

WAKASA

広報わかさ
No.104



来 月、10月26日(土)は「第23回若狭地域文化祭」です。令和初開催となる今回の若狭地域文化祭ですが、平成9年にスタート以来今回で23回目を迎えます。幼児・児童生徒から高齢者までの三世代間の交流と地域の連帯意識の強化、そして地域文化の再認識と新たな文化の掘り起こしを行い、青少年の健全育成と豊かで活気に満ちた地域を作っていくことを目的に続けています。今年も地域の皆さんや関係機関・団体などと連携しながら、より一層楽しい若狭地域文化祭にしていこうと、現在実行委員会が水面下で活動中です。当日は、観て楽しい舞台発表、食べて美味しい出展ブース、参加して楽しいこどもイベントブース、その他様々なブースや出展をご用意しています。皆さまお誘い合わせのうえぜひご来場ください！今回の広報わかさ表紙のイラストは、過去5回分の若狭地域文化祭のイラストを紙面上でコラボレーションしてみました。イラストを描いているのは、いまや若狭公民館のみならず那覇市の刊行物などでも引っ張りだこの津嘉山剛さんです。毎年若狭地域文化祭のためにオリジナルのイラストを描き下ろしてくれています。今年の地域文化祭のイラストは現在依頼中。ポスターの完成もお楽しみに！

第23回若狭地域文化祭

日時 2019年
10月26日(土)

会場 若狭海浜公園
雨天時 / 若狭公民館ホール

プログラム

舞台発表 13:00～18:00
出展(飲食・物販等)
11:00～売切次第終了
こどもイベント 12:30～16:00
各種ブース 11:30～18:00

※詳細決まり次第若狭公民館ブログに掲載します！



公民館講座・サークル

つどう・まなぶ・むすぶ

公民館では、子どもから高齢者まで、あらゆる世代を対象とした様々な講座や事業を開催しているほか、多様な自主サークル団体が活動しています。少しでも興味が持てたら、お気軽にご連絡ください。

【お問合せ】098-917-3446 / kouza@cs-wakasa.com

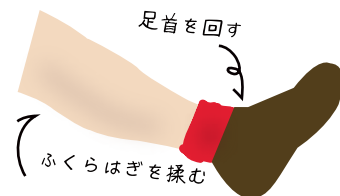
参加者募集！

*一部変更になる場合もございます。
詳しくはお問い合わせください。
*申込受付時間 平日9:00～17:00

知って得する 暮らしの技

公民館講座・事業で得た情報を中心に生活に役立つ防災情報やお料理レシピを紹介します！

防災 エコノミークラス症候群



避難生活時に気をつけたいのが「エコノミークラス症候群」。長時間同じような姿勢で過ごすことで血栓ができ、血栓が肺の静脈を詰まらせて息苦しさや胸痛を引き起こしたり、意識を失うことも。車中泊時のみならず、避難所生活のなかでも起こりうるものです。

予防方法としては、十分に水分をとる、こまめに体を動かす、ストレッチをこまめに行う、等。弾性ストッキングの着用も予防効果があるようです。

料理 ベルー料理！ セビーチェ



材料 (約2人分)

白身魚(刺身用)・・・200gくらい
紫たまねぎ・・・・・・半分
セロリ・・・・・・1本

★レモン汁・・・・・・1～2個分
★おろしにんにく・・・・小さじ1
★塩・・・・・・小さじ1
★唐辛子・・・・・・お好み
★オリーブオイル・・・・大さじ1～2

黒胡椒・・・・・・お好み

- ①紫たまねぎを薄くスライスし水にさらす。セロリも食べやすい大きさに切っておく。
- ②魚を一口大に切ってボウルに入れ★と一緒によくあえる。
- ③1と2を混ぜ合わせて盛り付け、仕上げにお好みで黒胡椒をふったらできあがり！

