

那覇市 若狭公民館 広報わかさ

む す ぶ

WAKASA No.121



楽しい夏がやって来た！

若狭公民館のエリアには、那覇で唯一の海水浴場「波の上ビーチ」や港があり、海水浴やバーベキュー、海を眺めながら散歩できる素敵な場所など見所がたくさん！地域の資源を生かした「うみそら上映会」は、若狭海浜公園で行う野外上映会。地域の声をきっかけに始まり、今では夏の風物詩となっています。今年は6月17日にスタート！梅雨中の悪天候で室内での開催となりましたが、大勢の参加者で大盛況でした。10月まで月に1回開催を予定しています。

今年の夏は、ラジオ体操が再開される地域も多そうです。若狭公民館では「アートな部活動」夏の特別プログラムや「防災キャンプ」などの講座を開催します。暑くて長い沖縄の夏！熱中症などに注意しながらわくわくの夏を楽しみましょう！

目次

- ・特集 楽しい夏がやって来た！
- ・講座事業の報告 トークイベント／命を分かち合う献血 うみそら上映会／はつらつ健康学校
- ・地域のできごと 若狭：夏休みラジオ体操！ 曙：あけぼの「寺子屋教室」開催！ 天妃：まちづくり協議会開催！ 那覇：周年事業が盛りだくさん！
- ・地域のきらり うみそら公園管理事務所
- ・講座事業の案内 防災講演会／ヤールーキャラバン 防災キャンプ22夏／いきいきクラブ
- ・児童館、図書館情報 etc...

熱中症に注意しよう！

熱中症で救急搬送のニュースが連日のようにラジオやテレビで報道されています。夏の猛暑を甘くみてはいけません！熱中症対策をしっかりやって夏を乗り切りましょう！

1 コロナ禍ならではの「マスク熱中症」に要注意！

- ・屋外ではマスクを外しましょう！
特に運動時には忘れずに。屋外での散歩やランニング、通勤、通学等も会話をしない時はマスクの着用は必要ありません。
- ・屋内でも人との距離が2m以上確保できて会話を行わない時はマスクなしでOK！

3 熱中症になりやすい場所はココだ！

室内でも熱中症は発生します！冷房を活用しながらも風通しのよい環境にして、熱を逃す工夫をしましょう！あと、高温・多湿・風が弱い・輻射熱（熱を発生するもの）の環境下。工事現場、運動場、体育館、窓を閉めた車中は特に注意が必要です！

2 「熱中症はこえかけで防げる」を広めよう！

こ こまめな水分補給

え 炎天下を避けよう

か 風通しをよく

け 健康管理！

おかしいなど感じたら…応急処置！

- ・涼しい環境へ避難
- ・脱衣と冷却
- ・水分や塩分の補給
- ・医療機関に運ぶ

夏バテ予防レシピ

若狭公民館講座「日本列島の郷土料理「冷や汁」は、夏バテ予防にうってつけ！栄養価の高いあっさり美味しいレシピです♪

- ① 冷やご飯は流水で洗いよく水切りして器に盛る。
- ② 魚は焼いてほぐしておく。(サバ缶やツナ缶でもOK♪)
- ③ アルミホイルに味噌を広げオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いて冷ましておく。
- ④ よく冷やした出し汁で②と③をませ①のご飯にかけます。
- ⑤ 具&薬味をのせて召し上がれ♪

【材料2人分】

- ・魚(アジなど1切) <具&薬味>
- ・冷やご飯(2杯) ・木綿豆腐(半丁)
- ・味噌(大さじ2) ・きゅうり(1本)
- ・出し汁(カップ2) ・大葉(2枚)
- ・みょうが(1本)
- ・煎りごま(適宜)

冷蔵庫で冷やしてね

海でのトラブル！気をつけよう！

リーフカレントとは？

外海への強い流れのこと。陸から見て白波が途切れている場所はリーフカレントの可能性があるので。特に注意しましょう！万が一沖に流されてしまったら流れに逆らわず砂浜と並行に泳ぎ、流れの弱いところから陸にあがると良いそうです。

