

情報パック

日 日時・期間
場 会場・場所
内 内容
問 お問い合わせ
申 お申し込み
費 費用
対 対象
期 期間
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【地下階急病センター】										
時間	内	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	歯小児科
月	午前	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○
月	午後	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
火	午前	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○
火	午後	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
水	午前	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○
水	午後	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
木	午前	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○
木	午後	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
金	午前	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○
金	午後	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

※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

なほ女性センター [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

「職場でのよりよい対人関係を築くために…」
～ものごとの捉え方を変えて、気持ちを楽にしよう～
講師:高良恵利子(産業カウンセラー・日本心理学会認定心理士)
■9月17日(土)13時30分～16時半 市在住・在学の女性 24人(定員を超えた場合は抽選)
※一時保育(2歳児以上)、手話通訳の申し込みは9月13日(火)5時まで

「立ち上がった「うない」たち」～沖縄・政治とジェンダー～
講師:宮城晴美(沖縄女性史家)
■9月21日(水)19時～20時半 関心のある方 50人(先着順)
※一時保育(2歳児以上)、手話通訳の申し込みは9月16日(金)5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
1(木)	「木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～」 (出演):伊禮悦子 (演題):一人芝居「御獄」	17時 / 19時	大人:1,260円 中学生・小人・シニア(60歳以上): 630円
7(水)	笑々・メンソーレ寄席	14時 / 19時	一般2,000円 学生1,000円 ※当日500円増し
15(木)	「木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～」 (出演):小浜島の十五夜遊び	19時	大人:1,260円 中学生・小人・シニア(60歳以上): 630円
22(木)	「木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～」 (出演):日本舞踊 若美会	17時 / 19時	大人:1,260円 中学生・小人・シニア(60歳以上): 630円
23(金)	百花繚乱 特別公演 (出演):N.S/バレエ団	17時	1,260円
29(木)	「木曜芸能公演 百花繚乱 ～Ryukyu Performance～」 (出演):尋芸能塾 (演題):雪払い(ゆちばれー)	17時 / 19時	大人:1,260円 中学生・小人・シニア(60歳以上): 630円

※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。

※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。

おしらせ
平成24年度那覇市立学校隣接校選択制の冊子公開について
市立小中学校へ入学する新1年生を対象にした、隣接校選択制を実施しています。これに伴う、平成24年度の隣接校一覧、学校紹介および定員枠などの情報を公開しています。なお、希望申請書の受付は本紙10月号に掲載予定です。【閲覧用冊子設置場所】教育委員会学務課窓口、仮庁舎総合窓口、公立公民館・図書館、児童館、地域子育て支援センター、療育センター*市ホームページにも掲載しています。☎学務課 ☎891-3505

住宅用太陽光発電システム補助金制度
市内の自ら居住する住宅に「住宅太陽光発電システム」を設置する方へ補助を行います。
申 9月1日(木)～10月31日(月)
*応募が予算の範囲を超えた場合は抽選
☎地球温暖化対策推進室 ☎951-3392

那覇市企業立地促進奨励助成金について
一定数・定期間以上、市民を新規常時(常用)雇用した、市内に事務所などを設置した企業の申請に対し、事業内容などを総合的に審査し、助成金を交付します。
申 9月1日(木)～30日(金)
☎企業立地雇用対策室 ☎951-3212

若年者雇用安定化推進事業のお知らせ
若年者を雇用した事業主に2か月間奨励金を支給します。(奨励金最高額:4万円×2か月=8万円)

募 集
市内に事業所を有する雇用保険適用事業所で、ハローワークのトライアル雇用を引き続き市内在住の若年者労働者(30歳未満)を常用雇用した事業主
☎企業立地雇用対策室 ☎951-3212