※十月に開催する南米の家庭料理で作りまします！

講座・事業報告

※ブログ「公民館つれづれ日記」及びフェイスブックでもレポートしています。

市民講座

ウクレレ弾き語り講座

7月中の毎週火曜、ウクレレ弾き語り講座を全5回で行いました。ウクレレの歴史や楽器の種類、奏法やコードを習い弾き語りに挑戦！懐かしの歌謡曲や沖縄のうた、童謡など耳馴染みのある楽曲を参加者全員で弾き語りました。ほとんどの参加者が初心者でしたが、名城先生の分かりやすくユーモラスな指導のもと、和気あいあいと楽しくウクレレに親しむことができました。



地域連携

防災キャンプ

8月10日～11日に防災キャンプを実施。昼の部は那覇市津波避難ビルにて防災関連ブースの展示と、識者によるトークを行なった他、備蓄倉庫の見学や若狭児童館の子どもたちによる防災マップの発表などを行いました。夜は若狭公民館ホールにて、災害時避難を想定した宿泊を実施しました。今回はペット同伴可ということで、4匹のわんちゃんも一緒に参加し、災害時の避難や防災について考える機会となりました。



地域連携

リッカ！ヤールーキャラバン！

9月1日「防災の日」に「リッカ！ヤールーキャラバン！」を開催！青空の下、みんなで防災体操・バケツリレーを行なったあと各プログラムがスタート。どのプログラムも、子どもたちの参加で盛り上がりました。毎年大好評のおもちゃの交換会・かえっこオークションも開催。最後は炊き出しのうどんをみんなで美味しくいただきました。防災・減災について楽しく学ぶひとときとなりました。



市民講座

サンバワークショップ、大盛況！

9月8日にサンバの踊りと打楽器ワークショップを開催。講師は本場ブラジル・リオデジャネイロで活躍するサンバチーム「アギア・ジ・オウロ」のみなさん！参加募集後あっという間に定員に達した講座なだけあって、参加者もノリノリでとても盛り上がりました！講座の様子はブログに詳しいので、ぜひご覧ください。



サークル紹介

操体法サークル

【活動日時】毎週木曜日 19:00～21:00 【活動場所】和室

「操体法」とは、自分の吐く息と体の仕組みを利用してゆっくり体を動かし、体の中から元気になっていく健康づくり運動療法です。無理のない動きで体を動かすのでなたでもできます。最近体力に自信がなくなった方、お医者様から運動を勧められている方、運動はいつも苦手・・・という方、操体法で健康づくりに励みませんか？メンバー同士も仲が良く、和気あいあいと活動中！見学も大歓迎です！



パーラー公民館日記

8月はイベント目白押し！

去った8月は、通常開館＋緑ヶ丘公園での「フィルム映写会」や「ご近所映画クラブ」「図鑑作り」「ZINEづくり」などなどたくさんのイベントがあり、どの催しもとても盛り上がりました！ブログでレポートしているので、ぜひご覧ください。

秋も通常会館のほかイベントを予定しています！みなさまのご参加お待ちしております！



★10月のイベント詳細は、決まり次第ブログに掲載します！

9月

その①
うみそら上映会 in あけぼの
日時：9/27(金) 18時半～
場所：曙小学校

10月

その①
あけぼの図鑑をつくろうVol.2
「公園でコマドリアニメ」
日時：10/16 14時～17時
場所：あけぼの公園

その②
ちょこっとハロウィン
日時：10/30(予定)
場所：あけぼの公園

今後の開館予定日

in あけぼの公園 9/29, 10/10, 10/20, 10/30
in 緑ヶ丘公園 10/11, 10/28

生涯現役 応援サイト

イーノ ドットコム

e-no.com

イーノ

検索



掲 示 板

求ム！
防災キャンプ出展者

11月の防災キャンプ出展者を募集しています。これまで「ペット防災ブース」や「ダンボールワークショップ」「テント建て体験」「シェアキッチンブース」などの出展がありました。自分の特技で災害時の支援者体験をしてみたい方の出展大歓迎です！詳しくは若狭公民館へお問い合わせください。

なは市民芸術展ワークショップ

今年もなは市民芸術展関連イベントのワークショップを開催します。内容は、手書きアニメーション「赤い風船の旅」です！詳しくはお問い合わせください。

日時：10月16日(水)13:30～16:30

場所：くもじ・にじろ館

うみそら上映会

in 若狭海浜公園

いよいよ今年最後となるうみそら上映会の案内です！短編映画に16mmフィルムアニメーション、懐かしの地域映像を上映します。涼しさを感じる10月の夕暮れに、お外で映画、見ましよう♪

