



誤解と偏見に苦しむ人のために ～HIV、エイズを知ろう～

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は感染すると免疫力が低下し、健康な人であれば何も無い菌やウイルスで様々な病気を発症します。病気を発症した状態をエイズ(後天性免疫不全症候群)といい、かつて不治の病と思われていましたが、現在は治療法の確立により死亡率が1%以下になりました。

早期発見、早期治療と継続によりHIV感染者はエイズの発症を防ぎ、感染していない人と同じような生活を送ることができるようになりました。しかし、病気に対する誤解から生じる理不尽な差別や偏見に苦しむ人は少なくありません。HIV感染者として日常生活を送るお二人にお話を伺いました。

「エイズだと知ったとき、このまま自分は病院で亡くなるんだろうと思いました。」
HIV感染を知ったとき、その知識がなかったNさんは死を覚悟しました。Nさんが治療に前向きになったのは、合併症で脳に悪性リンパ腫ができたからです。医師からは生存率は40%と告げられました。死ぬのだと思い込んでいたNさんは40%も可能性があるのかと驚き、生きたいと考えるようになりました。
本人とは対照的に表情の暗かった家族は、医師から更に低い生存率を告げられていました。自分を気遣い、伝え方を選んでいてくれたのかもしれない、とNさんは振り返ります。
退院後の生活を支援してくれた家族ですが、病気への無理解に傷つけられることもありました。「トイレの後は必ず殺菌」「蚊には刺されるな」「大皿に盛った物ではなく個別に取り分けて食べて」など。また、親しかった知人に「もう訪ねて来ないでくれ」と言われ、HIVへの誤解と偏見の根深さに呆然としました。

「エイズだと知ったとき、このまま自分は病院で亡くなるんだろうと思いました。」
HIV感染を知ったとき、その知識がなかったNさんは死を覚悟しました。Nさんが治療に前向きになったのは、合併症で脳に悪性リンパ腫ができたからです。医師からは生存率は40%と告げられました。死ぬのだと思い込んでいたNさんは40%も可能性があるのかと驚き、生きたいと考えるようになりました。
本人とは対照的に表情の暗かった家族は、医師から更に低い生存率を告げられていました。自分を気遣い、伝え方を選んでいてくれたのかもしれない、とNさんは振り返ります。
退院後の生活を支援してくれた家族ですが、病気への無理解に傷つけられることもありました。「トイレの後は必ず殺菌」「蚊には刺されるな」「大皿に盛った物ではなく個別に取り分けて食べて」など。また、親しかった知人に「もう訪ねて来ないでくれ」と言われ、HIVへの誤解と偏見の根深さに呆然としました。



※写真はイメージです。

後悔(Yさんの場合)

Yさんの感染が発覚したのは、パートナーの発症がきっかけでした。体調を崩したパートナーは、病院へ行く勇気が出ず先送りしていました。しかし歩行もおぼつかなくなり、病院を受診。糖尿病という診断を受け、2人は安心しました。心のどこかで、HIV感染を恐怖に思っていたからです。

しかしその後も病状は回復せず、結果、HIV感染が分かりました。Yさんも自身の感染を知りましたが、パートナーの看病に追われ、職場や家族には言えず、精神的に追い詰められていきました。

1年以上の闘病の末、パートナーは亡くなりました。自暴自棄になっていたYさんは、インターネットで知った某HIVサポート団体の支援を受け、病気と向き合い生活できるようになりました。

もっと早く病院を受診し、適切な治療を受けていたらパートナーを失わずにすんだという後悔、そして支援によって自身が救われた経験から、HIVで悩んでいる人にも、正しい知識を持って治療を受けるようサポートしたいと、前向きに考えるようになりました。

正しく知り、予防する

Nさんは、若者の間でのHIV感染拡大を抑えるために、家庭での性教育の必要性を感じて

HIV無料匿名検査&パネル展

HIV、エイズの相談や検査は匿名・無料です。心配ごとがあれば、まずご相談ください。

	日	時間	場所	内容
HIV週間即日無料匿名検査	12月4日(月)～8日(金)	9時半～11時半、13時～15時	市保健所(相談室105)	HIV クラミジア 梅毒 肝炎 (肝炎検査は市民対象で、初めての方のみ無料)
休日検査	12月10日(日)			
即日無料匿名検査	毎週月・水・金			
エイズ夜間検査	毎月第1水曜日	17時～20時		HIV
パネル展	12月4日(月)～10日(日)	8時半～17時15分	市保健所1階ロビー	HIV、エイズについて

※検査は全て事前予約が必要です。



定期通院での検査数値や日々の自分の感情を細かく記録し、体調管理している

お問い合わせ / 検査予約 保健総務課 ☎ 853-7971

います。HIVだけでなく様々な性感染症を予防するためにも、安全な性行為についてきちんと親子で話し合っておきたいです。
YさんはHIV/エイズを「正しく恐れてほしい」と考えています。誤ったイメージを元に無闇に恐れるのではなく、正しい知識を元に予防することが重要だと。また、感染者も普通でない人だとは考えないでほしいと訴えます。
「HIVは感染したらこの世の終わりというわけではありません。排斥する対象でもないはずです」と真摯な眼差しで語りました。

市長室

ばいばい！ 幹子やいびくん
健診受診で健やかな毎日を

生活習慣病の予防・改善を目的とする特定健診を開始してから今年で10年目になります。
市では、国民健康保険加入の対象者に、無料で特定健診と特定保健指導を行っています。受診率が低く、対象者の約6割が健診を受けていない状況です。主な理由は「元気がだから」「忙しいから」「病院がいやだから」「通院しているから」など。とても心配です。

特に沖縄県の場合、若い頃、健診を受けていない、治療が必要となっても病院に行かないという傾向があり、高齢になって重症化してから病院にかかるため、多くの医療費がかかってしまっています。そして、男女とも肥満割合が一番高く、65歳未満の死亡率が全国一位という残念な現状があります。

