



市の人口と世帯 2011(平成23)年9月末現在 154,288 (1,102)

発行●那覇市 ●印刷 丸正印刷(株



の予防活動として、ミニ健康 あるメタボリックシンドロー では、フードモデルなどのパ 展を開催しています。健康 また、那覇市の健康課題 展示や保健師による健康

勧奨など地域の健康づくり推づくり事業の周知、健診受診 Q活動内容について 進を目的に活動しています たって心身ともにいきいき 市民一人ひとりが生涯に

呉俄 厳じん に支 IJ <

推進員協議会会長 與儀

(よぎ いわお)さんです。

大使の那覇市健康づく

回は、那覇市

協

域がともに支えていく環境づ

くりをしていきたい。

個々の健康づくりに家族・地

那覇市健康づくり

推進員協議会

Q健康づくり推進員とは

行政や関係機関と一体と

お問い合わせ:平和交流・男女参画課☎861-5195

考え、お手伝いします。

ています。

体操サークルを企画、開催

軽に参加できる場として 日頃運動不足のみなさんが

ウォーキングサークルや健

小禄地区で開催した健康体操

かけてください。地域のみな さんの健康づくりについて がありましたら、気軽に声を にむけて協力してほしいこと りのために学びたいこと、実践 地域のみなさんが健康づく 緒

ています

増進に努めています。現在、

人の会員が市内各地て活動

行っています。健康に関する一 り、市民の健康づくり活動

しい知識を伝え、市民の健

ど「もう、あきらめている」と 康」に関心を持ち、正しい知識 を得て健康づくりを行うこと は、みなさん一人ひとりが「健 と充実した生活を送るために を慣れさせていくことが大切 ずつでも出来ることから身体 よく言われ、とても残念。少し が大切です。聞いてほしい人ほ 市民のみなさんがいきいき

期健診などを通して多くの人 いかに高めるか。特定健診・定 に関心を持ってもらう為に、 Q今後の活動計画について 市民の健康に対する意識を

行っています。 、体重体脂肪 測定などを

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12回 那覇市健康づくり 推進員協議会

> お問い合わせ まちづくり協働推進課 ☎861-3846

# 助成のお知らせ、有料の予防接種です

11月1日から高齢者の肺炎予防のために高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部

肺炎は日本人の死因の第4位で、亡くなる人の多くは高齢者です。このワクチンは、肺炎 球菌による肺炎を予防したり、重症化を防ぐことを目的に実施され、高齢者インフルエンザ ワクチンとあわせて接種することで、肺炎による入院や死亡数の減少が報告されています。

ワクチンの接種は任意接種で自己負担が必要です。対象者には、「高齢者肺炎球菌 予防接種費用助成のお知らせ」をお送りします。予防接種を希望する方は、必ずその 「お知らせ」を委託医療機関に持参して接種を受けてください。

## 対象者

那覇市民で、次の❶❸のすべてに該当する方または❷❸のすべてに該当する方。

ただし、脾臓摘出された方を除く。

※脾臓摘出された方は、高齢者肺炎球菌ワクチン接種に健康保険などが適用されます。

●後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方 ❷75歳以上で生活保護を受給されている方 ❸過去5年以内に高齢者肺炎球菌ワクチン接種を受けていない方

実施期間 平成23年11月1日~平成24年2月末日

助成額 予防接種料金のうち2,000円(生活保護受給者は全額)を助成します。

昨年度のインフルエンザ予防接種は、全市民を対象に新型インフルエンザ予防接種 を行いましたが、今年度からは通常の季節性インフルエンザとなりました。そのため 今年度は従来どおりの高齢者のみを対象としたインフルエンザ予防接種を実施します。 ワクチンの接種は自己負担(1,000円)が必要です。対象者には、「インフルエンザ予 防接種のお知らせ」の通知書をお送りします。予防接種を希望する方は必ず、その「お 知らせ」を委託医療機関に持参して接種を受けてください。

※ 1 2 の対象者以外の方は、任意接種で全額自己負担です。

## 対象者 那覇市民で次のいずれかに該当する方(希望者のみ)

●65歳以上の方 ❷60歳以上65歳未満で心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能または ヒト免疫不全ウィルスによる免疫の機能に障害を有する「身体障害者手帳」 1級の方

実施期間 平成23年11月1日~平成24年2月末日

接種料金(自己負担) 1,000円(生活保護受給者は無料)

お問い合わせ 健康推進課(予防接種担当)☎862-9016

9月23日(金)、「壺屋焼巨大シーサー除幕式」が さいおんスクエア内駅前広場で行われ、巨体を披 露しました。

高さは3.4メートル。焼物シーサーとしては世界最 大級で、ギネスブックへの登録も検討中です。熟練 した壺屋焼陶工の手による威風堂々とした巨体は、 再生水(下水を高度処理したリサイクル水)の張られ た池の中に設置し、夜にはライトアップされます。環 境にも優しく、幻想的な空間はまちのシンボルとし て、早くも市民や観光客に親しまれる名所となって います。壺屋の玄関口に鎮座する巨大シーサーが 新しい人の流れを誘うことが期待されています。

「マギー!」「でっかい!」「ジャンボ!」そんな子 どもたちの声が響く巨体シーサーの前で記念写真 を撮ると、恋が成就する?そんな都市伝説も生ま れそうな気配です!

