



那覇市制施行90周年記念

# なはし 市民の友

第728号 毎月1回発行  
2011年(平成23年)  
9月

市の人口と世帯	
※( )内はうち外国人	
2011(平成23)年7月末現在	
総人口	319,260 (2,156)
男	154,052 (1,094)
女	165,208 (1,062)
世帯数	137,690 (1,267)

住民基本台帳人口の内訳(外国人を除く)

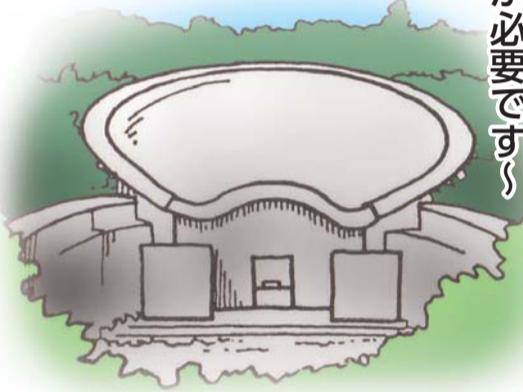
発行●那覇市 編集●秘書広報課  
〒900-8585 那覇市上之屋1丁目2番1号  
☎867-0111 ●印刷 丸正印刷(株)

## 墓地無法地帯の沖縄

### 墓地を建てる場合は、県知事の許可が必要です

門中墓(むんちゅうばか)・父親方の血縁集団によつて所有、使用される共同墓地)に代表するよう独自の葬送文化を育んできた沖縄。墓を個人で所有し、管理する習慣が本県独特の特徴です。

この習慣が原因で、本市の市街地では様々な問題が起きています。そこで市では「那覇市墓地等に関する基本方針」を制定しました。墓地の問題を適正に対処し、住みよいまちづくりを目指します。



### 墓を建てる場合は、県知事の許可が必要です

墓に関する法律では、原則として家族・親族など個人による墓の経営(設置・管理)を認めていませんが、県は地域の特性に配慮し、個人の墓の経営(設置・管理)を特例として認めてきました。

結果として、法の原則が周知徹底されず、無許可の墓が多く点在する本県の現状をつくり出しました。

墓は、どこでも建てられるわけではありません。住宅地に隣接する土地、まちづくり計画などの障害になる土地などには建てられません。

市では、公営墓地の利用を推奨していますが、個人墓を新たに必要とする方は、本市の意見書などを添えて中央保健所(☎854・1007)に経営(設置)許可申請を行う必要があります。

### 無許可の墓がもたらす問題

#### 【住環境の悪化】

市は、戦後、急激な人口増加にともなう個人の墓が増え、現在住宅地と墓地が混在しており、問題になっています。宅地の近くに墓地があるために、墓参



### 【まちづくり計画の遅れ】

県内では、個人の墓がいたるところに建てられており、市民のみなさんの憩いの場となる公園や、商業の発展のために大切な道路を建設する際、個人の墓の移転が必要になることが他県に比べて多くなっています。所有者が不明など墓の移転がスムーズにいかない場合、まちづくり計画の遅れに繋がります。

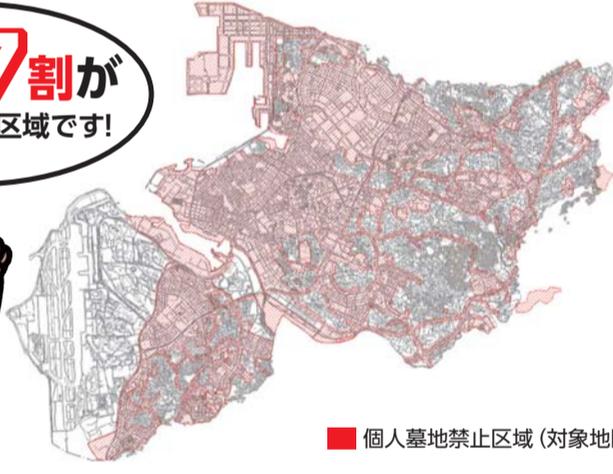


### 那覇市墓地等に関する基本方針

先祖を大切にす私たち沖縄県民にとつて、墓は欠かせないものです。だからこそ、きちんとした管理が必要です。市は、墓をしつかり管理しながら、市民のみなさんが快適な生活をおくれるよう



### 個人墓地禁止区域地図



個人墓地禁止区域(対象地区:赤)

市の約7割が個人墓地禁止区域です!