生活習慣病は自覚症状がなく、定期的に検査を受けないと発見が遅れることもあるため、市では医療機関・調剤薬局窓口で健診受診の声掛けをしていただいています。

特定健診は、市内ほとんどの医療機関で受けられます。また、ナイト健診や土日の集団健診、市役所本庁でのまちかど健診なども実施しています。無料の特定健診を、ぜひ受診してくださいね。



那覇地区薬剤師会会長川満直紀さんへ、特定健診の呼びかけをお願い

那覇市長 城間幹子

- 主な紙面
- 誤解と偏見に苦しむ人のために「HIV、エイズを知ろう」・・・1
 - 文化は観光コンテンツになり得るか?・・・2
 - 環境トピックス/市の財政状況について・・・3
 - いま考えたい お酒との付き合い方/情報バック・・・4～7
 - 博物館トピックス/ニュースダイジェスト・・・8

文化は観光コンテンツになり得るか？

那覇市は平成33(2021)年に市制施行100周年を迎えるにあたり、久茂地小学校跡地に新文化芸術発信拠点施設(新市民会館)を建設します。先月の広報紙では、当該施設の概要・コンセプトや舞台関係者の思い、

さらに久茂地・牧志のまちづくりについて特集を組みました。今月号では、市の観光審議会委員のうち以下の3名に「観光から考える那覇市の文化振興」というテーマでざっくばらんに語っていただきま

した。新市民会館に限らず、広く文化と観光のあり得べき関係性について、みなさんも一緒に考えてみませんか。

取材/秘書広報課 ☎ 862-9942



沖縄大学地域研究所特別研究員 島田 勝也

1961年那覇市生まれ。83年日本電信電話公社(現NTT)に入社し、ICTを利活用した地域振興に取り組む。沖縄大学非常勤講師、ラジオ番組のプロデューサーも務める。

それは広く時代の要請する人物像にも合致していると思えます。これからは情報の蓄積と処理だけでなく、異なる価値観を理解し、共に生きていける力を持つ人財が求められます。そんな力を育む場としても新市民会館が活用されることを期待しています。

いよいよ観光客一千万人の時代が到来します。現在、国内客と海外客の比率は3対1ですが、那覇空港第二滑走路が稼働すればその比率は1対1に近づいていくでしょう。海外のほとんどが台湾や韓国、中国などアジア諸国からですが、今後は欧米諸国からの観光客も急激に増加していくと思います。彼らは個人旅行、長期滞在を好み、地域の自然や文化、人々とのふれ合いを重要視する傾向にあります。そんなニーズに応えられるのか。県都である那覇のまちに問われてきます。

観光政策の転換期

私たちは香港を中心に、シンガポール、タイ、韓国、台湾などからのお客様を沖縄に受け入れる、インバウンド中心の旅行会社です。仕事を通じて感じるのは、彼らは沖縄を一番近い日本と見ているということ。既に東京や京都などは観光しているのですが、まだ行ったことのない日本の都市の一つとして沖縄を捉えています。この視点はとても重要です。新市民会館が観光に資するものになるとすれば、そこで上演されるコンテンツが沖縄の伝統芸能や現代演劇だけでは厳しいと思いま

日本の中の沖縄という視点



株式会社 EGL OKINAWA 代表取締役 小島 博子

1961年福岡県生まれ。沖縄県内の高校を卒業後、旅行業の専門学校に進学。県内の旅行会社でキャリアを重ね、2014年に株式会社EGL OKINAWAを設立。

歌舞伎や落語など本土の様々な文化・芸能が沖縄でも楽しめることが必要です。彼らは沖縄だけでなく日本をも求めて来ているのですから。もちろん、新市民会館が地元の人のための施設であるということは大前提です。市民の色々な発表の場という、従来担ってきた役割は絶対外してはいけない。そういう中で海外の人たちとどう関わっていくのかということだと思います。

食文化と観光

沖縄を訪れる外国人観光客は現在、バックツアーの団体型からインターネットを駆使した個人型にシフトしてきています。彼らの多くは体験を求めています。食も文化の一つですので、沖縄の食材を使った料理体験などと観光が上手く組み合わせられれば、沖縄の魅力は一段と高まり、リピーターも増えていくのではないのでしょうか。

世界と勝負

復帰前の沖縄観光は、戦没者への墓参が中心でしたが、1975年の海洋博を契機に空港や道路などのインフラ整備が進み、国内海浜リゾート地として発展しました。1990年代以降も、G8サミットや世界文化遺産登録、その後の各種沖縄ブームなどの追い風を受け、沖縄観光は着実に成長してきました。現在沖縄は「世界水準の観光リゾート地」に挑戦するステージに入っています。世界と勝負できる場所まで来たのです。この先は地域の底力としての文化力が勝負の鍵を握ります。

那覇市新文化芸術発信拠点施設 管理運営実施計画策定に向けた 市民ワークショップ

参加者募集

市では、これまで那覇市民会館が担ってきた役割を受け継ぐとともに、新たな文化を創造発信する拠点となる「新文化芸術発信拠点施設」を久茂地小学校跡地に建設

します。これから、施設の管理運営計画を進めるにあたり、市民のみなさんのご意見を計画に取り入れるため、「市民ワークショップ」を開催します。



<第3回>

- ◆日時 12月9日(土)13時30分~
 - ◆場所 市役所12階 第2研修室
 - ◆内容 文化施設で事業の企画や制作に携わる専門家をお招きし、事業や運営についてお話をいただき、2回目のワークショップを振り返るとともに、意見交換を行います。
 - ◆募集人数 40人程度
 - ◆申込方法 参加申込書に必要事項を記入の上文化振興課(本庁舎9階)までお持ちいただくか、郵送、FAX、または電子メールにてお申し込みください。参加申込書は、文化振興課窓口または市ホームページより入手することができます。
- <お問い合わせ先>
文化振興課 新市民会館建設室
電話: 917-2395 FAX: 917-5092 e-mail: c-bunka001@city.naha.lg.jp

