家、寺に分散し収容されました。

当時、私は21歳でした。

▲本人が描いた遭難中のイラスト

当時21歳の上原さん▶

海鳴りの像は、戦時中、県民が乗船した対馬丸以外の25隻の沈没船の死者1927人の慰霊碑です。

戦時中、台中丸で遭難した上原誠光さんは「自分が体験した戦争を、ありのまま子どもたちに伝えていきたい。戦争は二度と起こしてはいけない」と訴えていました。

沖縄戦の犠牲となった20万人余の尊い命。この悲惨な戦争を繰り返さないために、この機会に戦争について考えてみませんか？

【お問い合わせ】平和交流・男女参画課 ☎861・5195

那覇市制施行90周年記念事業

『女子学徒たちのウムイ展～次世代への記憶の継承～』

日時：8月9日(火)～14日(日) 場所：那覇市民ギャラリー

沖縄戦当時、県内9つの女子学徒は看護要員として戦場へ動員されました。生き残った女子学徒の有志は、その体験を語り継ぐ活動をしています。那覇市では、元女子学徒たちのウムイに触れ、次世代への記憶の継承を考える展示会を開催します。

墓地清掃で出たごみは、各自でお持ち帰りください

毎年旧盆の前後に、墓地の清掃で投棄されたと思われるごみが、車道などに置かれ通行の妨げになっています。

墓地清掃に伴うごみは、各自で持ち帰り、各家庭で分別して出すようご協力をお願いします。

また、草木などのごみは次のとおり出してください。

出し方 草木以外は入れずに、ヒモでしばるか指定ごみ袋以外の透明袋で出してください。

出す量 6束(袋)まで。多量に出る場合は、日を分けて出すか、クリーン推進課に事前に申し込み、直接ごみ処理場へ搬入してください。

出す場所 家庭ごみを出す場所です。車道や墓の前は、収集できません。

《お問い合わせ》クリーン推進課 ☎889-3567

那覇市職員採用候補者試験の実施について

○那覇市職員採用候補者試験公告

【職種(試験区分)】 行政Ⅰ(上級・中級・初級)、行政Ⅱ(司書)、行政Ⅲ(心理)、上級土木、上級建築、幼稚園教諭・保育士、保健師、管理栄養士、診療放射線技師、臨床検査技師、獣医師、消防Ⅰ(上級・中級・初級)、消防Ⅱ(救急救命士)

【受験資格】 職種(試験区分)ごとに資格要件があります。詳しくは試験案内でご確認ください。

【採用予定数】 試験案内を参照

【第一次試験日】 9月18日(日)

【試験案内・申込書の配布】 人事課、市内三支所、新都心銘苅庁舎に備え付け配布を行います。

※市ホームページよりダウンロード可
http://www.city.naha.okinawa.jp/somu/jinji/index.htm

【受付期間】 7月25日(月)～8月11日(木)の土日を除く8時半～17時15分

【受験申込場所】 全職種とも人事課(市役所仮庁舎B棟2階)まで

《お問い合わせ》人事課☎861・7499

---

①国民健康保険特定疾病療養受領証と②国民健康保険限度額適用認定証の更新手続きについて

現在お持ちの①国民健康保険特定疾病療養受領証と②国民健康保険限度額適用認定証は、有効期限が7月までとなっており、毎年8月に更新手続きが必要です。下図をご確認の上、国保長寿医療課窓口で更新手続きを行ってください。

	①国民健康保険特定疾病療養受領証	②国民健康保険限度額適用認定証
対象者	人工透析を要する70歳未満の方	・70歳未満の方 ・70～74歳で、同一世帯の全ての国保被保険者が住民税非課税である方
自己負担額	人工透析を受けた時の医療機関窓口での支払いを自己負担限度額までとする ※**自己負担限度額は年齢や所得区分によって異なります**	入院した時の医療機関窓口での支払いを自己負担限度額までとする ※**自己負担限度額は年齢や所得区分によって異なります**
申請・更新	**●更新手続きに必要なもの(①②ともに)** 1 那覇市国民健康保険被保険者証 2 国保の世帯主の印鑑 3 課税・非課税(所得の記載のある)証明書の提出が必要な場合有り	

【お問い合わせ】国保長寿医療課 ☎862-4262

放送大学
放送大学大学院
世代を問わず
全国で8万人が学ぶ
2011年10月から
BSデジタル放送開始
※一部関東エリアでは地上デジタル放映中

息子に奨められて入学。趣味の古代や中世の歴史を学ぶのが楽しい。
選科履修生「アジアと漢字文化」他履修 60歳代

平成23年度
10月入学生募集中
資料請求や出願は、インターネットでもできます！
放送大学 検索 www.ouj.ac.jp
携帯サイトはこちら
0120-864-600

教養と看護学、2つの学士の学位取得を実現。認定心理士資格取得もあと12単位。
生活と福祉専攻(旧)卒業、心理と教育コース再入学予定 20歳代

沖縄学習センター TEL:098-895-5952 〒903-0129西原町字千原1番地(琉球大学構内:地域国際学習センター棟4・5階) 施設見学/10:00～17:00(月曜・祝日休館)