海にまつわるアレコレ！

潮の満ち引きやイノーカレンダーなど、目的に合わせたさまざまな海の情報が載っています♪夕日や初日の出情報、マリンスポーツ、沖縄の難読地名など楽しい情報も満載！

海の危険生物に注意！

海の生物に刺されたりした際の応急処置の仕方もそれぞれ違います。安全に海を楽しむために、正しい知識を知り十分な備えをしましょう。

- ・ハブクラゲ→ 酢でながして触手をとる
- ・カツオノエボシ→ 冷水で冷やす
- ・オニヒトデ、ガンガゼ→ 大きなトゲを取り除きお湯につける
- ・ウミヘビ→ 清潔にして病院へ

那覇市立 上山中学校 創立70周年

「質実剛健」 記念式典 令和4年12月3日 寄付金受付中

TEL(098)917-3406 担当:新垣

アクセサリー & 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

広告募集！

【広告料】 1枠 10,000円
【配布部数】 13,000部
【配布場所】 各公共機関及び若狭公民館エリア
【お問合せ】 917-3446 (若狭公民館)

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さまざま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。お気軽にご連絡ください。

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

若狭公民館 の取り組み

講座・事業の報告

これまでに開催した講座や事業の報告です。ブログやSNSなどで詳しく掲載していますよ♪

成人
講座

30周年記念トークイベント!

若狭公民館の30周年を記念したトークイベントを5/30に開催しました。社会教育や生涯学習の第一人者である東京大学大学院教授の牧野篤氏をお迎えし、若狭公民館の取り組みとこれからの公民館のあり方について、宮城館長と対談していただきました。興味深い内容となっております。YouTubeにてアーカイブを公開しています。ぜひご覧ください。



ブログレポート →



地域
連携

命を分かち合う献血!

6/14の世界献血者デーにネパール献血者協会設立1周年イベントを開催しました。「ひと家族に、ひとりの献血者」「献血は、いつでも、どこでも、誰でもできる」を伝える2つのオリジナルドラマや、世界献血者のアラズン・マイナリ氏からビデオメッセージなど盛りだくさん内容の2時間でした。今後は日本中に活動の輪をひろげていきたいそうです。



ブログレポート →



地域
連携

うみそら上映会開催!

6/17に夏の風物詩「うみそら上映会」を開催しました。記念すべき第1回目は、雨天にもかかわらず、たくさんの方々若狭公民館ホールに来場してくれました。機材トラブルもありましたが、多くの高校生ボランティアや実行委員会の皆様のおかげで無事に終了することができました。次回は8/19に若狭海浜公園にて開催予定です。お楽しみに♪



ブログレポート →



シニア
学級

「はつらつ健康学校」スタート!

7/1に地域包括支援センター若狭とのコラボ講座「はつらつ健康学校」がスタート!第1回目「フレイルってなんだ?」ではゲームを交えながら和気あいあいとした雰囲気で開催しました。「低栄養予防」のための調理実習をしたり人生を振り返ってユンタクをしたり、ちょっとした体操をしたり、知っておきたい情報がもりだくさんです!途中参加受付中です。



講座詳細 →



講座・事業の案内

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、日程・内容等が変更になる場合があります。

成人
講座

防災講演会!

『イザ!カエルキャラバン!』を企画開発した永田宏和氏をお招きして、親子や友達と楽しく参加できる防災イベントの作り方について学びます。

月日: 8月11日(木)
時間: 10:00~12:00
場所: 若狭公民館ホール
申込: 7月25日募集開始

地域
連携

リッカ! ヤールーキャラバン!

防災訓練プログラムとおもちゃの交換会をかねあわせた楽しい防災訓練イベント。ゲーム感覚で親子で楽しめます。ボランティアスタッフ募集中です!

月日: 9月3日(土) 雨天開催
時間: 10:30~13:00
場所: 那覇市津波避難ビル
詳細: HPにてご確認ください

地域
連携

なは防災キャンプ '22夏!