新しい風に寛容になる



株式会社 球陽館ホテルズおきなわ 代表取締役社長 金城 仁

1965年那覇市生まれ。武蔵大学卒業後、キャピトル東急ホテル入社。ハワイ大学留学、海外ホテル勤務などを経て、2007年社長就任。沖縄観光の未来を考える会会長。

これはと言える大ヒットがほしい。そこから波及効果が生まれ、別の作品も観てみようかなという流れができると思います。その際重要なのは、外の発想や力を受け入れるという姿勢です。沖縄の人たちだけでオリジナル作品を作るのも良いのですが、スケールの大きなものを目指すからには県外や海外の人たちからの新しい風に寛容でなければなりません。

文化・芸能で稼ぐ

ホテル業界で働いていると、お客様からよく「夜楽しめるところはないの」と聞かれます。特に女性や学生、あるいは家族で夜遊びに行けるようなところが少ないというのは、沖縄観光の課題かも知れません。そのような中、新市民会館で夜定期的に上演される舞台やショーなどがあれば、それはすごい集客力を持つと思います。ただ、絶対に必要なのは目玉になる作品です。ライオンキングやキャッツぐらいのインパクトがあるもの。沖縄に来たら間違いなく私たちがホテルをはじめ観光業界でも、優れた実演家を短時間制の正社員として積極的に雇用して、文化・芸能の継承に貢献できるのではないかと考えています。

環境トピックス



年末年始のごみの収集・搬入

● **収集**
12月29日(金)まで収集します。
年始は1月4日(木)からです。

● **搬入**
12月31日(日)まで受け付けます。
【受付時間】9時～12時、13時～17時

※12月は日曜日でも搬入受付を行っています。ただし、12月29日(金)～31日(日)は、搬入車両が多いため受付時間内にごみを搬入できないこともありまので、できるだけ定期収集日に出すか、12月前半に自己搬入されるようご協力をお願いします。



【休業期間】
1月1日(月)～3日(水)

● **ごみの収集**▼クリーン推進課
☎889・3567
● **ごみの自己搬入**▼那覇・南風原クリーンセンター
☎882・6701

12月は地域清掃月間です

自治会などで土・日に行った地域清掃活動から出されるごみを日曜日に収集します。ただし、草は袋に入れて口をし、枝は1メートル以内に切って束ねてください。また、



草木以外のごみは、缶、びん、ペットボトル、もやすごみ、もやさないごみなどに分別してください。収集希望の場合は、清掃実施予定日3日前までにご連絡ください。
クリーン推進課 ☎889・3567

みんなでクールチョイス！環境作品展

日 12月17日(日) 13時～17時 費 無料
場 那覇市民体育館 メインアリーナ

内 環境作品の展示会、表彰式、キャラクターショー、リユース家具・衣類の販売、小型家電の分解・分別体験など



家庭用生ごみ処理機器購入支援制度

家庭から排出される生ごみを減らすため、生ごみ処理機器・生ごみ処理容器を購入する世帯に予算の範囲内で奨励金を交付します。



※交付には条件があります。購入する前に必ずお問い合わせください。

● **対 生ごみ処理機**▼1世帯1台まで
生ごみ処理容器▼1世帯2台まで

《金額》本体価格の3分の2(上限3万円)
問 廃棄物対策課 ☎951・3231

高濃度PCB廃棄物の処分期限迫る！

高濃度PCB変圧器・コンデンサーは期限内に処分しなければなりません。昭和47年以前に建設された工場やビルを所有・管理している事業者は、対象のものが人の出入りの少ない電気室、倉庫などに保管されていないか、今一度ご確認ください。



期 平成30年3月31日まで
問 廃棄物対策課 ☎951・3231

雨水・井戸水有効利用のための施設補助

水資源の有効利用として市内の住宅や事業所などに雨水を貯めるタンク、井戸水利用のためのポンプを設置(修繕含む)する際、費用の2分の1(上限4万円)を補助します。



詳しくは設置する前にお問い合わせください。※予算に達し次第締め切ります。

● **対 雨水貯留・浸透施設、井戸水利用施設**
問 環境保全課 ☎951・3229

あなたの家の浄化槽は正常に機能していますか？

浄化槽が正常に機能するよう適切な維持管理がなされているか、ご確認をお願いします。適切な維持管理とは、**浄化槽法で義務付けられた定期メンテナンス(点検、調整、修理)**、年1回の汚泥の引抜清掃、年1回の法定検査のことで、これらを怠ると、機器の故障や悪臭の原因となります。適切な維持管理を通して、水環境の保全や公衆衛生の向上にご協力をお願いします。

なお、下水道接続により浄化槽を廃止した世帯は、**廃止の届出**が必要となります。ご不明な点はお問い合わせください。

問 環境保全課 ☎951・3229

おうちに未登録の象牙ありませんか？

環境省では、国内にある象牙の在庫を把握しようとしています。所持しているだけであれば違法ではありませんが、登録されていない象牙を売ったりあげたりするのは違法です。未登録の象牙をお持ちの方、まずは左記までご連絡を！

● **対 全形を保持した象牙(印鑑やアクセサリなど象牙製品は対象外)**

※なお、所有者死亡による近親者への相続は違法になりません。ただし、その後販売などをする場合にはあらかじめ登録が必要です。

問 象牙在庫把握キャンペーン事務局
☎03・6659・4660
(土日祝日を除く10時～17時)