「那覇市墓地等に関する基本方針」を制定しました。方針の主な取り組みとして「個人墓地禁止区域」を設けました。

### 【個人墓地禁止区域】

- ◎公共、公益法人、宗教法人などの墓の経営を可能とするが、個人(家族・親族など)による墓の経営(設置・管理)は認めない。
- ◎既存の墓は容認する。墓の建て替え、改修は認めるが、墓を増やす行為は認めない。場所や場合によっては既存の墓の移転を促す。

### 【個人墓地禁止区域以外の地域】

- ◎個人(家族・親族など)による墓の経営(設置・管理)も、一定条件を付して例外的に認める。

※「那覇市墓地等に関する基本方針」について、詳しくは市ホームページでご確認ください。

お問い合わせ  
環境保全課 ☎951-3229

### 協働さん

## いらっしやい!



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10回 那覇市食生活改善推進協議会

お問い合わせ  
まちづくり協働推進課  
☎861-3846



那覇市食生活改善推進協議会 会長 金城節子さん

第10回は、那覇市協働大使の那覇市食生活改善推進協議会会長、金城節子さんです。協議会の活動について伺いました。

### 健康は食から!

Q 食生活改善推進協議会とは  
この協議会は、平成4年に結成し、来年は20周年を迎えます。結成当初65人だった会員は現在125人。ボランティアの方々が増え、ポイントに活動しています。

私たちが、市民の生活習慣病の予防、健康増進を図るために地域において料理教室や健康展を開催しています。この活動を通して市民の食生活習慣を改善し運動、禁煙、程よい飲酒の普及、推進を図りながら市民の健康づくりに資することが目標です。

Q 実際の活動内容は  
幼稚園児や小学生に向けて「早寝早起き朝ごはん」活動があります。母親が病気だったり、父親一人で育てている家庭や、子どもたちが自分でご飯を作らないといけない家庭には、



料理に取り組む参加者

Q 今後の活動計画について  
協働大使としていろいろな関係の方々と手を結んで連携しながらもっと多くの自治会に広げて活用してもらいたいと考えています。市民がもっと健康になることが私たちの願いです。

### 生ごみの水切りでゴミ減量!!

家庭から出るもやすぐみの約40%は生ごみ、その約8割は水分です。水を切るとごみの量が減るだけでなく、焼却効率も良くなり、焼却の際の温室効果ガスの排出を抑えることができます。小さな努力で大きな経費削減と環境保護に!

#### ギュッと絞る!!

絞るだけで、重さがだいぶ減ります。また、水分が減ると腐敗しにくくなり、悪臭防止にもつながります。



#### 初めから水に濡らさない!!

野菜くずなどは、三角コーナーにためてしまうと水分を含んでしまいます。新聞紙を敷いたかごに入れて、ごみ出しの日までベランダで乾燥させましょう。大きめの洗濯ネットに入れて吊ると、さらに乾燥しやすくなります。



《お問い合わせ》環境政策課 ☎951-3231

### 生ごみ処理機器購入支援制度

市では、生ごみ処理機や処理容器を購入する市民に対して、本体価格(消費税抜き)の3分の2(上限額3万円)の奨励金を交付しています。先着順に交付を決定するため、申請を締め切る場合もあります。ご購入前にお問い合わせください。

#### 【対象処理機器】

- ① 処理機...電気式処理機(乾燥式・バイオ式)  
※1世帯に1台まで交付可能。
- ② 処理容器...コンポスター、密閉型容器  
※1世帯に2台まで交付可能。

#### 【対象となる方】

- ① 申請時に、那覇市内に住所を有し、かつ居住している。
- ② 初めての申請、または前回の申請から5年以上が経過している。
- ③ 購入後3か月以内の申請。

#### 【申請に必要なもの】

- ① 生ごみ処理機器の領収証
  - ② 申請する方の現住所が記載されている身分証明書(運転免許証、保険証、住民票、外国人登録証明書・外国人原票記載事項証明書など)
  - ③ 印鑑(認印)
  - ④ 申請する方の奨励金の振込先預金通帳
- 《お問い合わせ》環境政策課 ☎951-3231



兄 ナハゾウ

ナハゾウ君とナハヨちゃんの

### ごみについてQ&A



妹 ナハヨ

今回は「ナハヨちゃん」の疑問に、兄「ナハゾウ君」に先生になって答えてもらいました。

みんなで減らそう、那覇市のごみ!

**ナハヨ** : この間の台風すごかったね。道に折れた枝や落ち葉がいっぱいだったけど、全部ごみになるのかな。

**ナハゾウ** : ううん。草木は、肥料としてリサイクルしているんだって。そうすれば天然資源を守れるし、ごみを燃やす時に出る二酸化炭素も減るから、地球温暖化が防げるんだよ。ところでナハヨちゃん、市のごみ減量計画って知ってる?

**ナハヨ** : 減量計画?

**ナハゾウ** : うん。市民みんなが出すごみの量を、平成10年度に比べて30%以上減らす目標を立てたんだ。今年度がその最終年度だよ。

**ナハヨ** : そうなんだあ!! でも、テレビで市の人口はどんどん増えてるって言ってたけど、達成できるのかなあ...?

**ナハゾウ** : そう、ごみを出す人の数は増えているのに、なんと、昨年度の成果は平成10年度よりも27.9%削減だったんだって!! 年々減ってきていて、目標達成まであともう少しなんだよ。

**ナハヨ** : へえ~、すごい!! みんなが頑張っているんだね。私も目標達成に向けて頑張りたいな。でも、何をすればいいんだろう。

**ナハゾウ** : よし! 一人あたりどれくらいごみを減らせばいいのかが計算してみよう。

**ナハヨ** : 目標値まではだいたい2,580tだから、市の人口で割って...と。出た!! 1人あたり1日約22g減らせばいいんだ!! ってことは、だいたい500円玉3枚分くらいの重さだね。

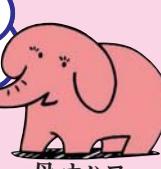
**ナハヨ** : それなら私にもできそう。頑張るゾー!