同日、さいおんスクエア の商業施設「CARGOES オープンしました。市民 のみなさん、国際通りの 新スポットに遊びにき てね~♪



▶ 離婚、親子、養育費、財産分与(ttキロ=>\alphat)、慰謝料、成年後見、相続

- 世世借家 (敷金・保証金事件を含む)
- **倒産**(事業者・消費者)
- 交通事故 (事故に関する交渉、損害賠償訴訟等)
- | 刑事 (被疑者弁護、保釈請求、刑事裁判、刑事告訴を含む)

離婚カウンセラーもご利用できます

TEL: 098-834-9338 法務局向かい 駐車場あり (30分無料) teruva toshivuki law office >>> E-mail: ttlo-2@rvukvu.ne.ip

営業時間▶平 日/9:00~19:00 土曜日/9:00~17:00 定休日▶日曜日・祝祭日・年末年始

城岳小学校■

那覇高校■

■那覇家庭裁判所 ■那覇地方裁判所

■那覇地方法務局 サンエー 中央公園

弁護士 照屋俊幸

▶弁護士法律相談 30分5,250円 ▶弁護士・離婚カウンセラー同席の場合 1時間 5,250円

私たちが支えます

弁護士 鈴間淳一

「HP近日開設!」

## **2011那覇市環境フェア**

## エコライフ未来の日本を考えよう

地球温暖化からペットの飼育相談など、幅広い環境問題への 対応について、見て、触れて・・・体験できる魅力満点のコーナー が満載です。ぜひ会場に遊びに来てください。

日時 11月6日(日)10時~17時 会場 サンエー那覇メインプレイスビジョン 前広場および2階モール街 出展内容

## ●ステージイベント

服飾系の専門学校の生徒が、古着な どをリメイクし「ファッションショー」 を実施します。その他にも会場を盛 り上げるイベント盛り沢山!



●出展ブース

地球温暖化防止や環境保全に関する企業・団体などの取り組みのPR 🌟 や今話題のエコカーの展示、その他体験コーナーなどがあります!

🕵 お問い合わせ 環境政策課☎951-3231 🌄





(廃棄時無料引き取り)

2011年10月1日から、原付やバイクを無料で引き取 る「二輪車リサイクルシステム」がスタートしました。 回収された部品は、2010年度実績で8割以上が再 資源化されています。限りある資源の有効活用のた



登録抹消手続き

を行い、どちら

かの方法でバイ クを排出する。

「廃棄二輪車取扱店」 **640** 廃棄二輪車取扱店 このマークが目印です。

県内指定取り引き 処理再資源化施設 『拓南商事株式会社』

住所:うるま市字州崎8-2 **☎**934-8010

場所及び

※バイクを引き渡す際には「車両の所有者確認」「持込者の本人確認」「管理票の記入」が必要です。 バイクの取引対象、引取基準など、詳しくは「二輪車リサイクル コールセンター」へお問い合せください。

二輪車リサイクルコールセンター☎03-3598-8075

## ナハゾウ君とナハヨちゃんのごみについて 🔾 & →ハヨ 市民みんなでごみ減量に取り組んでいるけど、お兄ちゃん、私たちにもできる ことってあるかしら? ナハゾウ ナハヨはお菓子を食べた後、紙箱はどうしている?

ナハヨ 潰した後、"もやすごみ"として捨てているけど・・・当たっているかな!?

ナハンウトお~っと、残念!お菓子の紙箱は「雑がみ」といって、ごみではなく、"資源化 物"なんだよ。なかなか気づかないけど、包装紙や、ティッシュの箱など日常 生活の中で「雑がみ」は結構たくさんあるんだよ。

●ナハヨ そっか~、今まで気づかなかったわ。これからごみを出す時に「雑がみ」を意 識しながらきちんと分別して、燃やすごみに入れないようにしなくっちゃ! そ うすることによって、資源化物が増えて、その分ごみも減量できるってことね

ナハゾウ さっすが僕の妹だ、そのとおり!