市の財政状況について

平成28年度決算に基づく「健全化判断比率」などのお知らせ

●健全化判断比率・資金不足比率とは？

「健全化判断比率」とは、「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づく下表①～④の指標のことで、自治体財政の健全度を判断するものです。健全化判断比率のいずれかが「早期健全化基準」を超えると「財政健全化団体」、さらに悪化し「財政再生基準」を超えると「財政再生団体」となり、財政の健全化や再生のためのさまざまな取組みが必要となります。

また、下表⑤の「資金不足比率」とは、水道および下水道事業の経営状況を判断する指標です。

●市の財政状況は？

実質赤字比率、連結実質赤字比率および資金不足比率については、黒字となることから、「-」%で表示しています。

実質公債費比率については、平成25年度以降の市民税(個人・法人)、固定資産税、たばこ税及び地方消費税交付金の増加などによる標準財政規模の増加、将来負担比率については、地方債現在高の減少、財政調整基金などの各種基金の増加などにより将来負担額が減少となったため、昨年度よりも改善しています。

いずれの比率も基準を下回りましたが、今後とも財政の健全化を進め、各比率の改善に向けて取り組みます。

※本市のホームページでは、詳細な説明を掲載しています。

指標	平成27年度	平成28年度	早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率	-%	-%	11.25%	20.00%
②連結実質赤字比率	-%	-%	16.25%	30.00%
③実質公債費比率	13.2%	12.8%	25.0%	35.0%
④将来負担比率	93.7%	81.8%	350.0%	
⑤資金不足比率	-%	-%	経営健全化基準 20.0%	

財政状況について、詳しくは担当課までお問い合わせください。

お問い合わせ 表中①～④について……財政課 ☎862-9938
表中⑤について……上下水道局企画経営課 ☎941-7803

2018年版

「地球温暖化対策カレンダー」配布

日 12月上旬より 費 無料
場 本庁1階総合案内、各支所、各図書館・公民館など(無くなり次第終了)



内 家庭でできる省エネ方法、環境家計簿付き
問 環境政策課 ☎951・3392

第2回グリーンフェスティバル

日 12月3日(日) 10時～16時
場 緑化センター全館、センター前広場
内 苗の無料プレゼント、手作りの品展示即売会、花木販売、講習会、体験講座コーナーなど 費 無料
問 緑化センター ☎862・1947

講座「沖縄県内の天然記念物」

県内には数多くの天然記念物が存在します。それらの生育場所や形態などを紹介します。

日 12月9日(土) 13時～14時30分
【講師】樋口純一郎氏(日本樹木医学会沖縄県支部長) 場 緑化センター講習室
定 40人(要事前申込) 費 無料
問 緑化センター ☎862・1947

講座「パッションフルーツでつくる緑のカーテン」

日 12月10日(日) 13時～15時
【講師】當間嗣泰氏(繁樹園 代表取締役) 場 緑化センター講習室
定 40人(要事前申込) 費 無料
問 緑化センター ☎862・1947

はじめてのクリスマスリース作り ～沖縄の自然が盛りだくさん～

日 12月17日(日) 13時～15時
【講師】立田亜由美氏(おきなわ環境クラブ) 場 緑化センター講習室
定 20人(要事前申込)
費 千円(リース用資材、資料など)
問 緑化センター ☎862・1947

情報パック Information

日時・期間 内容 費用
 期間 対象 お申し込み
 会場・場所 定員 お問い合わせ
講座・催し物などに特に記載のないものは誰でも参加可(申し込み不要)です。

スマホなどで見られる広報紙

マチイロ
 iPhone, iPadの場合 Androidの場合

LINE@

健康づくりポイント制度
 このマークがあるイベントや講座などに参加すると、ポイントがもらえます。
 詳しくは、ホームページへ...

お知らせ
年末年始の市役所業務について
 12月29日(金)～1月3日(水)は、市役所は閉庁となります。ご了承ください。通常業務は1月4日(木)からです。

市有地売却に伴う一般競争入札
 一般競争入札による市有地の売却(公売)を行います。詳しくは市のホームページまたは本庁5階の管財課でご確認ください。
【入札日】平成30年1月22日(月)
【開封日】平成30年1月23日(火)まで
【管財課】862・9904

賃貸住宅をお持ちの方へ
 「住宅確保要配慮者に対する賃貸住宅の供給の促進に関する法律」が平成29年10月に改正施行され、住宅確保要配慮者(低額所得者、被災者、高齢者、障がい者、子育て世帯など)の入居を拒まない民間賃貸住宅の登録が始まりました。登録には一定の基準があり、登録された住宅は、バリアフリーなどの改修工事費の一部について国からの補助が受けられる場合があります。詳しくはお問合せください。
【建設企画課】 951・3235

市営住宅入居者募集(空家待ち)について
 平成30年1月に那覇市営住宅の入居者募集(空家待ち)を行います。
 詳しくは「市民の友1月号」に掲載します。
【申込書配布・申込受付】ともに、平成30年1月9日(火)～24日(水) ※郵送受付
【市営住宅課(指定管理者)】(株)琉信ハウジング) 951・3242

宝くじ普及広報事業で自治会の備品・設備を助成しました
 市は、「一般財団法人自治総合センター」から平成29年度コミュニティ助成事業として250万円の助成を受け、活動に必要な備品などを「那覇市自治会長会連合会(他9自治会)」へ助成しました。
【まちづくり協働推進課】 861・3846



那覇市自治会長会連合会に整備されたグラウンドゴルフ6色クラブセット

生活困窮者自立支援事業を行っています
 市在住で、失業などにより生活に困っている人、引きこもりやニートなど働くことに不安を抱えている人、家族のことで悩んでいる人など、生活や就職の問題を抱えている人はどなたでもご相談ください。(生活保護受給者は支援対象外となります)
【1】自立相談支援事業(個別プラン作成および支援) / **【2】**住居確保給付金の支給(家賃相当額(上限あり)を支給) / **【3】**一時生活支援事業(衣食住の支援) / **【4】**就労訓練(その人にあつた作業の場の提供) / **【5】**生活困窮世帯の子どもの学習支援(無料学習塾の案内など)
 ※平成28年度は、1148件の新規相談がありました。
 ※ホームページもご覧ください。
【那覇市 生活困窮者自立支援】で検索
【那覇市就職・生活支援パーソナルサポートセンター】
【住所】泉崎1丁目15番10号(グッジョブセンターおきなわ内1F)
【電話】917・5348