ナハゾウとナハヨ、さっそくお菓子の箱を分別してごみ減量に取り組んでいるな。感心、感心...



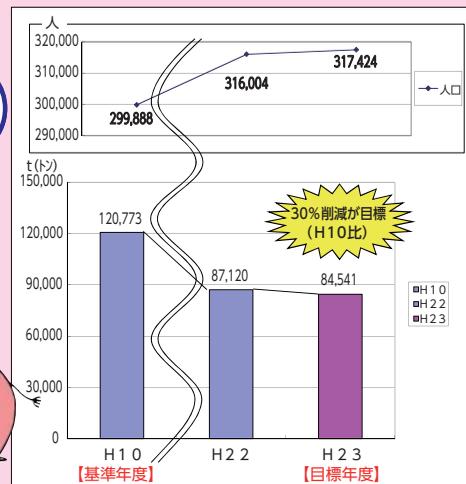
父 ナハオ

私は毎日出る生ごみの量を減らすように頑張ってみようかしら。



母 ナハコ

《お問い合わせ》環境政策課 ☎951-3231



デジタル化により不要になったアナログテレビは、排出方法に基き、適正な排出を行いましよう。

いらなくなったテレビは適正に処理を!



- ① 買い替える場合  
新しいテレビを購入するお店へ引き取りを申し込む
- ② 古いテレビの処分だけの場合  
古いテレビを購入したお店に申し込む
- ③ 購入したお店が分からない場合  
クリーン推進課へ、排出方法をお問い合わせください。

#### 【不正投棄の問題点と罰則】

市では、昨年度だけでも九百件余りの不法投棄の相談がありました。不法投棄は犯罪です(五年以下の懲役若しくは一千万円以下の罰金、またはこれらが併科)。絶対にやっちゃいけません。

#### 【不法投棄されない管理を】

不法投棄は、管理が十分でないところに多く行われています。土地や施設の管理者の方も、管理地の除草をしたり、掃き掃除をするなど、徹底して不法投棄されない環境づくりをしましょう。



お問い合わせ ☎889-3597  
クリーン推進課

違法な不用品回収業者に注意!

家庭の廃棄物を回収するには、一般廃棄物処理業の許可が必要で、許可を持たない業者から料金を請求されてトラブルになったり、業者が回収した廃棄物を不法投棄や不正輸出する事例が発生しています。

お問い合わせ 環境政策課 ☎951-3231

### カードを使えば 得 来たる!!

キャンペーン2011夏 応募不要

1等 三菱UFJニコスギフトカード 10,000円分

25名様

2等 メイクマン商品券 5,000円分

25名様

3等 りゅうぎんPARTNER CARD オリジナルデザインQUOカード 1,000円分

150名様

さらにWチャンス! ゴールド会員様の中からホテル利用割引券 20,000円分をプレゼント!!

カード会員募集 加盟店募集 中国銀聯カード 加盟店募集

TEL.098-862-1525 www.ruyugindc.co.jp/

夏本番! 熱中症に気をつけよう。のどが渴いたと感じる前に水分補給を!!

市民1人当たり  
行政経費  
**417,285円**

市民1人当たり  
市税負担額  
**137,248円**

市債の状況 (単位:千円)

会計別	平成22年度末現在高
一般会計	134,277,857
市街地再開発事業特別会計	2,087,681
合計	136,365,538

平成22年度歳入歳出決算総括表

(単位:円)

区分	歳入決算額	歳出決算額	歳入歳出差引額	翌年度へ繰越すべき財源	実質収支額
一般会計	135,488,144,565	132,807,617,552	2,680,527,013	240,280,016	2,440,246,997
特別会計内訳					
土地区画整理事業	2,435,752,420	2,289,731,548	146,020,872	107,558,041	38,462,831
国民健康保険事業	37,237,726,743	39,323,349,615	△2,085,622,872	0	△2,085,622,872
老人保健	207,622,560	207,622,560	0	0	0
市街地再開発事業	1,898,375,409	1,897,813,348	562,061	0	562,061
介護保険事業	17,871,549,329	17,615,752,012	255,797,317	0	255,797,317
後期高齢者医療	2,393,358,466	2,374,530,129	18,828,337	0	18,828,337
病院事業債管理	48,220,296	48,220,296	0	0	0
小計	62,092,605,223	63,757,019,508	△1,664,414,285	107,558,041	△1,771,972,326
合計	197,580,749,788	196,564,637,060	1,016,112,728	347,838,057	668,274,671