～ふしぎだね この道歩くと ほっとする～ 8月は道路ふれあい月間、8月10日は「道の日」です。道路を正しく利用しましょう。

台風が来て慌てる前に！

お問い合わせ　市民防災室　☎861-1102

これからの季節、特に、立春から数えて210日にあたる9月1日頃は、昔から「二百十日」と呼ばれ、台風襲来の時期として、暮らしの中で厄日として警戒されています。

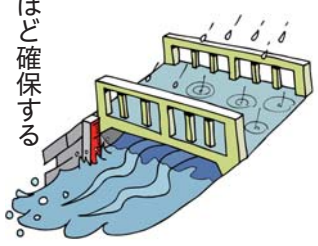
台風は、自然災害の中でも予報などで到来が予測できることから、「減災」できる災害と言われています。しかし、予測できるからと言って安易に考えてはいけません。5月28日に沖縄本島を直撃した台風2号は、各地で5月の最大瞬間風速としては観測史上最高値を更新し、農作物や建物などに甚大な被害をもたらしました。

台風襲来時に被害の軽減を図るためには、市が行う防災対策だけではなく、市民のみなさまの防災対策が不可欠です。日頃から災害に対する心がけを持って、台風シーズンに備えましょう。

台風が近づいてきたら、早めの安全対策が必要です！

1. テレビやラジオの気象情報に注意する
2. 早く帰宅し、家族全員と連絡を取り合う
3. 停電に備え、懐中電灯、ラジオを用意する
4. トタンや看板など風で飛ばされそうな物は固定する（左下図参照）
5. 崖、傾斜地、造成地など土砂災害の危険な地域は、いつでも避難できる準備をする
6. 近くに河川があれば水位に注意する。浸水の恐れのある所は、土のうなどを用意し、家財道具などを高い場所へ移動させ浸水に備える
7. 飲料水・食料を3日分ほど確保する
8. 非常持出品を準備する

※5月に配付した防災マップの「非常持ち出し品チェックリスト」を参考に



高潮に注意！

台風接近時には、6メートルを超える高波が発生することがあり、高潮と重なると海水が防波堤を乗り越え、浸水害を増大させます。

実際に、1999年9月に日本各地を襲った台風18号によってもたらされた高潮では、熊本県不知火町（現在の宇城市）で12人の方が犠牲となっています。

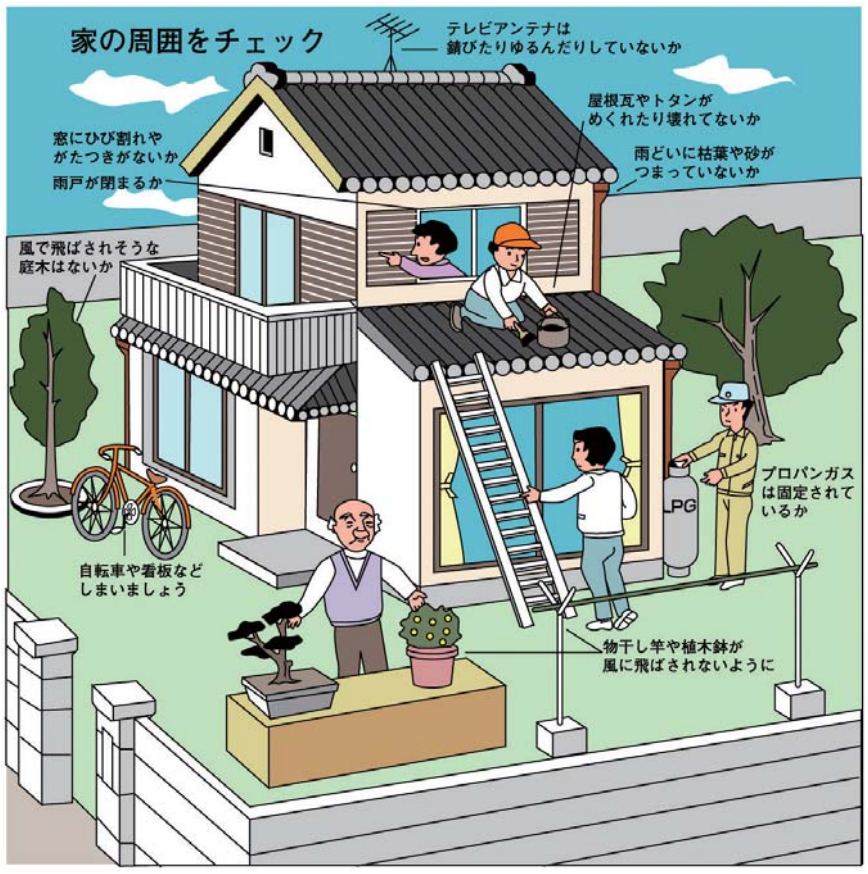
四方を海に囲まれた沖縄県。台風の時には、高潮・高波にも十分注意し、高潮・高波のおそれのあるときは、早めに海岸や河川から離れた場所に避難しましょう。