市民一人一人がほんの少しの努力と工夫を心がけることで、確実に那覇市の ごみ減量やごみ処理経費削減に繋がるんだ。

市民のみなさんも、集めた「雑がみ」は本などに挟んで、「紙の日」に出すよう にしてくださいね。









## 雑がみの出し方 - 小さな雑がみがたくさんある場合 -



出すときの注意



紙 箱→ 資源化物

「取り出し口のビニールは、はがして

少しやぶる↓

●写真など ●よごれた紙 ※やぶってビニールが出てくる物は [もやすごみ]へ



●紙コップ







お問い合わせ 環境政策課☎951-3231















会員募集 加盟店募集

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/

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

~保育サービスをご利用ください~

子どもは可愛い、とても大切。でも、子育てに疲れている。子どもが言うことを聞か

子育てに不安はつきもの。また、完璧な子育てもありません。もし、子育てに自信を

|くしてしまったら、子育てに奮闘する親同士話し合ったり、子育てアドバイザーや

完璧を目指して頑張るのではなく「これでいいんだ」という心のゆとりを持って子

## (平成23年10月1日現在 おおたけ保育園 863-7388 曙 2-8-13 $\Rightarrow$ グッピー保育園 曙 2-21-12 861-1931 みやび保育園 安謝 1-8-24 941-5567 風のうた保育園 安謝 2-29-26 866-0190 こじか保育園 天久 2-5-35 941-4112 832-6142 つぼがわ保育園 ポプラ保育園 853-1819 壺川 2-5-13 玉の子保育原 牧志 2-3-15 867-3221 867-3221 牧志 2-3-15 コスモ保育園 牧志 2-17-21 869-1212 まつやま保育原 松山 1-30-14 868-5072 868-7713 ガジマル保育原 866-1174 860-4710 童の城保育園 銘苅 3-17-1 千草保育園 山下町 10-7 880-2279 863-9879 愛泉保育原 867-5133 安里 3-19-16 愛心保育園 上間 384-15 854-5386 第2愛心保育園 833-6058 字国場 1180-7 832-6006 第二エミール保育園 こくら保育園 古波蔵 2-4-32 834-6000 855-2173 スカイマリン保育園 長田保育原 長田 2-24-59 854-8741 平和保育原 854-7221 834-469 いしだ丘保育園 繁多川 5-12-1 836-0980 ☆ ☆ ひらまつ保育原 真嘉比 252-12 884-9788 836-5300 あさひ保育園 松島保育園 松島 2-1-12 886-1366 よぎ南保育原 与儀 2-10-17 853-4528 わかば保育園 832-6600 さくら保育原 832-4549 みやぎ原保育園 寄宮 1-16-1 832-3914 エミール保育原 853-0741 石嶺保育園 886-1052 首里石嶺町 2-70 わかめ保育原 首里石嶺町 3-199-2 885-2103 城北保育園 首里石嶺町 3-227-1 885-4848 みぎわ保育園 首里石嶺町 4-109-1 みどり保育園 首里石嶺町 4-216-3 886-6016 若杉保育園 首里大名町 1-64-5 887-1912

首里寒川町 2-68-1

宇栄原 3-15-46

宇栄原 4-19-11

字小禄 703-1

小禄 1-18-31

金城 2-3-10

具志 3-20-12

高良 1-9-10

田原 1-8-9

886-3221

857-4033

857-7491

858-8457

858-2005

857-4188

858-8181

857-1787

857-6849

857-9585

857-1769

857-1268

安謝保育所(公設民営) 安謝 2-15-2 868-7271 泊 2-20-8 泊保育所 862-0082 桶川保育所 桶川 1-8-16 832-7451 与儀保育所 834-0962 若狭浦保育所 867-7233 めおと橋保育所 若狭 3-32-7 868-5928 松川保育所 832-6861 大道保育所 三原 3-14-7 854-1017

相談、合き、乳幼児とその親をする外」を行っています。
「乳幼児とその親をする。」という。
「別幼児とその親をする。」とは、一下、認可保育園で「子育て応援した」という。

一覧

たもと

でもらっています。
いなどしてリフレッシの話などで盛り上がいいます。
いまなどでは、よく声をかいなには、よく声をかがないます。

# わく

私たち(家庭相談員)に

者 の

1 の

## 子育てって楽しい!

子どもは宝物(^、^) 元気に育ってネ♪

と一緒に遊ぶために、頑張工催)で学んだ折り紙にハ9。今、私は前回開催されたらもイスに捕まり立ちするると機嫌がいい。木のおもると機嫌がいい

育てに取り組むと、子育てが楽しくなりますよ! お問い合わせ:子育て応援課2861-6951

に応じるほか、子育て相談や子育て講と子育てアドバイザーが常駐し、専門に集い、交流できる「つどいの広場」を子育て中の親子(就学前の乳幼児を持子育て中の親子(就学前の乳幼児を持

カラか所の保育型 内ラか所の保育型

お問い合わせ こどもみらい課 **2861-6903** 

市内にお住まいの満5歳児(平成18年4月2日~平成19年4月1日生まれ) 対象児· 市内にお住まいの満4歳児(平成19年4月2日~平成20年4月1日生まれ) 平成23年11月22(火)・24(木)・25日(金) 午後2時~4時