平成22年度一般会計および特別会計の決算についてお知らせします。  
決算は、1年度間に予算の範囲内で行政サービスを行った結果をあらわしています。  
市民のみなさまの市財政へのご理解ご協力をお願いします。

この決算は、那覇市議会9月定例会の認定に付されます。

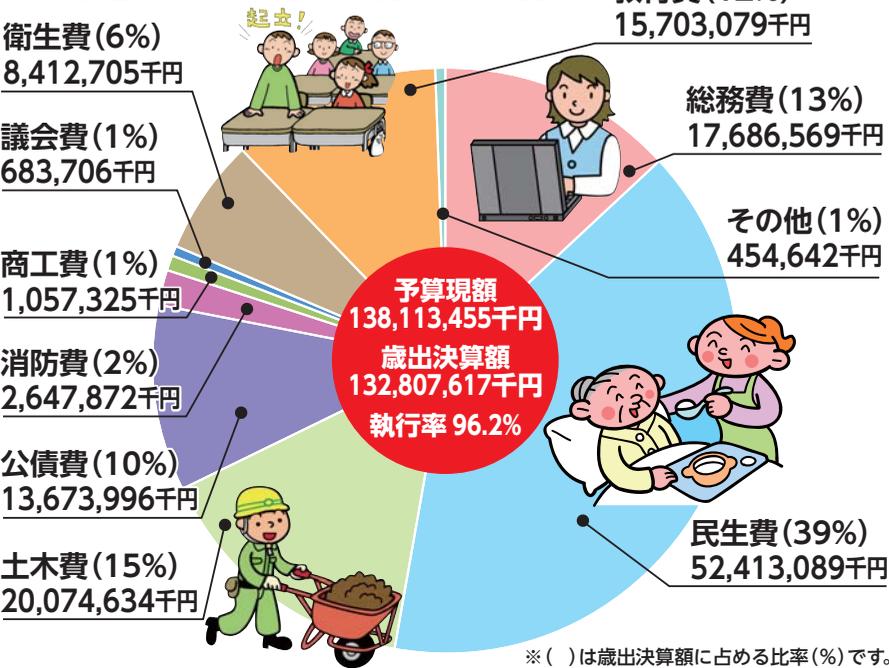
那覇市の財政  
平成22年度決算

《お問い合わせ》財政課 電話 862-9938

財産の状況(平成22年度末現在高)

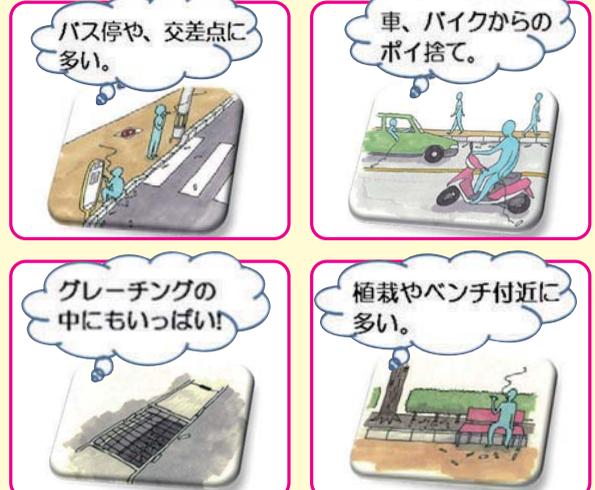
土地	建物	有価証券・出資金等	基金
行政財産 2,483,057㎡ 普通財産 343,371㎡	行政財産 1,031,762㎡ 普通財産 3,958㎡	有価証券 3,624,722千円 出資金 2,716,364千円 債権 10,331,590千円	財政調整基金 4,781,696千円 その他基金 11,871,515千円

一般会計歳出決算額の内訳(目的別)



道路や公園など公共の場所での喫煙は、周囲の方々に火傷の危険性があります。  
また、歩きタバコの火は、小さい子どもたちの目の高さであり、非常に危険です。道路などでの「歩きタバコ」はやめましょう！  
国際通りや沖映通りは路上喫煙禁止地区に指定され、歩行中だけでなく、バイク・自転車の乗車中の喫煙も禁止です。禁止地区では指導員によるパトロールを実施し、平成22年度は、3,481件指導しました。市民のみなさまのご理解、ご協力を宜しくお願いします。

歩きタバコは禁シヤー!!!  
路上喫煙禁止地区って知ってる?