※台風や低気圧の接近などにより気圧が下がり、海面が盛り上がります。気圧が1ヘクトパスカル低くなると、海面は約1センチ上昇します。

※高潮について詳しくは防災マップの「高潮浸水予測図」をご覧ください。

ワンポイントアドバイス！

貯水タンクが屋根にない方は、停電に備えて水を確保しよう！



市民防災室からのお願い

台風や地震などの震災が発生したときに、その被害を最小限に抑えるためには、「自分の安全は、自分で守る」という防災対策の基本の下、自分の手で自分・家族・財産を守る、備えと行動を指す「自助」。

自分で出来ることは自分で、一人で出来ないことは地域や仲間、そしてみんなの助けあいで補う考えや行動を指す「共助」。

警察、消防、市役所などの行政機関や電気、ガス、水道などの公益企業が、災害支援活動を実施する「公助」。それぞれが、災害対応力を高め、連携することが大切です。

「自助」「共助」「公助」を基本に、市民のみなさまと市および防災関係機関が、それぞれの役割と責任の下に相互に連携・協働し、防災対策を着実に行い、安心・安全に生活することができる地域社会を実現しましょう。

台風時の避難場所

台風や高潮時の避難場所は、次のとおりです。

- **那覇地区**　若狭公民館／若狭 2-12-1　☎891-3446
- **首里地区**　首里公民館／首里当蔵町 2-8-2　☎891-3445
  石嶺公民館／首里石嶺町 2-70-9　☎891-3447
- **小禄地区**　小禄南公民館／高良 2-7-1　☎891-3444
- **真和志地区**　市民会館／寄宮 1-2-1　☎855-5081

とても便利！防災情報配信サービス

【無料気象情報自動配信システム】

メール登録をすると、市内の各種気象警報や災害に関する情報などが、携帯やパソコンに自動的にメールで送信されます。

メール登録／（携帯電話）右記のQRコードまたは、
http://dim2web09.wni.co.jp/nahacity/bosaimail/index.html
からアクセスして、登録してください

【募金振込み先】沖縄銀行高橋支店　普通預金1526329(社)琉球水難救済会（琉球水難救済会☎868-5940）

元気なマチグヮーんかいめんそーれ〜！

中心市街地に新スポット続々誕生

お問い合わせ:なはまちなか振興課☎863-1750

国際通りを中心としたマチグヮー(中心市街地)に、新スポットができました!みなさんご存知ですか?

去る5月21日、平和通りの牧志公設市場衣料部の向かいに「那覇市協働大使活動支援センター」が開所。7月3日には、牧志公設市場衣料部の2階に「ひやみかちマチグヮー館」。そして、7月8日には、牧志駅前に牧志・安里地区の再開発事業により「さいおんスクエア」が誕生しました。

マチグヮーにできた地域振興の拠点。市はてんぶす那覇を加えたこれらの施設を結びつけ、マチグヮー再生の起爆剤として活用し、地元客を呼び戻してマチグヮーににぎわいを取り戻す施策を展開しています。

那覇市のまちづくりを発信!
那覇市協働大使活動支援センター

同センターの設置は、市が推進する「人と人が支え合う市民協働社会」の実現に向けた取り組みの一つです。会議室や談話コーナーを備え、市民協働の活動拠点として利用できます。また、自治会長会連合会の事務所も併設し、まちづくりの要となる地域自治会との連携の充実を図ります。

同施設を平和通り内に設置する事で、中心市街地の活性化も目的としています。協働によるまちづくりに関わる様々な分野の個人・団体が集い、平和通りから那覇市のまちづくりを発信します。

センターは2階です。
お気軽にお立ち寄りください。

マチグヮーのライブスポット
ひやみかちマチグヮー館

同館は、国際通りとマチグヮーのにぎわい創出事業として、牧志公設市場衣料部2階に開設するライブスポット(小劇場)です。お笑い、歌、踊りなどのエンターテインメントの発信し、地元客や観光客でにぎわうエリアを創り出していくことを目指します。

国際通りの新しい顔
さいおんスクエア

「さいおんスクエア」が7月8日(金)、まちびらきを行いました。

この再開発事業により、国際通りに住む人にも訪れる人にも魅力的なスポットを創出し、にぎわいと人の流れが生まれます。

公民館・図書館や中南部唯一のプラネタリウムなどの施設を設置。国際通りに面した牧志駅前広場は、まちを元気にするイベント広場として活用されます。

最新のプラネタリウムを公民館に設置

文化・芸能発信の拠点
てんぶす那覇

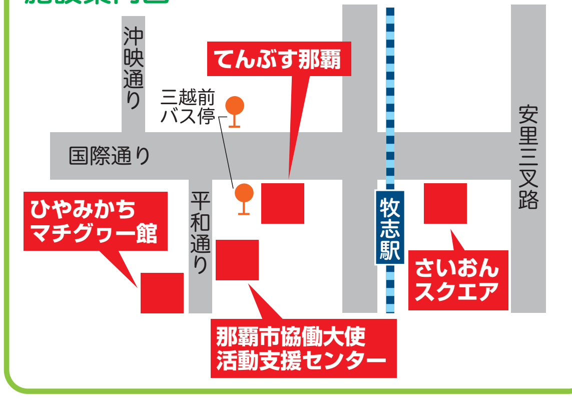
てんぶす那覇は、那覇の文化、芸能の発信拠点として、平成16年に開館しました。

同施設内にある「那覇市ぶんかテンブス館」は、主要施設として、多目的ホール、レッスンルーム、音楽スタジオ、会議室、パソコンルーム、FMサテライトスタジオを備えています。