各幼稚園 ※5歳児は受付時に面談を行いますので幼児同伴のうえ、各幼稚園へお申し込みください。 受付場所 ● 園児募集の通知ハガキ(11月上旬発送)

※10月20日以降に那覇市へ転入、転居された方は通知ハガキが発送されませんので住民票謄本をご持参ください。 ●住民票謄本1通 ●印鑑 ※4歳児には通知ハガキが発送されませんので、住民票謄本をご持参ください。 入園料及び保育料……入園料:7,000円 保育料:62,400円(月割額5,200円) ※預かり保育料は別途年額:69,600円(月割額:5.800円)

おおな愛児保育

琴の音保育開

首里当蔵保育園 おろく保育園

はとぽっぽ保育園

ひまわり保育原

あやめ保育園

すがやま保育園

よしたけ保育園

オレンジ保育園

たばる愛児保育園

渡保育園

城東 885-0068 ☆◇ 松川 832-6180 ☆◇ 仲井真 853-6695 城岳 832-2219 ☆◇ 金城 858-6188 松島 884-0054 神原 833-2613 天妃 868-2480 城南 884-5909 識名 833-5942 泊 867-2657 開南 867-2475 小禄南 | 858-8189 城北 884-0936 ☆◇ 真和志 832-7093 壺屋 863-4070 垣花 857-0572 真地 836-8794 大名 886-1413 ☆ 若狭 868-6113 小禄 857-0003 与儀 832-6759 さつき 859-6007 古蔵 853-0065 ☆ 前島 861-0622 ☆◇ 石嶺 886-5160 高良 857-1086 銘苅 869-2005 安謝 868-3323 ☆ 久茂地 867-5346 ☆◇ 上間 854-3060 宇栄原 | 857-2088 | | ☆◇ 天久 4月開園

**真嘉比** 884-4476 ◇印のついている園は4歳児クラス実施園です。(定員30人) ☆印のついている園は預かり保育実施園です。 大道 884-5769 注) 4歳児クラスおよび預かり保育実施園は、平成24年度より新たに実施園が追加される場合があります。 新規実施園の決定および募集については、広報なは市民の友(1月号)に掲載予定です。

対象児、募集受付日時、必要書類は上記と同様ですが、受付場所は銘苅幼稚園となります。 ※通学区域以外からの入園も可能ですが、天久幼稚園は5歳児、4歳児クラスは定員があります ので、定員を超える場合は、区域内の児童を優先に抽選を行います。 天久幼稚園の入園に関するお問い合わせは、こども政策課までお願いいたします。

また、詳細につきましては市のホームページへ掲載していますのでご覧ください。

SH 271 176 176 271 SH 271 CH 271 SH 271 LEC 271 SH 271 LEC 271 SH 271 LEC 271 SH

お問い合わせ こども政策課 幼稚園グルーフ

愛児

相愛

光の子

ナザレ

育英義塾

首里カトリッ

# **☎**861-2110

す。 (t が) でが,

満3歳~5歳にな

る幼児(平成24年

幼稚園へお問い合

834-2731 885-3174

832-1502

886-0648

858-0064

855-1389

わせください。

4月1日現在)

····· 平成23年10月~

入園手続き… 募集要項などは各

~肝炎ウイ

ルス健診受診券について

、詫びして訂正いたします。 られる病院のリストに誤りがイルス健診受診券」の中で、は60歳となる方々にお送りしま

問光室甲生保对行中経

1月20日までに、通学している学校の事務が困窮している方や、それに準ずる程度にが困窮している方や、それに準ずる程度になどの一部を援助します。

時曜

日

用品費、修学など認められるよ

指

導

ま

☎ 問 申 場

会議室

内

## ☎855-5081 FAX.855-5089 [開館時間] 9:00~22:00/火曜日休館 入場料 法人立保育園那覇市園長会 無 料 「私保連まつり(講演会)」 久米島郷友会連合会女性部 \1,000 「第9回素人演芸会」 (株)ピーエムエージェンシー 全席指定 \6,000 「乗り遅れた電車を見送るペンギンよ」 全席指定 「かりゆし58 ハイサイロード2011」 \4,200 金城中学校吹奏楽部 「第21回 吹奏楽演奏会 \300 沖縄県共同募金会那覇市共同募金委員会 \1,000 21(月) 「第20回暴力団追放沖縄県民大会」 無 料 「那覇市暴力団追放市民集会| 無 料 日本平和委員会 2011年 日本平和大会 in 沖縄 琉球民謡伝統協会 前売/\1,500 「第15回ひやみかち歌・三線・踊い」 当日/\1,600 |28(月)| 劇団飛行船ぬいぐるみ人形劇 B席/\1,500 (当日/\300增) 沖縄芝居顕彰碑建立資金造成公演 前売/\2.500 当日/\3,000 \*時代歌劇 「夫 振 岩」 マーケティング沖縄(株) 10:00 無 料 6(日) 「パナソニック家電製品展示会」 | 12(土) | 現代版組踊 琉球浪漫シアター 第Ⅱシリーズ 18:30 \1,000 「義の漢 護佐丸 ~中城落城秘話」 \3,000 「琉球新報杯争奪 全沖縄ダンス選手権大会 | 19(土) | 現代版組踊 琉球浪漫シアター 第Ⅱシリーズ \1,000 「移民の父 當山久三~未来の瞳」 Helping Hands 実行委員会 |23(水)| 東北地方太平洋沖地震支援コンサート 無 料 [With a Little help from my friends] パンフレット代 「おでかけライブ in 沖縄」 \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)