ひとり親家庭対象! 進学費用の相談はお早めに
 母子、父子、寡婦家庭の自立を促すため、お子さんが大学などに就学する際に必要な資金(修学資金、就学支度資金など)の貸付を行っています。貸付には要件があり、また貸付終了後は返済も必要となることなどから進路決定前の早めのご相談をお勧めしています。
 ※貸付までは、申請から面接、審査を経て2か月程度かかります。また、貸付の可否については、審査で決定しますので、ご期待に添えない場合もあります。あらかじめご了承ください。
【子育て応援課】861・6951

特別障害者手当・障害児福祉手当制度
【特別障害者手当】心身に政令で定める程度の著しく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歳以上の人に支給されます。福祉施設などに入院している場合は対象外です。
【障害児福祉手当】心身に政令で定める程度の重度の障がいがあり、日常生活で常時の介護を必要とする状態にある20歳未満の人に支給されます。福祉施設などに入院している場合は対象外です。
 ※両手当とも所得による支給制限などの要件があります。詳しくはお問い合わせください。
【障がい福祉課】862・3275

平成29年度 第1回がんフォーラム「肺がんについて」のご案内
【日時】12月16日(土) 14時～15時30分(受付13時30分)
【会場】沖縄県総合福祉センター5階 501教室(首里石嶺町4丁目373番地1)
【内容】肺がんについて(総論・禁煙外来など)、肺がんの外科的治療や内科的治療について、がん患者さんやご家族、関心のある人
【定員】60人 **【費用】**無料 **【申込】**不要
【お問い合わせ先】那覇市立病院がん診療連携室
【電話】884・5111 内線(283)

20～30代のための生活習慣病予防健診
【日時】毎週火曜の9時～15時
【日程】12月・19日・26日
【会場】市保健所1階
【内容】身体測定、血液・尿検査、保健・栄養指導
【対象】職場や地域で健診の機会がない、20代～30代の市民(国保加入者は特定健診課へお問い合わせください)
【費用】無料 **【電話予約】**健康増進課 853・7961



ビタミンB1を含む食品や食物繊維を多く含むメニュー

いままでたっぷりお酒の付き合い方
 今年も残り1か月。毎週のように忘年会の予定が入り、普段よりお酒を飲む機会が増えるという方も多いのではないのでしょうか。改めてお酒との上手な付き合い方を考え、年末年始を体調良く過ごしませんか。

◆お酒もほどほどに... 那覇市の現状◆
 お酒は、私たちの文化の中で親しまれる一方、アルコールのとり方によっては健康にも大きな影響を及ぼします。那覇市民は、年末年始に限らず

生活習慣病リスクを高める量と多量飲酒者の割合(40～74歳)

性別	リスクを高める量を飲む割合		うち、多量飲酒者の割合	
	那覇市	沖縄県	那覇市	沖縄県
男性	25.8%	25.7%	7.5%	4.4%
女性	28.9%	24.3%	3.6%	0.7%

資料：平成24年 国保特定健診、質問票調査

◆適正飲酒量を知って、体をいたわった飲み方を◆
 ついつい飲みすぎてしまう年末年始。アルコールの特性について、お話しします。
 適正な一日の飲酒量は、純アルコール量に換算すると男性20g、女性10gとなっています。
 夜の飲み会に備えて昼食を控える方を見かけますが、すきつ腹に一度にたくさんアルコールを摂取すると、急激な血糖値の上昇、また、胃粘膜へかかる負担が大きくなるほか、体内への吸収が早く、酔いや酔い状態になります。
 お酒は、ビタミンやミネラルなどの栄養素がほとんど含まれていません。バランスよく食べることはもちろんですが、糖質を燃やすビタミンB1を含んだ食材や糖質の吸収を緩やかにする食物繊維を多く含んだメニューを選ぶことも心がけましょう。
 また、脂肪をためやすいといわれている夜8時以降は、泡盛などの糖質を含まない蒸留酒にかえたり、「ノンアルコールタイム(お酒を控える時間)」を設けたりするなど、お酒の種類と時間を工夫して、上手に付き合いましょう。

ビール(5%)	泡盛(30度)	日本酒(15%)	ワイン(12%)
500ml中瓶1本	0.5合	1合180ml	200mlグラスワイン2杯

主な酒類の換算の目安(純アルコール量20g相当) ※いずれか1つが目安です。

健康増進課 853・7961

これからマイナンバーカードを申請する方へ

「簡単、便利」なコンビニ交付サービスを受けるには、マイナンバーカードの取得が必要です。

マイナンバーカード申請方法

- ①郵送
1) マイナンバーの通知カードに、交付申請書、返信用封筒が同封されているか確認します。
2) 交付申請書に顔写真(撮影から半年以内のもの)を貼付け、署名、押印し、電話番号を記入します。
3) 交付申請書の内容を確認し、返信用封筒に入れてポストに投函します。

- ②パソコン、スマートフォン
「マイナンバーカード総合サイト」の申請方法を参考に申請してください。
<https://www.kojinbango-card.go.jp>
【①、②共通】転居、婚姻などで住民票の内容に変更があった場合、当初の交付申請書は使用できません。ハイサイ市民課窓口で新たな申請書を取得してください。