《お問い合わせ》なはまちなか振興課 ☎867-5260

市長へ手紙を出してみませんか

9月は「市長へ手紙を出す月間」です。この機会に市政への要望など市長へ手紙を出してみませんか。  
【提出期間】9月1日(木)～30日(金)  
【提出方法】①手紙またはハガキに住所と氏名を記入し、表に「市長へ手紙」と朱書きして郵送  
②市ホームページの「インターネット相談窓口」の相談で、タイトルの次に「市長へ手紙」と記入して、住所と氏名を入力。  
【回答方法】後日、文書で回答 【宛先】〒900-8585 那覇市上之屋1-2-1 那覇市市民生活安全課 気付 那覇市長 翁長雄志  
《お問い合わせ》市民生活安全課 ☎862-9955 FAX861-3769



家造りをお考えの方 **必見**

糸満市潮崎町

琉球銀行・沖縄銀行との提携により **1.2%金利優遇**

家賃並のお支払いで、ゆとりの生活を実現。

ゆとりリッチⅢ 建物本体価格

**1,560万円** (税込) (37.2坪) (吹き抜け含む)

常時開催  
●火曜日定休 ●AM10:00からPM5:00まで

光建設(株) 本社 TEL.994-5635 モデルルーム TEL.852-3458

モデルハウス案内図

のぼりを目印にお越し下さい。  
糸満市潮崎町糸満市役所近く

糸満市役所、糸満ロータリー、サンエーしおぎんシティ、郵便局、スーパー、かなびて、糸満市立中央図書館、真栄里、南部病院、比嘉町、糸満漁港、331

詳しくは当社ホームページをご覧ください。  
光建設 ゆとりリッチ 検索

# 広がれ! ゆいまーるの 輪

東日本大震災  
被災地・者  
支援活動

東北・関東を中心に甚大な被害をもたらした東日本大震災。震災から約半年が経過した今なお、被災地では多くの方々が避難所生活を送り、不自由な生活を余儀なくされています。

被災地へ向けて全国で様々な支援活動が行われているなか、市でも地震発生直後から被災地に職員を派遣するなど支援活動を継続しています。

お問い合わせ 総務課 ☎862-9911

## 被災地への職員派遣

市は、地震発生直後から被災地支援のため、水道職員延べ9人、消防職員14人、保健師延べ7人を派遣しました。

## 活動報告

健康推進課 保健師 島袋明華さん

私は5月24日～28日の5日間、岩手県大船渡市で被災者の健康相談などの支援活動を行いました。

震災から2か月半程経っており、被災された方々が避難所から、仮設住宅へ移る頃でした。しかし、未だ余震が続き、ガレキの撤去作業が続く中、気温の上昇と共に魚などの生臭い異臭が漂い、乾燥するとほこりが舞う状況でした。

被災された方は、精神的に落ち着かず血圧は高い数値を示していました。私たち保健支援チームは役所など関係機関と連携し、自動血圧計の配付や、診療を再開した医療機関を紹介し、できるだけかかりつけ医に診てもらおうと呼びかけました。

被災地は、私が想像していた以上に悲惨な状態でしたが、それ以上に、被災された方々が前向きに現実と向き合っていることに強さを感じました



訪問支援を行う島袋保健師

## 救援物資

多くの方々からのご支援により、大型段ボール箱264箱分(毛布、紙おむつ、ボックスティッシュ、タオルなどの救援物資を被災地へ搬送することができました。

## 義援金

市民や市内企業をはじめ多くの方々からご支援いただき、8月1日現在、集まった義援金は約4298万円です。現在も、左記のとおり義援金を募集しています。みなさんのご支援をお願いします。



(義援金箱)  
飯庁舎、銘苅庁舎、教育委員会(とまりん内)、3支所(真和志支所、首里支所、小禄支所)に設置。

## 市長の被災地視察+支援物資の贈呈

本市の防災計画の見直しに資することを目的に、7月19日(火)～21日(木)の日程で、翁長市長が宮城県塩竈市、気仙沼市、岩手県陸前高田市、大船渡市を視察しました。公式訪問した塩竈市、大船渡市には市内企業・団体から託された黒糖や乾燥もずくなどの沖縄の特産品を贈りました。

## 市営住宅の無償提供

震災により住宅が全半壊・全半焼またはこれに準ずる被災をされた方および福島原発事故に伴い福島県から避難してきた方に、市営住宅の無償提供を行っています。電気・ガスの光熱費は半年間、水道料金は1年間、市が負担します。8月1日現在、12世帯入居中

## 福島県から避難してきた村井信子さんに話を伺いました

震災が起きた後、知り合いや東京にいる娘のところでお世話になり、3月22日に那覇へきました。

3日しか宿を確保していなかったため、市役所に伺い、事情を説明したら3日の内に市営住宅に入れるように準備してくれました。

入居してからは、自治会をはじめ地域の方々から生活用品を頂いたり、優しく声をかけて頂いたり物心両面から支えていただいて、とても感謝しています。



## 市臨時職員候補者の募集

被災された方への就労支援として、本市の臨時職員候補者の募集をしています。就労を希望されている方は、ぜひご応募ください。お問い合わせ: 人事課 ☎861-7499

## 支援物資の提供

被災地から避難してきた方々に、沖縄の生活に早く慣れてもらいたい、快適に過ごしていただきたいと、市内企業から多くの物資が市に贈られました。贈られた物資は、市内に避難してきた方々へ提供しました。