日時：10/11(金)19:00～20:00

場所：若狭海浜公園

(雨天時は若狭公民館)

入場無料！となたもお気軽にご参加ください。あ！10月はいつもより30分早く始まりますよ～！

この掲示板に掲載したい情報もお待ちしています！

旗頭フェスタ in なは 来月開催！

来月開催の旗頭フェスタ！この広報誌の配布エリアにある若狭小・泊小・天妃小・開南小・那覇小・曙小、そして那覇中・上山中も出演します。立派な旗頭を青空いっぱいにはためかせてください！

【日時】

10月6日(日)10:00～13:00

【場所】

沖縄セルラースタジアム那覇

施設案内

公民館施設は、那覇市民であればどなたでもご利用いただけます。ただし、政治・宗教・営利を目的とした利用はできませんので、予めご了承ください。※下記料金は、1時間あたりの金額です。



ホール

収容人数：200～250人
用途：講演会・発表会・音楽会
備品：ピアノ・イス・テーブル等
料金：室料 930 円 冷房料 300 円



第1研修室

収容人数：60人程度
用途：研修・会議
備品：イス・テーブル
料金：室料 400 円 冷房料 100 円



第2研修室

収容人数：30人程度
用途：研修・会議
備品：イス・テーブル・電子ピアノ
料金：室料 240 円 冷房料 100 円



第3研修室

収容人数：15人程度
用途：研修・会議
備品：イス・テーブル
料金：室料 160 円 冷房料 100 円



実習室

収容人数：16人程度
用途：調理実習・その他実習
備品：調理用器具等
料金：室料 240 円 冷房料 100 円



和室

収容人数：20～30人(12畳×2)
用途：お茶・生け花・着付け
備品：茶道設備
料金：室料 320 円 冷房料 100 円

編集後記

104号、お楽しみ頂きましたか？私の今号一番のお気に入り、津嘉山さんのイラスト紹介コーナー。掲載するイラストを選ぶため過去のイラストを遡っていたところ、私の心を鷲掴みにしたのが今回の「旅人」です。この風景は実在するのか、はたまた津嘉山さんの心の風景か…。そんなことを思いながら表紙デザインに苦悶していると、過去の若狭地域文化祭のイラストコラボレーションを思い立ちました。そんなわけで、今号は津嘉山さんのイラスト大活躍号に。こんなにお世話になっているものの、私はまだ津嘉山さんにお会いしたことがないのです。いつの日かお会いできますように！（皿）

那覇市若狭公民館

公民館は、サークル活動、地域活動、集会の場として / 調理実習 / ロビーで読書や自習 / 卓球（高校生まで対象）など、地域の方に気軽に利用していただける施設です。また、市民のみなさんのニーズにあわせた様々な面白い講座を、公民館主催で企画・実施しています。

〒900-0031 那覇市若狭2-12-1 TEL 917-3446 FAX 869-8624
URL <http://cs-wakasa.com/kouminkan/> E-mail info@cs-wakasa.com