市制施行90周年記念「NHKのご自慢」
出場者・観覧者募集のお知らせ
日 10月16日(日)11時45分～13時半
場 市民会館大ホール
申 往復ハガキの主信用裏面に①郵便番号②住所③名前(よみがな)④電話番号/出場希望の方はさらに⑤年齢⑥性別⑦職業⑧曲名(1曲)および歌手名⑨選曲理由(簡単に)を記入。返信用裏面に①郵便番号②住所③名前を記入。(応募先 〒900-8535 NHK沖縄放送局「NHKのご自慢」出場係または「NHKのご自慢・観覧」係)
対 出場者は15歳以上で原則アマチュアの方。観覧者は1歳以上から要申込。
☎NHK沖縄放送局 ☎865-3621

那覇市障がい者パソコン教室受講生募集
●聴覚障がい者(コース初級)／視覚障がい者(コース中級)
日 10月12日(水)～21日(金)の毎週水・木・金(各全6コマ)
●肢体障がい者(コース中級)／知的障がい者(コース中級)
日 10月31日(月)～11月11日(金)の毎週月・水・金(各全6コマ)

水・金(各全6コマ)
9月1日(木)～14日(水)
障がい福祉課 ☎862-3275
時間が無い方のための「しながら体操教室」受講生募集
日常生活の中でちよっとした工夫でできる室内運動を始めませんか。
日 10月5日(水)18時半～20時半(受付18時) 20歳～64歳の市内在住の方(※健診を受け、医師から運動制限を受けていない方)
場 那覇市保健センター(那覇西高校となり)
申 9月5日(月)～定員30人に達するまで
健康推進課 ☎862-9016

上級救命講習会受講生募集
日 9月17日(土)9時～18時
場 消防本部4階講堂
申 心肺蘇生法、AED、止血法、搬送法など
市内在住、在勤の方
申 9月12日(月)9時～定員24人に達するまで。
*3人以上の団体申込みは不可
救急課 ☎867-1199

陶芸教室「やちむん」受講生募集
土のやさしさに触れ、一歩進んだ壺屋焼秘伝技法を学びませんか。
内 手びねり成形・染付で皿を作成。ロクロ成形・線彫りでカップを作成。
日 10月4日(火)～25日(火)の毎週火曜日(全4回)10時～12時
場 育陶園 陶芸道場(壺屋やちむん通り)
申 市内在住、在勤、在学の方
日 9月16日(金)～22日(木)平日9時～17時
定 25人 費 材料費6千円、保険料3百円

中央公民館 ☎891-3442
温DOWN化ファミリア大作戦
省エネ電球プレゼント締切迫る!
「地球おんだんか対策カレンダー」省エネコライフ」巻末の応募用往復はがきを使ってエコ宣言をし、省エネに取り組んでいただける方を募集しています。応募者の中から抽選で70人にLED電球をプレゼントします。
申 9月30日(金)まで
☎地球温暖化対策推進室 ☎951-3392

公設市場の空き小間募集
空き小間の出展者を募集しています。
●牧志公設市場衣料部(呉服、衣料品などの販売(小売))／雑貨部(日用雑貨品、化粧品などの販売(小売)) ●第二牧志公設市場1階食材などの販売(小売)
対 ①～④を満たす方
①個人で本市居住1年以上、20歳以上
②市税の滞納がない
③使用する小間において専業可能
④商品の安定供給ができる
【資料配布期間】9月1日(木)～6日(火)
申 9月7日(水)～12日(月)
☎なほまちなか振興課 ☎863-1750

催し物
第19回なほ青年祭
に「せーたー(青年達)によるエイサー演舞」
日 9月3日(土)、4日(日)15時～21時*雨
天延期の場合9月11日(日)13時～21時
場 新都心公園
☎那覇市青年団体連絡会事務局 ☎891-3508