「那覇市伝統工芸館」は、てんぶす那覇の2階にあり、市の伝統工芸品など地場産業の振興に力を注いでいます。

3階には市民活動の拠点施設
「那覇市NPO活動支援センター」を設置

施設案内図



ご存じですか? あなたが利用できる健診制度

生活習慣病やがんなど、現代人が直面する病気の早期発見に役立つのが健康診断(特定健診)やがん検診などの健(検)診制度です。

健康診断などの健診は、小・中学校までで終わりだと思っている方はいませんか?自分は夫の扶養に入っているので、職場の検診などは受けられないとあきらめている方はいませんか?

一定年齢以上の市民であれば、何らかの健(検)診制度が用意されています。この機会にあなたのために用意されている健(検)診制度を確認してみましょう!

健診は医療保険ごと!

市民のために用意されている健(検)診は大きく分けて、基本的な健診である「特定健診」と、がんなどの発見のための「がん検診」です。

これらの健(検)診は、基本的にあなたが加入している医療保険(国保や社保など)が提供します。加入している医療保険が対象としない場合(社保の被扶養者などに対するがん検診など)は、市が実施する検診を受けることができます。※図①②でお確かめください。

「健(検)診を受けてみたいけどよくわからない」という方は、保険証に書かれている電話番号か、図①の連絡先に聞いてみましょう!

図① 各健(検)診の申込みや問い合わせ先について・・・・

那覇市民 加入している健康保険が・・・
※各健(検)診対象年齢は下記の図2を御覧ください。

加入している健康保険	内容
国保の方	健康診査(20歳から39歳)が受けられます。 特定健診(40歳から74歳)が受けられます。 お問い合わせ:特定健診課 ☎862-0564
長寿医療の方	長寿健康診査が受けられます。 お問い合わせ:国保長寿医療課 ☎862-4262
社保等の方	定期健康診断(ご本人)が受けられます。 特定健診(ご家族)が受けられます。 お問い合わせ:各々の職場または、加入している健康保険(協会健保など)にご確認ください。
国保・長寿医療・社保等の扶養に入っている方	各種がん検診が受けられます。 お問い合わせ:健康推進課 ☎862-9016

図② 市役所が実施する健(検)診の種類と年齢別一覧表

対象	健(検)診名		対象年齢など	担当課
国保の方	健康診査	基本的な健康診査です。	20歳以上39歳まで	特定健診課
	特定健診		40歳以上74歳まで	
長寿の方	長寿健診		75歳以上	国保長寿医療課
生活保護の方	生保健診			
・国保の方 ・長寿医療の方 ・生活保護の方 ・社保等の扶養に入っている方 ※社保等の本人の方は職場等にがん検診の補助についてご確認ください。	胃がん		40歳以上	健康推進課
	大腸がん			
	肺がん			
	子宮がん		20歳以上の女性	
	乳がん	視触診のみ	30歳以上の女性	
		視触診+マンモグラフィまたは、視触診+エコー	40歳以上の女性	
	歯周疾患検診		40,50,60,70歳	

受診には受診券が必要です

特定健診やがん検診を受けるには通常、受診券が必要です。加入している医療保険や図①の連絡先に問い合わせて、受診券をもらいましょう。社保の被扶養者の方も、がん検診の受診券は市役所からもらえます。

健(検)診のお話し 〜これって本当に必要なの?〜

○市民の死亡原因の第1位はがんです!

「がん」というと何となく大げさな病気と思う人もいるかもしれませんが、亡くなる方の実に4分の1の方はがんでなくなっています。(事故や老衰よりもはるかに多い!)

○がんは早期発見が重要です!

がんの中には早期に発見することで治療が可能なものも少なくありません。定期的な検診を受けることで、がんの早期発見の可能性が高くなります。

お問い合わせ 健康推進課☎862-9016

海の事故の人命救助や、その訓練に役立てられる「青い羽根募金」。みなさまのご協力をお願いします。

情報パック PACK

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。

おしらせ

児童扶養手当「現況届」および特別児童扶養手当「所得状況届」の提出について

児童扶養手当を受給している方は毎年8月中に「現況届」の提出が必要です。「現況届」は平成23年度(平成23年8月～平成24年7月)に引き続き受給できるかを決定する大事なものですので必ず提出してください。また、特別児童扶養手当を受けている方も、所得および児童の養育状況の確認のため「所得状況届」の提出が必要です。【提出期間】「現況届」8月1日(月)～31日(水)／「所得状況届」8月11日(木)～9月9日(金)【受付時間】9時～16時＊土日は受付していません【受付場所】子育て応援課(仮庁舎C棟1階9番窓口)
問 子育て応援課☎861・6951