開館時間 9:00～22:00

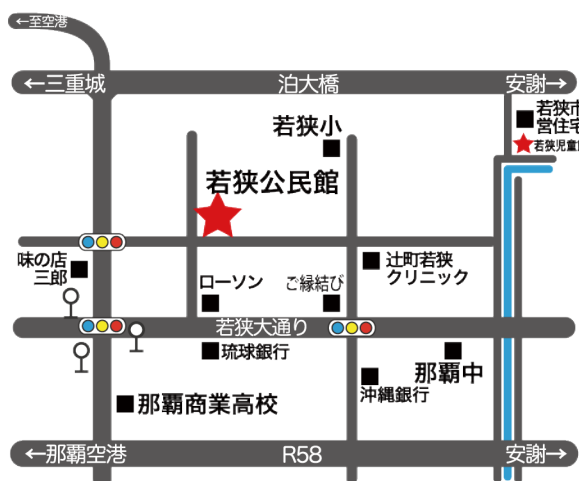
交通機関 市内バス2番・3番・5番・15番 市外バス45番

久米孔子廟前下車 徒歩5分

利用受付 月～金 9:00～17:00来館して申込み

ご利用前月1日から受付（詳しくはお問い合わせください）

発行・編集 NPO法人地域サポートわかさ



地域ニュース

1万人エイサー踊り隊

8月4日(日)、若狭ちむどんどん太鼓が一万人エイサー踊り隊に出演！今回25回目を迎えるこのエイサー祭り、すっかり夏の風物詩！総勢約4,000名が国際通りをパレードしました。若狭ちむどんどん太鼓も「ページェント隊」として参加、壺屋小学校をスタートし、演舞ポイントで一斉に「ミルクムナリ」、「命どう宝」、「龍神」の3曲を踊りました。時折、大雨に見舞われましたが、お陰で気温が下がりました。子どもたちの体力も温存、さらに沿道の声援もあって踊りに熱が入りました。



認知症予防ニコニコカフェ

9月17日より「認知症予防ニコニコカフェ」がオープンしています。専門知識を持った講師によるセミナーや、認知症に関する相談、家族同士での悩みの共有、お茶菓子をお供に楽しく集いませんか？

【日時】毎月第3火曜日 14時～16時
【場所】地域包括支援センター若狭

緑ヶ丘公園で映写会

8月17日に緑ヶ丘公園にて「第1回フルムーン映写会」が行われました。短編映画や16mmフィルムアニメ、懐かしの地域映像を上映。多くの来場者で賑わいました。



公民館利用団体親睦レク

去った9月7日「若狭公民館利用団体連絡協議会」の親睦レクが行われました。去年台風のためあいにく中止になってしまった「若狭妖怪散歩」をリベンジ！の予定が、当日は雨のため室内での講話に変更して開催しました。講師は元若狭公民館職員の小原猛さん。講話後は懇親会を行い、親睦を深めました。



地域を知る この一枚

那覇大綱挽



写真提供：那覇市歴史博物館

今年も10月13日(日)に那覇大綱挽が行われます。ご存知のとおり、綱挽きで使われる綱は1995年に「世界一のわら綱」としてギネスブックに認定された綱で、その重さは数十トンにもなるそうです。ところで、那覇大綱挽がいつ頃始まったのか知っていますか？その歴史は古く、1450年頃からと考えられているようです。女綱と男綱をかぬち棒で結び、東西にわかれてひき合う綱は陰と陽の結合を意味するそうで、古文書には「綱挽の儀は、国家平穩、海上安全の祈祷として挽き来たれ」と記述があるとか。戦前1935年を最後に一度途絶えた綱引きですが、本土復帰の前年、1971年に那覇市制50周年記念事業として復活され、今日まで続いています。写真は戦後の那覇大綱挽の様子。ものすごい人ばかりです。よく見ると、ビルの窓や屋上にもたくさんの見物客が。今年的那覇大綱挽も天気に恵まれ盛大に催されることを願います。

若狭児童館情報

電話番号 098-867-7266
開館時間 10時-18時
休館日 祝祭日・慰霊の日・年末年始



☆ブログにて配信中☆ → <http://wakasa867.ti-da.net>

まだまだ夏のような暑さが続いています。児童館に来る子ども達は有り余る体力でボール遊びや卓球などをして毎日元気に遊んでいます。10月には金武町での野外キャンプもありますのでお楽しみに！

つどいの広場 よつばだより

「つどいの広場 よつばだより」、今月から発行しましたよ～！講座へのご参加や情報交換・ひと息つける場所として、乳幼児親子の皆さま、是非遊びに来てください！

♪つどいのひろば♪
【曜日】水・木・金曜日
【時間】午前10時半～11時半



キャンプ&自然体験inネイチャーみらい館

金武町ネイチャーみらい館でキャンプ(テント泊)を行います。

【日時】10月17日(木)～18日(金)
【定員】24人
【対象】小学3年生～
【受付】9月17日(火)から開始。

定員に達し次第受付終了です。詳しくは児童館にお問い合わせください。



2019年度 なは市民協働大学院だより

今年のなは市民協働大学院が開講して早2ヶ月が過ぎ、全8回の講座も残すところあと3回です。参加している受講生の皆さんは、グループごとで選んだ市内の複数の小学校区について調査や学びを深めているところです。活動の様子はぜひ専用ブログをご覧ください！