マイナンバーカード受け取りの流れ

- 1) 約1か月で交付通知書が届きます。
- 2) 電話予約のうえ、ハイサイ市民課でマイナンバーカードを受け取ります。

※年末年始(12月29日(金)~1月3日(水))は、コンビニ交付サービスを停止します。

図 ハイサイ市民課
住民記録グループ(本庁1階5番窓口)
☎862-3274(内線2230)

	健診日時	予約受付期間	会場	健診項目	定員	予約受付先
まちかど健診	12月27日(水) 13時~15時30分	12月1日(金) 定員に達し次第終了	本庁1階(市民会議室)	特定健診、乳がん(マンモ)	特定健診(40人)マンモ(20人)	特定健診課 ☎862-0564 平日8時30分~12時/13時~17時15分
ナイト健診	1月12日(金) 17時30分~19時	12月18日(月)~12月20日(水)	市保健所 ※沖縄赤十字病院横	特定健診、がん検診(肺、大腸)	特定健診(40人)肺(40人)大腸(40人)	沖縄県健康づくり財団 ☎889-6452 平日8時30分~12時/13時~16時

	通知時期	受診可能な期間	健診日および受付時間
乳児健診	前期	3か月頃	6か月未満まで 9日(土)・17日(日) 13時~15時
	後期	9か月頃	1歳未満まで 9日(土)・17日(日) 9時~10時45分
1歳6か月児健診	1歳8か月頃	2歳未満まで	7日(木)・13日(水)・21日(木) 13時~14時30分
3歳児健診	3歳6か月頃	4歳未満まで	5日(火)・12日(火)・22日(金) 13時~14時30分

※お子さんの健診時期に個別通知を行っています(年間予定はホームページに掲載)

図 市保健センター
図 保健所 地域保健課 ☎853-7962

12月の乳幼児健診のお知らせ

※MR2期の定期接種対象者は小学校に入學する前年のお子さんです。
※予診票が手元ない人はご連絡ください。
図 保健所 健康増進課 ☎853-7961

図 国保集団健診・まちかど健診
健康診査▼20~39歳の国民健康保険加入者/特定健康診査▼40歳~74歳の国民健康保険加入者
※国保証(受診券付)1枚で受診できます。
※平成30年3月末まで
《実施医療機関》
個別健診▼県内ほとんどの医療機関
集団健診▼ホームページでご確認ください。
※実施医療機関は、3月に送付している「医療機関一覧表」または市ホームページをご覧ください。



MR予防接種(麻疹・風疹混合ワクチン)行政措置について

市では、MR予防接種を定期対象期間内に接種できなかったお子さんについて、定期同様、無料で接種できるように行政措置を設けています。対象者は次のとおりです。
【行政措置対象者】
1期▼2歳以上MR2期対象年齢前までのお子さんで、1期が未接種のお子さん
2期▼小学1年生から6年生相当年齢までのお子さんで、2期が未接種のお子さん
※MR1期の定期接種対象者は1歳以上2歳未満のお子さんです。
※MR2期の定期接種対象者は小学校に入學する前年のお子さんです。

図 住まいの総合相談窓口(沖縄県住宅供給公社内) ☎917-2433
就職説明・面接会「適職発見フェア」
仕事を求めるすべての人が積極採用企業と出会うイベントです。
※すべての求職者(一般求職者・平成30年3月卒業予定学生) 無料
詳しくはホームページをご覧ください。
※「巡回マッチング」で検索
図 適職発見プロジェクト事務局(運営企業(株)求人おきなわ) ☎860-8900

住まいの総合相談窓口
賃貸借契約、土地・建物の売買、請負工事のトラブルなど、住まいに関する問題でお困りの事はありませんか。常駐の相談員による一般的な相談・情報提供を無料で行っていきますので、お気軽にご相談ください。
図 平日と第3土日の9時~17時(12時~13時は除く)
図 住まいの総合相談窓口(沖縄県住宅供給公社内) ☎917-2433

国保加入者▼国保証1枚で受診可能

国保加入者以外▼保険証と受診券が必要
1月~3月は大変混み合います。受診がまだの人は早めに受診しましょう。
※受診券が手元ない人はご連絡ください。
図 保健所 健康増進課 ☎853-7961

検診名	検査項目	検診料	自己負担額	
			集団検診	個別検診
胃がん(40歳以上)	バリウム	6,377円	1,000円	1,500円
大腸がん(40歳以上)	便潜血	2,057円	600円	600円
肺がん・結核(40歳以上)	レントゲン	2,057円	400円	400円
子宮がん(20歳以上の偶数年齢(注))	頸部	7,200円	800円	1,000円
乳がん(40歳以上の偶数年齢(注))	マンモ	5,620円	700円	900円
	エコー	2,850円~3,500円	-	600円
歯周病(40,50,60,70歳)	口腔内	4,227円	-	1,300円

※年齢は、平成30年3月31日時点での年齢です。
※後期高齢者、生活保護受給者は、自己負担はありません。
(注)奇数年齢でも平成28年度未受診者は受診可能です。

市のがん検診はともにお得です!

図 国保加入者、後期高齢者、生活保護受給者、協会けんぽ被扶養者など、職場や医療保険での検診の助成がない人

募集

市立保育所 臨時保育士募集
【応募資格】65歳未満の保育士資格取得者
【採用人数】2人程度
【勤務地】天久保育所、与儀保育所
【勤務日】月曜日から土曜日までのうち週5日勤務(完全週休2日)
【勤務時間】7時30分~19時30分(シフト制・7時間45分勤務)
【賃金】担任保育士 月額8550円
その他 月額8040円
【各種手当】通勤手当・時間外手当・期末手当
【保険・年金】雇用保険・健康保険・厚生年金
【休暇】年休、病休、看護休暇など
【勤務開始日】平成30年1月4日以降
《応募方法》那覇市臨時職員採用申込書を記入し、こどもみらい課窓口へ提出
《申込書配布場所》本庁1階総合案内、首里・小禄・真和志支所。ホームページからもダウンロード可能です。
図 こどもみらい課 ☎861-6903