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出来ます。



全国に143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9月20日(火)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
★ おかげ様で一周年を迎え、★
★ 土・日も相談受付をはじめました ★
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/9時～18時 定休/なし 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、日本生命、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
1(木)	風人の祭実行委員会 東日本大震災チャリティイベント ～今こそ、日本再生～「希望の未来を切り開こう」	18:30	無料
4(日)	南条幸子バレエ研究所「第28回発表会」	17:00	¥1,900
10(土)	在沖八重山郷友会連合会「第16回とびらーま大会」	18:30	¥1,500
11(日)	那覇市文化協会しまくとぅばの日5周年企画 喜劇「ウチナーグチ万才」	18:30	大人 ¥2,500 高校生以下 ¥1,250 (当日 ¥1,500)
16(金)	重要無形文化財 琉球舞踊保存会 東日本大震災義援金支援「チャリティ公演」	13:00 18:00 2回公演	¥2,000
17(土)	真和志小学校と東ティモール共和国の 交流活動の報告とソプラノ歌手のコンサート	18:00	¥1,800
18(日)	2011石川さゆり沖縄公演事務局 父の日母の日に贈る特別な1日 「2011石川さゆり沖縄特別公演」	15:00 19:00 2回公演	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
19(月)	沖縄テレビ 事業部 でいご座 喜劇の女王 仲田幸子一行 「敬老の日特別公演」	15:00	前売 ¥3,000 当日 ¥3,500
23(金)	なほ群星の会 現代版組踊「那覇センセーション」 ～語り継ぐ平和の詩～ 子どもたちに何を教えたいのか? 遅か遅い昔に起こった戦争について	13:00 18:00 2回公演	大人 ¥1,500(高校生以上) 小 ¥1,000(中学生以下) (当日 ¥500増) ヒザ上のお子様は無料
24(土)	「琉球民謡音楽協会 第10回芸能祭」	18:00	¥1,500
25(日)	「琉球民謡協会那覇支部 第12回発表会」	17:00	前売 ¥1,300 当日 ¥1,500
4(日)	COS☆TIME「撮影会」	11:00	¥1,500
25(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)

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
2(金)	上原昌栄「ウチナー・ビート」リリクス 記念コンサート～ドラマこそわが人生～	19:00	¥3,300 (当日 ¥300増)
3(土)	日舞新舞踊 松濤流公演 夜長月の舞	15:30	¥2,500(完売)
4(日)	ピアノ発表会	16:00	無料
9(金)	第21回JA沖縄青壮年大会	13:00	関係者のみ
10(土)	サウンドプロジェクト エレクトーンプレーヤーコンサート	19:00	前売 ¥2,500 小学生以下 ¥1,500 (当日 ¥500増)
11(日)	かりん7周年記念コンサート	17:00	¥1,000
17(土)	劇団結び座 公演 vol.9	17:00	大人 ¥2,000 高校生 ¥1,000 小中学生 ¥500 (当日 ¥300増)
18(日)	命 どう 宝 一対馬丸の悲劇	①12:00 ②15:00	
19(月)	新報カルチャーセンター 上原ゆきのリカラオケ教室発表会	17:30	¥1,500
22(木)	第30回那覇市民生委員児童委員大会	13:30	無料
23(金)	クラビア クライス KlavierKreis作曲家・作品探究 シリーズvol.6 ～ピアノで楽しむリスト～ 生誕100周年を記念して	16:00	一般 ¥2,000 学生 ¥1,500 (当日 ¥500増)
25(日)	ピティナ ピアノ ステップ 那覇地区	10:30	無料
26(月)	平和講演会 「福島から広がる放射能汚染の恐怖 ～米軍基地と原発～」	19:00	¥999
28(水)	第21回日本クラシック音楽コンクール 本選	14:30	無料
29(木)	あきおの夢のコンサートライブ	18:00	¥2,000
30(金)	宮城陽子ソプラノリサイタル	19:00	一般 ¥2,000 学生 ¥1,500 (当日 ¥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
9/6(火)~9/11(日)	第一	砂川 晴子 絵画個展 (絵画)
	第二	夢染めてⅢ (紅型)
	第三	キヤノン写遊沖縄 写真展 (写真)
9/13(火)~9/18(日)	第一	山田 武・屋我 平尋 二人展 (絵画・ガラス)
	第二	第24回 みかんの会 絵画展
	第三	赤嶺 正則 パステル(人物)画展 (絵画)
9/20(火)~9/25(日)	第一	第37回
	第二	沖縄女流美術展 (絵画・版画・彫刻・染・他)
	第三	宮城 重徳 絵画展 (絵画)
9/27(火)~10/2(日)	第一	水墨画サークル「画夢」作品展 (水墨画)
	第二	鎮西 公子 絵画展 (絵画)
	第三	仲本 潤光 絵画展 (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~(RBC AM738kHz)