ブログ
なは市民協働大学院2019

アクションプラン発表・修了式

受講生の成果発表を公開で行います！「那覇人」の学びの成果をぜひ見て・聞いて・感じてください！

11/24(日) 14:00～17:00

場 なは市民協働プラザ
費 無料 申 不要



まちの宝

「朝食会」皆出席！継続は力なりを体現

きゃん あつひろ さん



『朝食会』 毎月第4土曜日8時半～
『かめはま子ども食堂』 毎月第4日曜日12時～18時

→ → → →
かめはま子ども食堂
LINE QRコード



イラスト紹介

「旅人」



旅人、というタイトルのつけられたこのイラストは、2017年9月のホームページトップ画面。空の色味が涼しげで、これからの季節を思わされます。秋は旅をするのにも気持ちのいい時期。ああ、私もふらっと旅にでたいなあ、できれば遠い、外国なんかに。あなたはどこを旅したいですか？

若狭公民館HP等でお馴染みの元館長・津嘉山さんのイラストを紹介するコーナーです。



若狭図書館より

「第1回この沖縄本がスゴい！」受賞作

この賞は、沖縄県の書店関係者のみなさんが、沖縄で出された本でみなさんに読んでほしい1冊を決めてお勧めしようと今年創設。その第1回の受賞作が『復帰前へようこそおきなわ懐かし写真館』(海野文彦/著 新星出版/発行)です。戦後から本土復帰前までの様子が写真とともに紹介されています。「山形屋の屋上遊園地」「波之上の水上店舗」「ミッキージュース」など、暮らしの中に当たり前にあった景色を懐かしく思い出してみませんか？



無料で法律相談に応じます。

裁判・遺言・相続・登記・成年後見

☎ 0120-309-157 [要予約]

よへな司法書士事務所 / 久米郵便局裏

相続

贈与

確定申告

新田恭子税理士事務所

那覇市若狭 2-3-21 新里ビル 2F
(カクテルプラザビル斜め向かい)

☎ (098) 868-7828

まちの声



放置自転車

今回の「まちの声」は日々の世間話しの中からチラホラと聞こえてきた地域の声を職員が聞き書きします。以前から、あちらこちらに放置自転車が点在し困っているとのこと。歩道をふさいだり、朽ち果てて危険なものもあるとか。どこに対応をお願いしたらよいかわからないといった声も多数聞かれましたが、中には苦肉の策で放置自転車の写真を撮って、警察や那覇市に依頼したという人も。盗難車であれば警察が対応しますが、そうでなければ市の道路管理課が対応してくれるようです。日常のおしゃべりの中から、地域の環境をより良くしていく糸口が見つかるといいなと思います。

職員コラム



ちばな さきえ
知花 咲枝

みなさんは「冷凍たまご」をご存知ですか？最近友人からこのことを聞き、試してみることに。「冷凍たまご」が出来上がり、殻を剥くと不思議な物体が…。輪切りにしてフライパンで焼くと三つ子の目玉焼きができました！白身を溶かして黄身だけを取り出し、醤油づけにするのもおいしいとか♪最近「冷凍たまご」だけでなく、いろいろな冷凍テクニックを耳にします。保存のためだけでなく、食感を変えたり栄養価を高めるためにあえて冷凍するのだそうです。スイーツも冷凍するといつもと違った一品になるそう！定番はフルーツのようですが、チョコパン、プリンやゼリーもイけるようですよ！笑。私もいろいろ試してみようと思っている今日この頃です。

アクセサリ＆パーツ

オリコ商会

〒900-0032 那覇市松山2-20-21
OPEN 9:00 CLOSE 18:00
定休日 日曜日・第2・第4土曜日
TEL 098-862-4023 / FAX 098-866-0019