# プレット市民劇場 [開館時間] 9:00~22:00/火曜日休館

	₩009-40	00 FAX.009-4003					
日曜	催物	開演	入場料				
2(水)	ナハビヘアーショー	18:00	\500				
3(木)	スリーハンサムズ コンサート 〜青春のかけら人生のかほり〜	17:30	\5,000 (当日\500増)				
4(金)	沖縄21世紀ビジョン基本計画策定 に向けた県民フォーラム	18:00	無料				
5(土)	感謝と祈りを歌にこめて 〜ありがとうコンサートin2011〜	18:00	一般 \1,500 学生 \800				
6(日)	阿波連 佳恵子 ピアノリサイタル	19:00	一般 \2,000 学生 \1,000 (当日\500増)				
9(水)	映画センター名画劇場 シネフォーラム 映画 『いのちの山河』	①13:00 ②15:30 ③19:00	— 般 \1,000 (当日 \400増)				
10(木)	第41回九州ブロック社会教育研究大会 沖縄大会 (分科会)	13:30	無料				
11(金)	大城治バスリサイタル	19:00	\2,000				
12(土)	第10回 衆団 「芝居まんちゃー」	18:30	\2,500				
13(日)	第44回 新報音楽コンクール 入賞者演奏会	11:15	\950				
14(月)	チャリティー秋の歌謡祭	18:00	\1,500				
18(金)	大震災から沖縄が学ぶこと 〜地震・津波に備える〜	13:30	無料				
19(土)	翔ゆたかバースディコンサート23	18:30	\1,999				
20(日)	東日本大震災支援チャリティーコンサート 〜がんばれ日本 たちあがれ日本〜	17:00	\1,000 (当日\500増)				
23(水)	第28回 ピアノ発表会	13:30	無料				
24(木)	東京スカイツリー構造設計士による講演会	14:00	\1,500				
26(土)	平成23年度那覇市優秀映画鑑賞推進事業	10:00	\500				
27(日)	日本名作映画劇場2011	10:00	\500				

<u> </u>		<u> </u>						
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								
	展示室	催物						
	第一							
11/1(火)~11/6(日)	第二	第4回 なは市民芸術展						
	第三	〈絵画・書・写真・デザイン・版画・彫刻〉						
	第一	第8回 うるし組 〈漆芸〉						
11/8(火)~11/13(日)	第二	渡久地 いとし パッチワーク教室展示会〈パッチワーク〉						
	第三	詩刻字 晒して 己 人に問ひ 〈書〉						
	第一	· 油塊並免尿 / (公面)						
11/15(火)~11/20(日)	第二	沖縄新象展						
	第三	第五回展 石舟たんめ一展 〈書〉						
	第一	世界の宝 亜熱帯の森やんばる 写真展〈写真〉						
11/22(火)~11/27(日)	第二	大城 久美子 展 〈絵画〉						
	第三	首里カメラ散歩 写真展 〈写真〉						
	第一							
11/29(火)~12/4(日)	第二	2011年 第22回 沖美連展 〈絵画·彫刻〉						
	第三							

※主催者・催物の都合により変更することもあります。

でし物 |総務課☎80 |11月9日(水

成 24 年

15時

年末調整等説明会のご案内

のとおり開催しを迎えるにあれ



■ 【北那覇税務署管内(首里、泊、真嘉比、安里、おもろまち、古島、銘苅、上之屋、安謝など)】11月16日(水)13時半~16時 【那覇税務署管内(町名の頭が「あ」~「た」)】11月17日(木)10時~12時半 【那覇税務署管内(町名の頭が「あ」~「た」)】11月17日(木)13時半~16時 ※電話での相談も受け付けています。 間(社)那覇市身体障家族、福祉関係者など的・精神障がい者とその的・精神障がい者とその関 開南小学校(雨天の場)