図 健康寿命を伸ばそう!地域リハビリ教室
リハビリ専門職(理学療法士など)による機能訓練を週1回、定期的に行います。
期原則3か月
場市内24か所の自治会集会所など
定各教室10人 無料 図 随時
※申込の際に医師の指示書が必要です(ただし、指示書にかかる費用は自己負担)。
②地域で会食・ユンタク会
参加者のみなさんとユンタクしながら楽しく食事をして、食生活を改善します。
期原則1年間 定各会場により異なる
場市内の食堂・レストラン・施設など
費1食あたり350円(税込) 図 随時
【①・②共通】
対65歳以上で、要支援1、2の認定を受けているか基本チェックリストの所定の項目に該当する人
図 居住地区の地域包括支援センターまたはチャイロがんじゅう課 ☎862-9010

図 住まいの総合相談窓口(沖縄県住宅供給公社内) ☎917-2433
就職説明・面接会「適職発見フェア」
仕事を求めるすべての人が積極採用企業と出会うイベントです。
※すべての求職者(一般求職者・平成30年3月卒業予定学生) 無料
詳しくはホームページをご覧ください。
※「巡回マッチング」で検索
図 適職発見プロジェクト事務局(運営企業(株)求人おきなわ) ☎860-8900

土地・建物 売却 査定 無料

所有不動産の売却可能価格をいち早くお知らせをします。
私達にお任せ下さい! 売りたい...不動産を探しています!
こんな方は、まずお電話下さい。
・ウチの家はいくらで売れるかなあ?
・ローン返済が厳しいので...?
・買い替えしたいけど、どうすれば...?
査定のお申し込みは今すぐこちらまで!



当社が直接買取も行います。
中古住宅、マンション、土地、アパート、軍用地、即金買取致します。
当社買取につき仲介料は発生しません。
※物件によってはご希望に添えない場合もあります。
査定のみもOK
即金買取
秘密厳守

事業者向け海外販路開拓支援講座(第5回)

日 12月20日(水) 14時~16時(受付13時30分)
場 メカール45(なは産業支援センター)5階研修室
内 インバウンド向けマーケティング手法。SNSの活用や海外へ効果的に情報発信する上での手法・ポイントを紹介いたします。

県外・海外向け販路拡大支援事業

県外・海外で展示会・見本市・商談会(物産展を除く)で出品する際の費用の一部を助成します。

①市内中小企業者、②平成23年度以降、本事業の助成を3回以上受けていない事業者、③本事業の申請に、国・県などの助成金・補助金を併用していない事業者

平成30年1月31日まで随時受付中(助成額が予算に達し次第、締切り)

那覇市小口資金融資募集

小口資金融資を受け付けています。申込から融資まで平均2か月ほどかかります。市内に事業所を有し、業歴が6か月以上の小規模企業者(特別小口は1年以上)

Table with columns: 一般小口資金, 特別小口資金, 資金用途, 限度額, 融資期間, 年利率, 担保, 保証料率, 連帯保証人

※年利率の()内は商工会議所の経営指導を3か月以上実施した場合

第16回 那覇市障がい者美術展作品募集

期 12月1日(金)~平成30年1月31日(水) 9時~17時
内 市内在住の身体・知的・精神障がい者 ※ご連絡いただければ、出品申込書を送付します。

「いのちの健康講演会」

日 12月9日(土) 13時30分~16時30分
場 市保健所3階 大会議室
内 講演「ストレスは人間の敵? ストレスは生きる力になる?」つどい体験(各グループでの意見交換)

市内在住、在勤、在学で精神保健福祉に関心のある人
定 30人(先着順・要予約) 費 無料
申 12月1日(金) 9時30分~17時

第7回 おはなしがいっぱい

日 12月10日(日) 14時~15時30分
場 牧志駅前ほしぞら公民館ホール
内 市立図書館各館で活動している、おはなしボランティアの皆さんによるおはなし会 費 無料 申 不要

「語りつづこう! 沖縄の伝統行事」

沖繩の伝統行事であるムーチーに向けて、ムーチーの由来・作り方を学びませんか。
日 1月14日(日) 9時30分~12時
場 小祿南公民館

市内在住・在学の幼稚園・小学3年生までの親子および初ムーチーの親子
定 12組(定員を超えた場合は抽選)
費 500円(材料費、保険料)
申 12月15日(金) 21日(木) 9時~17時(土日祝日除く) 電話または直接来館

小祿南公民館 ☎917・3444

一般市民対象救命講習

Table with columns: 講習名, 日時, 内容, 募集期間, 場所, 対象, 定員, 問合せ

那覇市民共同墓は随時申込受付中

《使用資格》次の全てに該当する人
①市に住居登録がある人、②祭祀を主宰する人、③焼骨(分骨は除く)を所持している人、④使用許可を受けた日から1年以内に焼骨を埋蔵できる人
※③、④については、生前予約を除く
《受付場所》環境保全課(本庁7階)
《受付時間》平日8時30分~17時15分(12時~13時は除く)

Table with columns: 区分, 使用期間, 使用料金

※同霊園内の南納骨堂は老朽化のため、平成33年5月に閉鎖します。現在使用されている人は、お早目に那覇市民共同墓またはお寺などへの改葬(焼骨の移動)をお願いします。

環境保全課 ☎951・3229

なは女性センター
【利用時間】月~金 9時~21時 土 9時~17時
【休館日】日曜・祝日・慰霊の日(6/23)・12/29~1/3
「沖縄とどうかかわるのか」~在京メディアで働く記者として~

森の家みんな
[受付時間]9:00~18:00 火曜日休み
タイトル 日時 内容 定数 費用
空と森のおさんぽ 12月2日(土) 10時~12時 空と森から、末吉公園の季節を楽しむイベントです。

平和通りの大衆劇場 ひやみかちマチクワ-館
30(土)
高唄ライブ 山川まゆみ&島うた少女テン
12月 2日:石川陽子 9日:ちんちん 16日:ひ〜くるま 23日:マイケル中本

遺産相続サポート
50名限定!参加無料!
相続セミナー開催
行政書士法人なか様と共同で今年も相続の無料セミナーを開催決定!