平成23年度小学校区コミュニティモデル事業モデル地区選定結果

新たな自治の仕組み作りとして、おおむね各小学校区を単位に「校区まちづくり協議会」を設置し、各種団体の連携により地域課題の解決を図ることを目的としてモデル地区を募集した結果、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ました。
○若狭小学校区(団体名:若狭小学校区コミュニティ協議会)○銘苅小学校区(団体名:銘苅小学校PTCA)
問 まちづくり協働推進課☎861・3846

エイズの無料検査について

エイズ、クラミジア、梅毒、B型肝炎、C型肝炎の検査を行っています。(要予約)
日 毎週月・水・金9時～11時／13時～16時＊毎月第1水曜日はエイズ検査のみ20時まで
場 中央保健所 費 エイズ検査のみ無料。
問 中央保健所☎854・1007

募集

指定管理者の募集について

＜那覇市伝統工芸館＞【指定期間】平成24年4月1日～平成27年3月31日【視察・説明会】8月10日(水)14時から2時間程度。那覇市伝統工芸館にて【募集要項配布・受付期間】8月26日(金)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24年4月1日～平成27年3月31日【視察・説明会】8月4日(木)14時から2時間程度。那覇市IT創造館にて【募集要項配布期間】8月1日(月)～9月7日(水)平日9時～17時15分(12時～13時を除く)【受付期間】8月8日(月)～9月7日(水)平日9時～17時15分(12時～13時を除く)
申 指定の申請書に必要書類にデータを入力した電子媒体を添えて、商工農水課へ持参。＊郵送、FAXによる受付は行いません。
問 商工農水課☎951・3212

成人講座「男の楽楽クッキング」受講生募集

沖縄の食文化に触れ、料理を楽しみながら仲間の輪を広げませんか。
内 島豆腐づくり、手打ちそばづくり、キャンプ料理、ピクニック料理など。
日 8月20日(土)～9月24日(土)毎週土曜日・全6回 場 石嶺公民館、糸満青少年の家 対 50歳以上の男性。20人
費 無料(ただし保険代・材料費4500円は実費負担) 申 8月1日(月)～11日(木)
問 石嶺公民館☎891・3447

那覇市民体育館第2期スポーツ教室受講生募集

①幼児体操教室 日 9月8日～10月27日・毎週木曜日15時～17時 対 4歳～6歳児
②ヨガ教室 日 9月8日～10月27日・毎週木曜日19時～21時
③脂肪燃焼シェイプアップ教室 日 9月5日～10月31日・毎週月曜日19時～21時
④スキルアップバドミントン 日 9月8日～10月27日・毎週木曜日10時～12時 対 ②～④は18歳以上で高校生は除く。運動制限のない方
申 8月24日(水)～31日(水)9時～20時(窓口優先先着順)
問 那覇市体育協会☎853・6979

第35回沖縄の産業まつり「市町村コーナー」出店業者募集

10月21日(金)～23日(日)に奥武山運動公園にて開催予定の「沖縄の産業まつり」において、市町村コーナーで出店する業者を募集します。
対 製造元(本社)または工場が市内に所在し、そこで生産・製造・加工された県産品を出店する業者。10業者程度 費 出店料7万円以内 申 8月10日(水)～26日(金)
問 商工農水課☎951・3212

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、沖縄のわらべ歌を次世代に正しく伝承できるようにします。
日 8月29日(月)・9月5日(月) 10時～12時 場 中央公民館 ホール 対 市内在住・在勤・在学の方 申 8月15日(月)～19日(金)9時～17時(電話または来館にて) 定 20人
費 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

【視覚障がい者／肢体障がい者コース】日 9月7日(水)～16日(金)の毎週水・木・金(全6コマ) 申 8月8日(月)～19日(金)
【知的障がい者／精神障がい者コース】日 9月21日(水)、22日(木)、28日(水)、30日(金)、10月5日(水)、7日(金) 申 8月8日(月)～19日(金)
問 障がい福祉課☎862・3275

「2011那覇市環境フェア」に出展する事業所(団体)募集

日 11月初旬を予定 対 環境に関する取り組みや環境に配慮した製品の紹介などを行う事業者(団体) 申 8月31日(水)まで
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

申 平成23年9月1日(木)～5日(月)登録申請書を各漁業・船主組合を通じて、または市選挙管理委員会へ直接提出
対 漁業法第86条の規定により、県海区漁業調整委員会の委員の選挙権を有する者
問 市選挙管理委員会事務局☎951・3215

「カーフリー宣言」を募集します

9月16日～24日は「2011なはモビリティーウィーク&カーフリーデー」。この期間中、できるだけ車に頼りすぎず、より環境に優しい移動を心がけることを宣言する「カーフリー宣言」を募集しています。宣言いただいた方の中から抽選でゆいレール1日乗車券をプレゼントします。＊詳しくは市ホームページをご覧ください。
期 9月24日(土)まで
問 都市計画課☎951・3246