日(日)10 校(雨天の 時

問費場日

能を中心とした演舞発表や、垢に、真和志地域の児童生徒など世界遺産・国指定特別名勝「識 公民館内)☆891・3448

園 識名園友遊会実行委員会事務局(繁多園(観覧料)無料
関 11月27日(日)

効果的に内臓脂肪を減らすためには、

1.脂肪を燃焼したい…有酸素運動

例:ウォーキングや水泳など

ます。そのため、寝る前に行うと効果的です。

例:筋肉トレーニング、ダンベル運動など

筋肉運動の後は、十分に休ませることで筋肉ができあがり

2.筋肉を増やしたい…筋肉運動

運動を行うタイミングが大切です。

天国と地獄 酔いどれ天使

」 □ 入円費も □ れ※1

文化振興課☎へれ替えなし

酔いどれ天使

10:00~11:38

生きる 12:00~14:23

羅生門

**2862-0564** 

も (パン) と (日

市

天国と地獄 10:00~12:23

羅生門

12:45~14:13

生きる

14:25~16:48

~運動後の「お腹が空いた!」に注意!~

26日(土)、

①運動により、血液中の 糖が筋肉へ取り込まれる • ② 血糖値が下がる 体に蓄積している脂肪がエネルギー源として 使われるため、食事前に行うと効果的です。

食欲増加のメカニズム 体内では下がった血糖値を-定に保つために、脂肪細胞や **」**肝臓に蓄えた糖や脂肪が利

i'n

③ 空腹感が増す

運動後は、食欲が増し、普段より も多く食べてしまうことがありま す。過食に注意し、適量をゆっく り食べることを心がけましょう。

次回は、「運動編~運動を習慣化するポイント~」です。

## ☆ 那覇市ホームページ[国保けんこう通信]にて連載中 ☆

「さんまとトマトのチーズ焼き」 同理時間30分 カロリー(1人分)190 kcal 塩分0.8g								
材料(4人分) さんま(開き)・・・・・4枚(2匹分)	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 さんまに塩、こしょうをふる。						
玉ネギ・・・・・・・1/2玉 トマト・・・・・・1/2玉		<ul><li>② 玉ネギとトマトを薄くスライスする。</li><li>③ ②でスライスした玉ネギにコンソメを加えよく混ぜ合わせる。</li></ul>						
塩・・・・・・・少々 こしょう・・・・・・・少々		<ul><li>4 天板にクッキングシートを敷き、その上に ①を並べる。</li><li>⑤ ④の上に玉ネギ、トマト、チーズの順に</li></ul>						
		り 400エに玉イヤ、トマト、デースの順に トッピングをし、170°Cに予熱したオー						

健康づくり協力店) 『配食サービスセンター 配彩 』首里末吉町3丁目15-1

の上に玉ネギ、トマト、チーズの順に ピングをし、170°Cに予熱したオー ブンで15分加熱する。

⑥ さんまに火が通り、チーズに焼き色がつ いたら完成。

電話:(098)884-8335 営業時間 9:00~19:00 日曜日定休 - お問い合わせ 健康推進課 ☎862-9016

ラジオ「那覇市民の時間」は毎週日曜日11:45~(ROK AM864kHz)

76日までにデ

ボウ販売計画

講演会及び相談会平成3年度「税を考える週間」

あり、平成21年

/商工

農水課

月15日(火)10時半~15日(火)10時半~15日(火)10時半~15日(火)10時半~15日(火)10時半~15日(火)10時半~15日(火)10時半~15日(火)10時半~15日(火)10時半~15日(火)10時半~15日(火)10時半~15日(火)10時半~15日(火)10日

☎ 営

でいます。提出がまだの方は早めになります。提出がまだの方は早めにない場合、8月分以降の手当が支給き満たしているかを確認するもので提出が必要です。この届は支給要件提出が必要です。この届は支給要件

平成23年度児童扶養手当現況届未提出の方へ

いる方は「現況届」

【限度額】5

のり替える方を対象に手独処理浄化槽などか

の設置費

問

央公民館☎

一般市民対象上級救命講習会

る問定

圓 精神障害者地域生活支援センタ屋 40人(定員に達し次第締め切り)長)当事者体験

~ 18 時

申 定 対 場

月31日(月)~11月4日(人(応募者多数の場合は

1(金)の平日の

向く

たは来館にて

子めに提出が支給できなくが支給できなくがする。

水道整備の見込みのない地域

人槽540

見に達次第締め切り込みは不可

に農作業サポーターとして登録します。業研修を行い、修了後は農家への支援を目的農業に関心ある市民を対象に基本的な農作

月 10

止血法、

、搬送法など

全課☎

ニック 884・

子どもの発達の特

一のあり ル条約ぎ

くりに向け 説

第3回漫湖利活用ワークショップ参加者募集

17か所で定期検査を実施します。査を受けなければなりません。11は証明に使用する計量器は2年に

**息見をお持ちの方、漫湖利活います。普段から漫湖を利田方のルール整備に向けてワー安録湿地である漫湖の、利活** 

てれに出店する)の6日間、デ。 デパートリカ

窓 ロに

なんく

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、「毎月の保険料が負担に…」という方はい らつしゃいませんか?