第51回下水道の日
下水道に関するパネル展示などを行います。また、9月9日(金)には局庁舎前にてバガス肥料と花の苗の無料配布を行います。(ただし11時から配布し、なくなり次第終了)
9月5日(月)~9日(金)
上下水道局庁舎
上下水道局総務課 ☎941-7801
那覇市救急・防災フェア
9月10日(土) 13時半~16時半
サンエー那覇メインプレイス(大型ビジョン前広場)
消防車両の展示、AEDの体験、無料健康相談、初期消火体験、子ども消防服の写真撮影会、医療関係者表彰式など
救急課 ☎867-1199
動物愛護週間キャンペーン開催
犬猫の飼育でお困りの方、これから飼育を考えている方など、みなさまのご来場をお待ちしています。
9月18日(日)(台風による延期日)9月19日(月) 13時~16時 場さいおんスクエア 環境保全課 ☎951-3229
2011なほモビリティウィーク&カーフリーデー
9月23日(金)~24日(土)
さいおんスクエア
セグウェイや電動バイクの試乗会、マイカー通勤者を対象としたバスモノレール共通パスのモニター募集など。他に、まち

歩きやサイクリングは事前申込が必要。詳しくは市ホームページをご覧ください。
ムベージをご覧ください。
9月5日(月)~9日(金)
上下水道局庁舎
上下水道局総務課 ☎941-7801
那覇市救急・防災フェア
9月10日(土) 13時半~16時半
サンエー那覇メインプレイス(大型ビジョン前広場)
消防車両の展示、AEDの体験、無料健康相談、初期消火体験、子ども消防服の写真撮影会、医療関係者表彰式など
救急課 ☎867-1199
動物愛護週間キャンペーン開催
犬猫の飼育でお困りの方、これから飼育を考えている方など、みなさまのご来場をお待ちしています。
9月18日(日)(台風による延期日)9月19日(月) 13時~16時 場さいおんスクエア 環境保全課 ☎951-3229
2011なほモビリティウィーク&カーフリーデー
9月23日(金)~24日(土)
さいおんスクエア
セグウェイや電動バイクの試乗会、マイカー通勤者を対象としたバスモノレール共通パスのモニター募集など。他に、まち

歩きやサイクリングは事前申込が必要。詳しくは市ホームページをご覧ください。
ムベージをご覧ください。
9月5日(月)~9日(金)
上下水道局庁舎
上下水道局総務課 ☎941-7801
那覇市救急・防災フェア
9月10日(土) 13時半~16時半
サンエー那覇メインプレイス(大型ビジョン前広場)
消防車両の展示、AEDの体験、無料健康相談、初期消火体験、子ども消防服の写真撮影会、医療関係者表彰式など
救急課 ☎867-1199
動物愛護週間キャンペーン開催
犬猫の飼育でお困りの方、これから飼育を考えている方など、みなさまのご来場をお待ちしています。
9月18日(日)(台風による延期日)9月19日(月) 13時~16時 場さいおんスクエア 環境保全課 ☎951-3229
2011なほモビリティウィーク&カーフリーデー
9月23日(金)~24日(土)
さいおんスクエア
セグウェイや電動バイクの試乗会、マイカー通勤者を対象としたバスモノレール共通パスのモニター募集など。他に、まち

市が策定した「総合交通戦略」における那覇西(国道58号線)泊交差点から明治橋交差点までの(西側)地域の交通政策についてあなたの声を議会に届けませんか。
9月22日(木) 18時~19時半
若狭公民館
那覇市救急・防災フェア
9月10日(土) 13時半~16時半
サンエー那覇メインプレイス(大型ビジョン前広場)
消防車両の展示、AEDの体験、無料健康相談、初期消火体験、子ども消防服の写真撮影会、医療関係者表彰式など
救急課 ☎867-1199
動物愛護週間キャンペーン開催
犬猫の飼育でお困りの方、これから飼育を考えている方など、みなさまのご来場をお待ちしています。
9月18日(日)(台風による延期日)9月19日(月) 13時~16時 場さいおんスクエア 環境保全課 ☎951-3229
2011なほモビリティウィーク&カーフリーデー
9月23日(金)~24日(土)
さいおんスクエア
セグウェイや電動バイクの試乗会、マイカー通勤者を対象としたバスモノレール共通パスのモニター募集など。他に、まち