→常備薬と  
ゲッアラー  
セット

↑ガスコンロの  
贈呈

提供された  
エアコン  
の設置→

## 東日本大震災被災者交流会

7月9日(土)、東日本大震災の被災・避難者と、支援ボランティアなど関係者の交流とリフレッシュのための交流会が、那覇市社会福祉協議会の主催で行われました。

参加者らは、沖縄大学エイサー隊の演舞や野外バーベキューを楽しみながら、情報交換など相互の交流を深めました。

交流会を主催した那覇市社会福祉協議会では、那覇市災害ボランティア支援センターを設置するなど、現在も様々な被災・避難者の生活支援に取り組んでいます。



## NPOや事業所などの支援活動

震災発生直後からNPOや事業所でも多くの独自の支援活動が行われています。生活用品の提供・貸し出しや支援情報フリーペーパーの発行をはじめ、本当に多くの支援があり、避難された方々には心強い支援になっています。

# 被災地への支援

## 市内に避難された方への支援



温かい支援を被災地へ(支援物資)

被災地を視察する翁長市長

上原彩子プロゴルファーから義援金贈呈

震災からの復旧・復興のために、市民や企業のみならずから多くの支援をいただいています。被災地の復旧は、長期にわたることが予想されます。

被災地への支援「ゆいまーるの輪」を広げていきましょう。これからもご支援、ご協力を宜しくお願いします!



	昭和50年	平成7年	平成12年	平成17年
1位	高知	徳島	徳島	沖縄
2位	石川	栃木	沖縄	茨城
3位	奈良	三重	青森	富山
...				
8位	北海道	沖縄	岡山	鳥取
...				
45位	福島	山形	滋賀	京都
46位	岡山	佐賀	長野	高知
47位	沖縄	島根	島根	秋田



糖尿病による死亡率は、男性だけでなく、女性も同じ傾向です!

全国最良から全国最悪へ〜糖尿病死亡率〜

男性		女性	
1位	沖縄 28.5%	埼玉	14.7%
2位	埼玉 23.9%	沖縄	13.8%
3位	千葉 23.1%	神奈川	13.5%
...			
45位	山形 16.3%	山梨	7.8%
46位	福井 16.0%	山形	7.4%
47位	長野 15.8%	島根	7.0%

平成12年、それまで全国トップクラスだった沖縄県男性の平均寿命が一気に全国26位まで急落しました。このニュースは「長寿」をブランドイメージの1つにしてきた県内各界に衝撃を与え、「26ショック」と呼ばれました。

ところが、それを超える事実はあまり知られていません。それは、死者全体に占める65歳未満の割合が全国最悪(平成20年)という事実です。沖縄県の働き盛り世代の健康状況は、「26ショック」を超える深刻な状況にあるのかもしれない。

「26ショック」を超える深刻な状況

「健康」「長寿」「癒し」。県外はもちろん、私たち自身も持っている沖縄のイメージではないでしょうか。でも、データが示すのはこのイメージとは全く異なる現実です。私たちの健康が脅かされています。

健康沖縄の幻想  
健康診断受けていますか?



糖尿病や肝疾患、自殺といった主な死因別でみた年齢階層ごとの死亡率(平成17年)の統計報告によると、35歳から64歳にかけての沖縄県の男性は全国で最も死亡率が高い県民といっても言い過ぎではありません。このなかから糖尿病による死亡率をみてみると、昭和50年には全国で最優良(47位)だったものがだんだん悪くなり、平成17年にはとうとう全国最悪(1位)となってしまうました。

伸びない健康診断受診率  
「健康」という思いこみ...

お昼は外食、夜はつきあいでお酒、運動もままならない。その結果深刻な健康リスクにさらされている沖縄県の働き盛り世代。そんな人にこそ受けてほしいのが健康診断です。ところが、沖縄県の特定健診受診率は31.8%、全国順位でも23位で良いとはいえません(平成21年度)。



健康診断を受けない理由としてよく耳にするのは「時間がない」「費用がかかる」「どこで受ければいいかわからない」といったものです。それぞれには「365日のうちわずか数時間を割くだけです」「無料だったり一部の自己負担だけですみます」「加入する医療保険者に教えてもらえます」と答えることが出来ます。それでも健康診断を受けないのは「自分は大丈夫」と安心していたり、健康についてあまり関心が持てないのかもしれない。

国保(74歳まで)		長寿医療(75歳以上)	
1位	広島 350,449円	福岡	1,107,709円
2位	山口 348,908円	北海道	1,052,948円
3位	大分 346,466円	高知	1,048,788円
...			
9位	鹿児島 334,733円	沖縄	966,582円
...			
45位	栃木 253,843円	長野	742,333円
46位	茨城 246,056円	岩手	723,946円
47位	沖縄 240,708円	新潟	719,530円



沖縄県の特徴。高齢者の医療費が急に高くなるのじゃ

健康診断が将来の病気の重症化を防ぐこととするのももちろんですが、実はそれだけではありません。重い病気を治療するための医療費が莫大(ばくだい)になることも防ごうとしているのです。

沖縄県の医療費にはきわめて特徴的な点があります。74歳以下の比較的若い世代の1人あたりの医療費は全国でいちばん低いのに、75歳を超えた世代の1人あたりの医療費は全国でも高い部類(第9位、平成21年度)にはいるのです。このような極端な傾向を示す地域は沖縄県だけです。

医療費問題、子や孫に先送り?