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 がでます。上手に見直すこ とでその安くなった分を、 家族のためや生活資金な どに有効活用してみませ んか。

全国に149店舗を展開する「保険クリニック」は、

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、まず現在の保障内容が あなたに適しているか、保険にムダがないかをしつ かりチェックし、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。

「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を。今なら11月22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。

問 お問い合わせ

期期間 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

地方独立行政法人 ☎884-5111(代表) 那覇市立病院 [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	こ耳 う鼻 れん	眼科	産婦人科	雄科□脳夕科
	午前	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	C
月	午後	•	•	•	•	•	_	•	*	再診予約	•	*
	午前	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	С
火	午後	•	•	•	•	•	•	•	*	-	•	*
水	午前	•	•	•	•	0	•	•	•	•	•	C
\\\\\	午後	•	_	•	•	_	_	•	*	再診予約	•	*
	午前	•	•	•	•	•	•	•	•	検査のみ	•	С
木	午後	•	•	•	•	•	•	•	*	-	•	*
_	午前	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	С
金	午後	•	•	•	•	•	_	•	*	再診予約	•	*

[●]: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

[休館日]日曜日・祝日・慰霊の日 ☎951-3203 FAX.951-3204 「今、考える! トートーメーの歴史と女性」講座

講師:宮城 晴美(沖縄女性史家) 🔳 11月12日(土)10時~12時 💆 関心のある方 💆 50 ※一時保育(2歳児以上)、手話通訳の申し込みは11月8日(火)17時まで

「セクシュアルハラスメントとは?」一加害者の責任・雇用者の責任・ ~行為者の「そんなつもりではなかった」、雇用者の「気がつかなかっ

那覇市ぶんかテンブス館 <sup>全868-7810</sup> http://tenbusu.jp									
	$\Box$	催物	開演	入場料					
	3(木)祝	『木曜芸能公演 百花繚乱 〜Ryukyu Performance〜』 (出演):琉球三十絃	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					
テンブスホール(4階	5(土)	てんぶすアニバーサリー7th 〜てんぶすぶんか祭〜 アニソンライブ アニベンチャーVol.14	15時	500円					
	17(木)	『木曜芸能公演 百花繚乱 ~Ryukyu Performance~』 (出演):島袋流干尋会 琉舞練場	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					
	20(日)	記念講演会「今、こだますとき」 -みすゞさんのまなざし-	14時	1,000円					
階)	24(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					
	27(日)	チャリティーアニソンライブ ヒューマンフェスタ2011	未定	未定					
14#	11/3(木)~ 11/6(日)	第35回 首里織展	10:00~19:00 (6日は18:00まで)	入場無料					
ギャラリー	11/10(木)~ 11/13(日)	琉球びんがた組合展	10:00~19:00 (13日は18:00まで)	入場無料					
-(3階)	11/22(火)~ 12/10(土)	童謡詩人 金子みすゞ 展	10:00~18:00 (最終入場17:30)	前売:一般600円 小中学生:200円 (※当日各100円増					

至浦添

## 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

## ラジオCMで 保険の見直し無料相談

人生で2番目に高い買い物といわれる保険。 現在加入中の保険を見直してみると、ムダな保険

保険のことなら何でもお答えする相談窓口です。

女性スタッフもいますので女性の方も安心してご

相談いただけます。



**|保険クリニック新都心店** 面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

「本当に救急車が必要ですか?」本当に必要な人が使えなくならないために、救急車の適正利用のご協力をお願いします。(救急課☎867-1199)

顆粒コンソメ・・・・・・小さじ1

ピザ用チーズ ······40g

からも長生きして、みんなに夢と希望を与えてください」と声をか 翁長市長は「元気なお姿を拝見できて大変嬉しく思います。これ

現役時代には空手をたしなまれ、古典音楽の師範もされていた いう當間さんは、現在、子や孫、ひ孫、やしゃごに囲まれて、元気

9月23日(金)、翁長市長が、今年新百歳になられる當間嗣孝さ

ニュース・ダイジェストNAHA





(1866~1905)



(1873~1945)



# 尚

# 琉球国王尚家の人々 那覇市市制施行90周年: 国宝指定5周年記念展

海を渡った宝物〜

東京にて死去、享年5。遺体は沖縄 戻りましたが、その後は沖縄の地を 時です。1884年8月沖縄に一時 日東京着)、麹町富士見町に邸宅(東 されました。 れました。その後、息子尚典の死去 兄尚家邸)を賜りました。尚泰37歳の [運ばれ、王家の陵墓[玉陵]に葬ら 1920年沖縄にて)に際し、先骨 むことなく1901年8月19日 東京に遺された王冠・唐衣装など琉 学文学部卒業、海軍大尉。終戦後は ぎ、侯爵となりました。東京帝国大