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]

診療時間・受付場所
月～金　8:45～17:00【1階総合受付】　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	耳鼻いんこう科	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	●	▲	●	●	―	―	●	★	再診予約	●	★
木	午前	●	●	●	●	●	●	●	●	検査のみ	●	○
	午後	●	●	●	●	●	●	●	★	―	●	★
金	午前	●	●	●	▲	●	●	●	●	▲	●	○
	午後	●	●	●	●	●	―	●	★	再診予約	●	★

※耳鼻いんこう科の月曜午後は第2・4週のみ診療
「●」:診療「▲」:予約・紹介状のある方、「○」紹介状のある方、「★」:予約のある方「―」:休診

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

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
日 8月3日(水)10時～11時半 対 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 場 なは女性センター学習室・おきなわCAPセンター 費 (保険料)大人500円　子供100円 申 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」
日 8月20日(土)14時～16時 場 なは女性センター　第2学習室 対 那覇市在住の親子(幼稚園児～) 定 15組(定員を超えた場合は抽選) 費 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　☎868-7810　http://tenbus.jp/

	日	催物	開演	入場料
テンブスホール(4階)	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
	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
	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
ギャラリー(3階)	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
	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

※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。

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

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	28(日)	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

※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 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)	趙(チョウセンショウ) 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(レ ジェンメ) 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)

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	
8/ 2(火)〜8/ 7(日)	第一	「セラ技の会」作陶展	〈陶芸〉
	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〉
8/ 9(火)〜8/14(日)	第一	第6回 絵画グループ風狂	〈絵画〉
	第二	那覇市市制90周年記念事業『女子学徒たちのウムイ展』〜次世代への記憶の継承〜	〈写真・資料〉
	第三	第11回 白陽書作展	〈書〉
8/16(火)〜8/21(日)	第一	ライブラリーサークル写真展	〈写真〉
	第二	第44回 龍樋書道展	〈書〉
	第三	絶海の孤島 ―うふぁがり島― 石引 まさのり 写真展	〈写真〉
8/23(火)〜8/28(日)	第一	第2回 沖縄水彩画展	〈絵画〉
	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〉
8/30(火)〜9/ 4(日)	第一	カラーオンカラー	〈絵画〉
	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。

ラジオ「那覇市民の時間」は毎週土曜日16:30〜(RBC738kHz)

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、電気使用量の削減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。【取り組み期間】7月請求分の1検針期間【部門】学校部門小・中学校、高校、大学、専門学校など②事業所部門商店、コンビニ、事務所、自治会集会所など。規模の大小問わず。申 8月31日(水)まで 問 環境政策課☎951・3231

NAHA〜4R推進(ポスター・標語コンクール)作品募集

市では「R」で始まる4つの言葉でごみの減量化、資源化を推進しています。みんなでごみ減量について考えながら、「4R」をテーマにした標語、ポスター作りに挑戦してみませんか。入賞者には賞状と副賞(図書券など)があります。期 10月7日(金)必着 対 市内在住または通学している小学生から一般(大学生、専門学校生含む) 問 環境政策課☎951・3231

安謝保育所の民営化に伴う運営法人の募集について

平成25年4月の安謝保育所民営化に向けて、運営法人を募集しています。詳しくはホームページをご覧いただくか、担当課へお問い合わせください。申 10月25日(火)午前中まで 問 こども政策課☎861・2110

市制施行90周年記念「なは教育の日」標語・ポスター原画作品募集

12月9日の「なは教育の日」に向けて、標語・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。対 市内小・中学校の児童生徒 内【標語】20文字以内の標語及び趣旨の簡単な説明を指定の応募用紙にて提出。【ポスター原画】四つ切り画用紙を縦長に使用。表現技法は自由(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。申 平成23年8月1日(月)〜9月15日(木)必着 ＊作品は各学校でとりまとめて生涯学習課へ提出。詳しくは生涯学習課HP(募集要項)をご覧ください。問 生涯学習課☎891・3502

「平成23年度沖縄都市緑化祭ーIN那覇市」の開催と標語の募集

10月は都市緑化月間です。本市では左記日程で緑化祭を開催し、それに向けて標語を募ります。【緑化祭】日 10月21日(金)13時半〜17時 場 県立博物館・美術館講堂【標語募集】期 8月1日(月)〜31日(水)例:(昨年度標語)花・みどり結んでいこう未来へと 問 花とみどり課☎951・3225

平成23年度「第4回なは市民芸術展」の作品募集と作品展示会のお知らせ

市民の芸術文化の向上・発展を目的として、市民のみなさまから作品を募集します。また、入賞、入選作品に対し那覇市長賞などを授与し、那覇市民ギャラリーにおいて展示公開します。【作品募集】期 10月24日(月)まで。受付時間10時〜17時 費 出品料1点につき2000円 内 絵画、版画、彫刻、デザイン、写真、書道(作品は未発表のものに限ります)【展示会】日 11月1日(火)〜6日(日)10時〜19時(最終日は17時まで) 場 市民ギャラリー(パレットくもじ6階) 問 文化振興課☎831・8401