健康診断はやっぱり大切!

自分自身の健康に今ひとつ関心を持ってない原因の1つには、自覚症状があまりないという生活習慣病の特徴が考えられます。

「糖尿病」を例にみてみましょう。糖尿病とは、食べ過ぎや運動不足などによって、血液中のブドウ糖の量(血糖値)が増加する病気です。この血液中の多すぎる糖は、体中の毛細血管を次第に破壊していきまます。

毛細血管の破壊は、脳卒中や腎不全などの重い病気、あるいは失明や下肢(足)切断といった深刻な状況につながってしまう可能性があります。しかし、はつきりとした症状がでにくく、ひとたび自覚症状が出たときには、後戻りのできない状況になっていることもしばしばです。

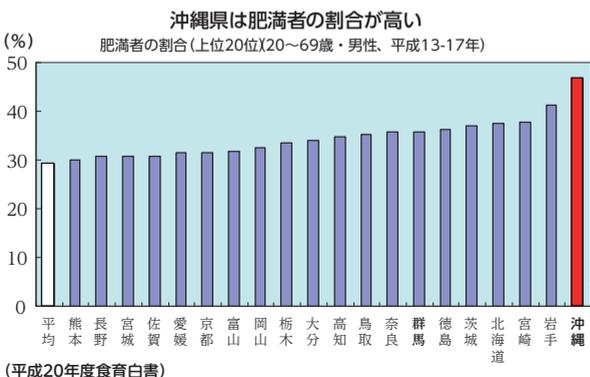
定期的な健診で血糖値や血圧などを調べることは、将来かかるかもしれない生活習慣病のシグナルを早めにチェックすることなのです。

失明・下肢切断・・・糖尿病の恐怖

「健康沖縄」のイメージに惑わされず、日々の食事や運動といった生活習慣をもう一度見つめ直してみよう。生活習慣病は、私たち沖縄県民にとって切実なリスクとなっています。今すぐできる対策の1つが、健康診断を受けることなのです。



※主菜・副菜のバランスがとれた弁当、659kcal ※ご飯の上におかずのったうちなー弁当、1507kcal



お問い合わせ 健康推進課 ☎862・9016

うちなーライフを健康ライフに!

「歩かない」「飲酒」「外食」「夜型社会」...日々の生活を振り返ってみると、生活習慣病になりそうなキーワードが多いことに驚きます。「アメリカ世(ゆー)の影響だから」という声も聞きますが、アメリカ国民の健康状況は近年急速に改善してきているとする研究者もいます。このことから、健康的な生活に切り替えるかどうかは、結局、自分次第と言えます。

域は沖縄県だけです。

このことはいろいろな解釈が可能ですが、1つは、若い頃に病院の利用を控えたために病気が重症化し、歳をとってから医療費が高くなってしまったのではないかと考えられます。

私たちが高齢者になったときの医療費を支えるのは、主に若い世代、つまり、子や孫たちです。私たちが自分の健康を考えることは、子や孫たちに必要以上の負担をかけないということでもあるのです。



## 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
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)	なは群星の会 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	同上
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 沖縄女流美術展 (絵画・版画・彫刻・染・他)
	第二	宮城 重徳 絵画展 (絵画)
	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なは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。  
都市計画課 ☎951-3246

**第5回那覇市の交通政策を考える市民地域フォーラムin那覇西**  
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  
那覇市事務局 ☎862-8153

**那覇平和芸術祭**  
「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  
那覇市民会館大ホール 費無料  
文化振興課 ☎831-8401

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)

**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

**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の20歳以上の方に、月額2万6340円支給されます。  
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 (+11.3kg!)

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 冬瓜は薄めのいちょ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。きゅうりは薄い輪切り、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

毎月1日、20日はノーマイカーデーです。お出かけの際は、なるべくバス・タクシー・モノレールをご利用ください。

## 那覇市歴史博物館企画展 「ハース・アイ」 空からみた那覇 航空写真から みえるものII



① 牧港住宅地区(現在の新都心地区、手前には安謝川と安謝橋が写る)  
② 国映館(奥)と一銀通りの名前の由来となった第一相互銀行(手前)  
③ ポンネットバス

那覇市歴史博物館では7月から「ハース・アイ」と題した企画展を開催しています。戦前から1990年代までの航空写真空中写真を主体に展示しており、鳥の目線(ハース・アイ)から那覇の街並みの変遷を知ることができます。

展示している戦後の航空写真を見ると、街並みの変貌ぶりに驚かされます。例えば、現在の新都心地区は、戦前まで畑が広がっていました。戦後になると土地の強制接収によって米軍基地(牧港住宅地区)が建設されています。航空写真からは、広大な米軍基地の様子がよくわかります。現在は基地が返還され、商業地や住宅地が広がる新都心地区へと大きな変貌を遂げています。