尚泰の死後は、尚典(尚泰長男、20

ました。特に21代当主尚昌は、沖縄 若さで亡くなりました。遺体は上野 豖)から迎えるなど、更なる活躍が期 なり、妻を前小倉藩主小笠原家(伯爵 で生まれながらも幼少で上京し、後 向裕(尚昌長男、22代当主)と代々侯 にイギリス・オックスフォード大学に 1当主)、尚昌(尚典長男、1代当主)、 一みました。帰国後宮内省式部官と 家を継ぎ、貴族院議員などを務め 869.5266 ( パレットくもじ

られ、 1879年5月2日に上京(6月9 東京居住を命じられた尚泰は、

京にて出生。幼くして父の跡を継

22代当主尚裕氏は、1918年東

谷中の墓地に埋葬されまし

所有の玉陵・崇元寺・識名園などの 年から96年にかけ尚家文書・美術工 復興に力を注ぎました。1992年 く末を見守ったかのように1998 に伝わってきた王国の文化遺産の行 に玉陵・崇元寺・識名園を、1995 は沖縄戦で大きな被害にあった尚家 球王国の宝物の保存・管理、さらに 芸品を、那覇市へ寄贈しました。尚家

年沖縄にて死去しました。享年80 那覇市歴史博物館 遺骨は伊是名島の伊是名玉陵に葬 【お問い合わせ】 那覇市歴史博物館

催されます!博物館で壺屋焼の歴史を学んでから壺屋のまちを歩けば、焼 物や壺屋地域の新たな魅力を感じられるはず。ぜひお立ち寄り下さい!

シーサー&離の展示会大正時代から平成までの作品を中心に、壺屋焼のシーサーと龍を展示 します。 🖪 11月1日(火)~11月6日(日) 場 壺屋焼物博物館3階 企画展示室 費無料 主催 壺屋やちむん通り会

11月3日(文化の日)は無料開館 「2011第7回壺屋やちむん通り祭り」の開催に合わせて、壺屋焼物博物館を無料開館します。当日は壺屋やちむん通り各所で様々なイベントが開

## (入館は17時半まで) 月曜休館 ※ただし、月曜が祝日の場合は開館 ☎862-3761 №862-3762

## 平成23年度 市内新百歳64人

~慶祝訪問~

その活動をとおして都市景観の美化、地域の活性化を図ることを

公園ボランティアは、企業のみなさまが公園の清掃などを行い

的としています。今回協定を結んだ企業のみなさまは、これまで

も公園の清掃に取り組んでこられた団体です

米建設、株式会社那覇電工、株式会社コスモワールドの5社と協

れ、市は、久建工業株式会社、極東興和株式会社、株式会社大



## 公園の景観守り隊!!

~那覇市公園ボランティア 協定書調印式~

# 鎮魂と平和希求の祈り

**祈りを捧げました。沖縄戦の悲惨な実態の風化が懸念される今** 那覇市連合遺族会主催)が行われました。 降りしきる雨の中、参列者は戦没者の御霊に黙とうし、鎮魂の 10月10日(月)、若狭海浜公園内の「なぐやけの碑」で慰霊 なぐやけの祈りが平和希求の象徴となり、世界平和の発信地

<sup>-</sup>なぐやけの碑」には、本市出身戦没者2万9千余柱の名簿が

~第16回なぐやけの碑慰霊祭~

5千人が会場を埋め尽くしました。約43トン、長さ2百メートルンチュ大会で来沖した海外のウチナーンチュも参加し、総勢約27万9日(日)には、メーンイベントの那覇大綱挽が行われ、ウチナー

がつかず引き分けとなり、これまでの通算成績は2勝2敗4引き

り広げた結果、

間 30 分

)内に勝

り」が開催されました。

10月8日(土)から

日(月)の3日間、

「第41回那覇大綱挽まつ

## 国際色豊かに

~第41回那覇大綱挽まつり~

## döcomo

開館時間10時~18時

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5ヶ月となりました。 ドロガス名 FOMAへの早めのお取替えをお願いいたします!

MOVaご利用の方はもちろん、 ご家族やご友人もおトクに! ぜひー ・緒にご来店ください。

movaからFOMAへお取替えのあなたと一緒に、 ご家族・ご友人もおトク!

FOMAからの機種変更または新規契約していただくと、

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)

くわしくは お近くのドコモのお店へ



11月期の国宝特別展示 企画展にあわせ琉球国王の儀式用衣裳 (10/21~11/9)と王子・王妃の衣裳(10/28~11/30)展示! (那覇市歴史博物館 ☎869-5266)

ダイジェストNAH