新庁舎食堂・売店運営事業者募集

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

催し物

第17回2011夏祭りin那覇「二万人のエイサー踊り隊」開催について

今年も国際通りで二万人のエイサー踊り隊を開催します。日 8月7日(日)13時〜18時半 場 安里三叉路から県庁北口交差点 内 ページェント参加者、青年会エイサー、創作エイサーによる演舞 問 夏祭りin那覇実行委員会事務局☎863・2755

那覇市無縁遺骨仮安置所慰霊祭について

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人、引取人のいない死亡者の遺骨を仮安置し、毎年遺族に代わって慰霊祭を行っています。今年は次の日程で行います。日 8月12日(金)15時〜 場 那覇市無縁遺骨仮安置所前(識名霊園内) 問 環境保全課☎951・3229

第4回那覇市の交通政策を考える市民地域フォーラムin首里北・首里地域開催について

市が策定した「総合交通戦略」における首里北・首里地域の交通政策についてあなたの声を議会に届けてみませんか。日 8月26日(金)18時〜19時半 場 首里公民館大ホール 問 那覇市議会事務局☎862・8153

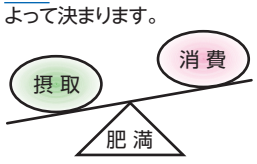
健康NAVI

特定健診課
☎862-0564

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、なぜ運動が必要か?」をテーマにお伝えします。

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。



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!

摂取と消費の収支があえばいいと、「運動したくないから、その分食事を減らす」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

☆ 那覇市ホームページ「国保けんこう通信」にて連載中 ☆

健康づくりは食事から! こだわりのレシピ

「ヘルシーイタリアン 鶏のトマト煮」

調理時間30分
カロリー190 kcal 塩分1.3g

材料(1人分)

- 鶏もも肉 …… 100g
- A
  - 食塩 …… 0.5g
  - 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
- B
  - 洋風スープの素 …… 0.75g
  - 塩・こしょう …… 少々
- タイム …… 適宜

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。
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!

ニュース・ダイジェストNAHA

伝統文化の継承と新しい文化の創造

～太鼓フェスティバル in なは 創作エイサーコンテスト～

伝統文化の継承と新しい文化の創造、青少年の育成をねらいとして、6月26日那覇市民会館で「太鼓フェスティバル in なは　創作エイサーコンテスト」が行われました。

今年で5回目となるこのコンテストは、回を重ねる毎にレベルアップし、今回も迫力ある熱演が繰り広げられました。

結果が発表されると出演者からは嬉し涙や悔し涙がこぼれ、若者達のエイサーにかける情熱や、新しい文化の創造が感じられる大会となりました。

事故の原因究明と再発防止対策を要請

～航空自衛隊へF15墜落事故に関する申し入れ～

7月5日(火)、航空自衛隊那覇基地所属のF15戦闘機が、戦闘訓練中に墜落するという事故が起きました。

この事故に対し7月7日(木)、翁長市長は航空自衛隊那覇基地を訪れ、所属航空機の機体安全点検・事故原因および再発防止対策に関する申し入れ書を航空自衛隊那覇基地司令の山田真史空将補に手渡しました。

翁長市長は、事故の原因究明と再発防止対策に全力を挙げ、その結果を公表することを強く申し入れました。

東京ドームで那覇をアピール

～沖縄・那覇スペシャルナイター～

なはの日(7月8日)に東京ドームで開催された、プロ野球公式戦「巨人対広島」を「沖縄・那覇スペシャルナイター」と称し、グラウンドでのエイサーの演舞や那覇の観光パンフレットの配布、那覇のお菓子が当る抽選会などを行い、沖縄・那覇の魅力をPRしました。

スタンドには、那覇から観戦ツアーで参加した約70名が「チバリヨージャイアンツ」「那覇キャンプありがとう」のプラカードを掲げ、声援を送りました。

災地への支援と防災対策の参考に

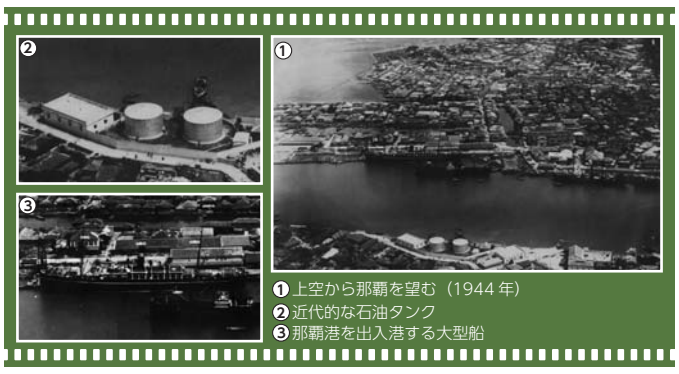
～東日本大震災被災地視察～

7月19・20日の両日、翁長市長は東日本大震災の被災地宮城県塩竈市(しおがま)と岩手県大船渡市を視察しました。

この視察は、被災地支援のあり方についての情報収集と本市の防災対策の参考にするため実施しました。

視察地となった両市には、義援金200万円と市内4事業者(株式会社オキネシア、有限会社新垣菓子店、JAおきなわ、那覇地区漁業協同組合)から託された沖縄の特産品のちんすこうや乾燥もずくなどの支援物資を贈りました。