「負けていならん」
安田辰也那覇市芸術監督の演技指導を受けた「市民舞台プログラム」のメンバーによる、平和をテーマにした舞台。
10月8日(土) 14時開演
「第10回那覇平和芸術祭ふれあいジャズフェスティバル2011」市内の小中学生によるジャズ演奏やOJAジャズオーケストラのビッグバンドの迫力ある演奏
10月10日(月) 13時開演
那覇市市民会館大ホール 費無料
文化振興課 ☎831-8401

健康・福祉
障がい者の自動車免許取得費と自動車改造費の助成金について
障害者手帳(身体、精神、療育のいずれか)

をお持ちで、自動車運転免許を取得したい方、自動車の改造をしなければ運転ができない方に対して、10万円を限度にその費用の一部を助成します。*ただし所得制限や件数制限あり。予算がなくなり次第締め切ります。
障がい福祉課 ☎862-3275
障がいのある方のための住宅改造支援について
障害者手帳(ただし下肢または体幹機能障害者、視覚障害者、内部障害者のいずれかに該当する方)、または療育手帳をお持ちで、住宅改造を希望されている方に対して、20万円を限度にその費用の一部を助成します。*ただし世帯の所得額、身体状況によっては給付の対象とならない場合があります。
障がい福祉課 ☎862-3275
① 特別障害者手当制度について
心身に重度の障がいがあり、日常生活で常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の方に、月額2万6340円支給されます。
② 障害児福祉手当制度について
心身に重度の障がいがあり、日常生活で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20歳未満の方に、月額1万4330円支給されます。
①②については支給に関して要件があります。詳細は要問い合わせ。
①②の障がい福祉課 ☎862-3275

健康NAVI

特定健診課 ☎862-0564

今回は、食事で取り込んだエネルギーがどのように使われているのか、「消費エネルギー」についてお伝えします。下記の図は、その内訳を表したものです。

基礎代謝 60~75%
全体の6~7割を占め、主に生命維持に使われる。
筋肉量に比例する。

食事の熱産生による代謝 10~20%
食後は自律神経の活動が活発になり消費。

運動や生活活動による代謝 15~25%

年齢と共に太ってきた!
基礎代謝は加齢(筋肉量の減少)とともに低下します。年齢によるわずかな基礎代謝(消費)の低下でも、食べる量(摂取)が変わらなければ、この差が年単位で積み重なり、気づかないうちに体重が増えていることに...
例)基礎代謝が50kcal減少すると
5年後には...
45歳(男性) 56kg → 50歳 67.3kg
基礎代謝の低下を意識し、食量を見直しましょう。そして、運動で筋肉量を維持しましょう。次回は、「運動のメカニズムとポイント」です。

☆ 那覇市ホームページ「国保けんこう通信」にて連載中 ☆

夏バテ予防と美容に!「冬瓜の甘酢和え」

調理時間15分
カロリー28 kcal 塩分0.6g

材料(1人分)
冬瓜 35g
きゅうり 5g
人参 5g
塩 少々
砂糖 3g
塩 少々
酢 6g
麺つゆ 6g

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 冬瓜は薄めのいちよう切りにしてゆでる。ざるにあげ流水にさらし、水気を切る。きゅうりは薄切りに、人参は細い千切りにして塩もみ後、洗い流す。
② Aの調味料を混ぜ合わせ、①と和える。

健康づくり協力店 「沖縄総合事務局庁舎内 コスモフーズ食堂」 那覇市おもろまち2-1-1 ☎863-0035
営業時間 ランチタイム12:00~14:00(定休日:土・日・祝日)
お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016