博物館 topics

那覇市歴史博物館

那覇市歴史博物館企画展

那覇市・真和志市合併60年記念

大真和志

戦後の発展と合併で消えた町

沖繩戦後、那覇に隣接する真和志地域は、那覇市や他町村からの移住者が増え、これまでの純農村地域から住宅地へと変貌していきました。1950年には劇場や料理屋が軒を並べる栄町市場が造られ、繁華街も形成されました。

一方、沖繩の首都として都市計画を進めていた那覇市にとって、市域拡大は絶対で、近隣市村との合併が急がれました。しかし、真和志村は、二市二村同時合併は那覇市の財政を過度に圧迫する危険がある。すでに経済的・地理的に不離一体である那覇・真和志の一市一村から段階的に合併すべき」と主張。対等・編入という問題も絡んだため、1953年、真和志村は「市」に昇格し、人口6万人の沖繩第二の都市が誕生しました。

その後、那覇市との早期合併を掲げた翁長助静の市長当選により合併への機運が高まり、1957年12月17日那覇市と真和志市は合併し、「大那覇市」が誕生しました。



合併祝賀パレードへの参加を待つ真和志中学校生

国宝尚家資料12月の特別展示

「王国時代の冬衣装」

開12月1日(金)〜26日(火)

那覇市歴史博物館(パレットくもじ4階) 開館時間10時〜19時 木曜休館 観覧料 一般350円(大学生以下 無料) 0869・52266

壺屋焼物博物館

「那覇の遺跡展」

那覇市文化財課では、個人住宅の建設・各種公共工事の諸開発事業等において発見された遺跡の発掘調査、事前に遺跡の有無を確認するための試掘調査等を実施しています。今回の展示会では6ヶ所(末吉村跡・弁ヶ嶽・ナイクブ古墓群・平良橋・フクヂ山古墓群・旧当蔵水路)の遺跡の調査成果を写真や資料でご紹介します。

期12月1日(金)〜17日(日) 場3階企画展示室 観覧無料



フクヂ山古墓群



平良橋

学芸員と展示を見よう

「常設展ギャラリートーク」

学芸員が毎月テーマに沿って常設展示の解説をいたします。今月は「荒焼の呼称」と題し、陶工からの聞き取りをもとに、荒焼の陶工がそれぞれの焼物をどう呼んでいたのか解説いたします。

日12月17日(日) 10時〜※1時間程度 費常設展観覧料が必要(大学生以下無料)。申不要。1階受付前にお越しください。

年末年始の休館について

12月28日(木)〜1月4日(木)は休館いたします。休館中に常設展の作品を一部入れ替えます。年明け後は新たな作品が展示された常設展もぜひご覧ください。

開館時間10時〜18時(入館は17時半まで) 月曜休館※ただし、月曜休日の場合は開館 常設展観覧料 一般350円(大学生以下 無料) 0862・3761 FAX 862・3762

うえーか 親類・親戚。「遠く」親戚やか「近」は、遠くの親戚より近所の他人が頼りになるという意味のことわざ。 監修 那覇市文化協会ちちなーべち部会 【お問い合わせ】那覇市文化協会 0861116009

なは NEWS Digest なはのホットな話題は市 Facebook や LINE @で



11/1 未来へ羽ばたけ! ~那覇市青少年特別賞表彰~

市では、スポーツや芸術、学術などの分野で顕著な成績を挙げた市内の青少年へ、「那覇市青少年特別賞」を授与しています。 今回の表彰者は沖繩尚学高校3年生の我那覇真子さんと同校2年生の前田優歩さん(2017年度全国高等学校総合体育大会テニス女子ダブルス優勝)、同校2年生の森淑史さん(珠算世界大会(世界城市杯)高校生部優勝)、那覇西高校2年生の宮城実来さん(第41回全国高校総合文化祭弁論部門最優秀賞/文部科学大臣賞)、城北小学校6年生の座波政斗さん(第8回全日本小学校ボウリング競技大会小学6年生男子部優勝)です。



11/9-10 新しい風をつかむまちづくり ~第79回全国都市問題会議~

全国都市の市長や議員らが参加し、共通の課題や研究事例などについて報告する「全国都市問題会議」を県立武道館にて、県内で初めて開催しました。 開催市を代表して城間市長は、外国人観光客が増え観光経済は好調に推移している一方で、中心市街地では地元市民の足が遠のいているという課題を報告。観光客も市民も楽しめる第一牧志公設市場の建替えやのうれんプラザなどの再開発、新文化芸術発信拠点施設など、那覇のまちの個性を活かした、新たなまちづくりに取り組んでいくことを報告しました。



11/12 自然や文化に触れながら ~ひやみかちなはウォーク2017~

沖繩セルラースタジアム那覇周辺を発着点に開催したひやみかちなはウォーク2017。約4,000人が参加し、景色を楽しみながら、心地よい汗を流しました。 普段からウォーキングをしているという60代の女性は御城上り(うぐしくぬふい、20km)にチャレンジ。「あちこちの給水ポイントで声をかけてもらったのが励みになり、みんなと一緒にだったので頑張れました」と話しました。 小さな子どもたちも気軽に参加できる3kmのコースなど、参加者は自分なりの楽しみ方でゴールを目指しました。

岡野浩巳 代表社員弁護士 交通事故 相続 離婚 借金問題 B型肝炎給付金 「相談して良かった」という声を多数頂いております!! 何度でも 無料 0120-55-7840 岡野法律事務所 沖繩