また、戦後に撮影された航空写真も拡大すると、懐かしい建物や乗り物も多く写っています。戦後史の象徴ともいえる行政庁舎や立法院ビル、円形の白い建物が印象的な国映館、沖映通りの名前の由来となった沖映、あるいは国際通りを走るポンネットバスやアメリカ車のタクシーなどが写りこんでいます。これらの建物や乗り物は、現在では見ることはできません。しかし、かつては那覇の風景の一部として、そして地域のランドマークとして人びとに親しまれていたのです。

ご家族そろって企画展をご覧ください。ただきながら、青春時代を過ごした頃の懐かしい那覇や、あるいは自分が生まれる前の知らない那覇についてユタク(おしゃべり)してみたいかがでしょうか。

【開催期間】9月28日(水)まで  
10時～19時 木曜休館  
【入館料】(一般大人)300円  
【入館料】(一般大人)300円  
【入館料】(一般大人)300円

【ギャラリートーク】  
学芸員による展示解説  
9月10日(土)11時  
【入館料】(一般大人)300円  
【入館料】(一般大人)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



## みんなでリサイクル! ～プラザまつり～

7月24日(日)、「プラザまつり」がエコマール那覇プラザ棟で行われました。この日は、夏休み最初の日曜日。会場には多くの親子連れが集まりました。

「プラザまつり」では、廃油で石けんを作ったり、新聞紙でマイバックを作るなど普段大人が受講している環境講座を子どもたちが体験しました。また、パッカー車のごみ収集のデモンストレーションや那覇市と南風原町の焼却炉「クリーンセンター」の施設見学なども行われました。

8月7日(日)、「第17回一万人のエイサー踊り隊」が行われ、会場となった国際通りは観光客など多くの方で埋めつくされました。

本イベントには総勢約6千人が参加。県内各地の独自のリズムと振り付けを継承する伝統エイサーや、時流を映した創作エイサーが披露されました。また、会場では世界のウチナーンチュ大会66日前プレイベント式典も行われ、世界11か国の子どもたちによるエイサー演舞も披露されました。



## 6千人の道ジュネー ～第17回一万人のエイサー踊り隊開催～



## 那覇市の観光振興に貢献 ～平成23年度那覇市観光功労者表彰式～

8月1日(月)～7日(日)は、観光週間です。その一環として8月3日(水)、「平成23年度那覇市観光功労者表彰式」が行われ、那覇市の観光振興に貢献した8個人、1団体を表彰しました。

受賞者を代表して、市観光協会会長の米村幸政さんは「日ごろの活動が市に貢献できたことは嬉しい。これからも更なる観光の発展に向けて頑張っていきたい」と受賞の喜びを語りました。

ニュース・ダイジェストNaha

**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  
※ただし、月曜が祝日の場合は会館  
☎862-3761 ㊚862-3762

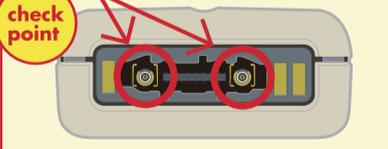
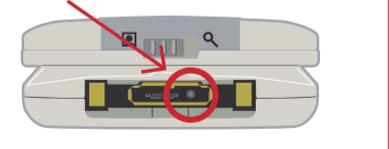
**神原幼稚園作品展示会**  
神原幼稚園の園児たちが、元気いっぱい作った焼物を展示します。  
9月9日(金)～9月15日(木)  
※15日(木)は作品の搬出のため16時までとなります。  
壺屋焼物博物館3階 企画展示室 無料  
**学芸員と展示を見よう～常設展ギャラリートーク～**  
常設展示の内容について、学芸員が展示会場で解説します。  
9月18日(日)10時から1時間程度  
常設の観覧料:一般315円(ただし市内の小・中学生は無料)  
不要。当日博物館1階受付前に集合

NTT docomo  
**mov a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。**

mov aサービス終了まで残り7ヶ月となりました。  
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、mov a→FOMAへ特別価格でお取替えいたします!  
**ありがとう mov a!** キャンペーン期間 充電器も割引!  
2011.4.1▶2011.9.30  
**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。

mov aとFOMAの見分け方!!

mov a	FOMA
充電器差込口に丸い部分が2つある	充電器差込口に丸い部分が1つある
	
FOMAへのお取替えをお願いいたします。	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)

※mov aからFOMAへの変更、FOMA新規ご契約を検討中のお客さま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 

## 子宮頸がん予防接種実施医療機関 連絡先の訂正のお知らせ

7月に送付いたしました平成23年度子宮頸がん予防接種実施医療機関について誤りがありました。ご迷惑をおかけして大変申し訳ありませんが以下のとおり訂正をお願いいたします。

安座間産婦人科医院…858-5678(X)⇒**867-1791(O)**  
クリニックおもろまち…868-2106(X)⇒**868-2105(O)**  
安村医院……………834-0977(X)⇒**834-0976(O)**  
玻座真内科医院……………859-1353(X)⇒**859-1352(O)**

お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