ニュース・ダイジェストNAHA



①上空から那覇を望む（1944年）
②近代的な石油タンク
③那覇港を出入港する大型船

那覇市歴史博物館企画展 バーズ・アイ ～空からみた那覇～ 航空写真からみえるもの I

上空から地表を撮影した写真を航空写真(空中写真)といい、建物や地形が詳細に写っていることから地図製作や都市計画などの分野で活用されています。近年ではインターネットで航空写真を閲覧できるようになり、身近なものになりました。

那覇市域を撮影した航空写真のなかに、米軍によって戦時中に撮影されたものがあります。軍事目的で撮影された写真ですが、破壊される前の首里城、都市化する前の集落、モダンな建築様式の沖縄県庁など、琉球王国時代から脈々と受け継いできたものや、近代的な建築物が生き生きと写し出されています。

例えば、那覇周辺を写した航空写真からは港を中心に発展した街の賑やかな様子を見ることができます。さらに細かく見ていくと、遠方に写る波上宮、那覇港を出入港する大型船、近代的な石油タンク、屋根にロゴマークの描かれた商船会社などが写っていることに気づきます。面と点で航空写真を見ることでより多くのことが発見できます。

一方、銘苅一帯を写した航空写真には、琉球王国時代に伊是名・伊平屋両島の地頭職を務めた伊是名家の墓が写っています。この墓は現存しており、銘苅墓跡群のひとつとして国指定史跡になっています。現在では、墓の周辺に銘苅庁舎や消防本部が建ち、賑やかになっていますが、当時の航空写真を見ると畑が広がっていて、閑静な集落だったことがよくわかります。

企画展では、このような航空写真を用いて鳥の目線(バーズ・アイ)から見た那覇の町並みの変遷を紹介しています。企画展が親と子、祖父母と孫の間での話の種になれば幸いです。

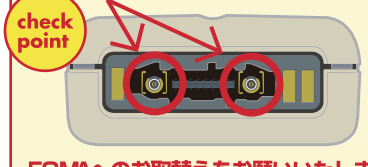
[開催期間]7月16日(土)～9月28日(水)10時～19時
木曜日は休館
費 一般300円
【お問い合わせ】
那覇市歴史博物館(パレットくもじ4階)
☎869・5266

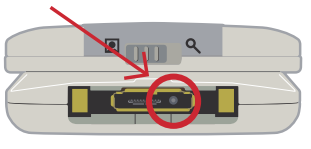
那覇市歴史博物館 那覇の歴史・文化を体感！㊾

壺屋焼物博物館
開館時間10時～18時
(入館は17時半まで)
月曜休館
☎862-3761 FAX862-3762

夏休み自由研究お助けツアー
クイズ感覚で博物館を楽しみながら調べられる絶好の機会です！ぜひご参加ください。
日 8月9日(火)～14日(日)10時半集合(約1時間半)　対 小・中学生
費 観覧料105円(ただし市内の小・中学生は無料)
申 不要。期間中午前10時半までに博物館1階受付前に集合

学芸員と展示を見よう～常設展ギャラリートーク～
常設展示の内容について、学芸員が展示会場で解説します。
日 8月21日(日)10時から1時間程度　費 (常設展の観覧料)一般315円
申 不要。当日博物館1階受付前に集合

NTT docomo
movaサービスは、2012年3月31日をもって終了させていただきます。
movaサービス終了まで残り8ヶ月となりました。
mova→FOMA とりかえる FOMAへの早めのお取替えをお願いいたします！
長らくのご愛顧に感謝し、mova→FOMAへ 特別価格でお取替えいたします！
ありがとうmova! キャンペーン期間 2011.4.1▶2011.9.30 充電器も割引！
特別価格でおとりかえキャンペーン
※キャンペーン対象機種など詳しくは、お近くのドコモのお店へお問い合わせください。
movaとFOMAの見分け方!!
mova 充電器差込口に丸い部分が2つある


FOMAへのお取替えをお願いいたします。
FOMA 充電器差込口に丸い部分が1つある

引き続きご利用いただけます。
聞かせて！FOMAの電波状況
ご希望のお客さまには、担当者からの連絡後原則48時間以内に訪問・調査を実施します。(無料)
※movaからFOMAへの変更、FOMA新規ご契約を検討中のお客さま宅の電波調査も実施します。
※訪問は平日10:00～17:00となります。(年末年始は除く)
※離島や山間部など、一部の地域や受付状況によっては、訪問までに48時間を超える場合があります。
くわしくは お近くのドコモのお店へ

8月期国宝特別展示「尚家の織物衣裳～縞・花織」開催！期間:8/12～8/31(那覇市歴史博物館 ☎869-5266)