1泊2日の防災キャンプを実施!津波来襲時には24時間365日いつでも避難することができる避難ビルでのテント泊を通して屋外避難を疑似体験します。

月日: 9月3日(土)~4日(日)
時間: 16:00~翌日10:00
場所: 那覇市津波避難ビル
詳細: HPにてご確認ください

シニア
学級

シニア いきいきクラブ!

子ども時代からの人生をまとめた自分史づくりをきっかけに、今後の人生をいきいきと楽しく過ごすことを目指す連続講座がスタートします!

日時: 月に2回程度
場所: 若狭公民館
対象: 那覇市在住65歳以上の方
詳細はお問合せ下さい♪

委託
事業

アートな部活動!

活動日: 火・水・木 16:00~18:00
部室: 若狭公民館 第3研修室
対象: 那覇市のアート好きな中学生
部員募集中だよ!カモ〜♪

観る部

絵の鑑賞!左から観るか?右から観るか?

6月30日に土屋誠一先生をお迎えして特別プログラムを開催!作品を鑑賞するときは“観るコツ”が大事!コツが分かると観るの、作るのも楽しくなるよ! ブログレポート →



ユークチュウ部

映像作品を作ってYouTubeにアップしよう

講師: 藤井光 (映像作家)
日時: 8月13日(土)・14日(日)
対象: 両日参加出来る中学生
場所: 若狭公民館および周辺地域

昨年の
レポート
↓





若狭 夏休みラジオ体操！

若狭小学校区まちづくり協議会では7つのエリアで夏休み期間中、朝のラジオ体操を開催します。波の上ビーチ前広場と若狭市営住宅内広場では朝6時半！若狭海浜公園2丁目側、めおと瀬公園、前島北公園、若松公園



(松山)で朝7時～！子ども達と一緒に朝日を浴びながらラジオ体操で一日をスタートしてみませんか？朝の散歩がてらお気軽にどうぞ♪

曙 あけぼの「寺子屋教室」開催！

今年も『寺子屋教室』が曙小学校ミーティングルームにてスタート！夏休み明けの9/2からはじまります。地域のボランティアや育英義塾教員養成学院の学生が放課後の時間をつかって子どもたちの宿題や勉強をみています。曙小学校区まちづくり協議会が主体となり継続的に活動しています。ミーティングルームが使用できない時は図工室で行います。



天妃 天妃まちづくり協議会開催！

6/21に今年度はじめての天妃小学校区まちづくり協議会が開催され、各部会に分かれて今年度の活動について話し合いました。スクール安全ゾーンの見直しや高齢者向け居場所マップの作成など、より安心安全な地域に向けて



の取り組みを行います。朝の交通見守りは、子どもたちの元気な挨拶で嬉しく1日をすごすことができるそうです。地域からのご参加大歓迎です。

那覇 周年事業が盛りだくさん！

「なはまちサロン」に関わる多くの団体が今年周年を迎えます！那覇市社会福祉協議会が70周年・FM那覇が20周年・和楽美太鼓(那覇小学校の和太鼓クラブ)が15周年・若狭公民館が30周年！周年を迎える団体の皆さん、おめでとうございます！なはまちサロンの拠点である那覇小学校は来年で10周年を迎えるとのことです。これからも刺激と与え合いながら続けていきたいですね！



郵便局フードドライブ

那覇市内36ヶ所の郵便局に7/12からフードボックスが設置されました！寄付していただいた食品は、子ども食堂などに配布されます。郵便局に行かれた際にはチェックしてみてくださいね♪



なは市民協働大学院 公開講座

那覇の地域づくり人材を育成する「なは市民協働大学院」の公開講座は受講生以外も参加出来ます。地域課題をひっくり返して魅力的な活動を創り出すタネが満載の講演会です。ご興味のある方は、是非ご参加下さい！！



「地域課題×活動の魅力」

8月9日(火)
18:30～21:00
なは市民協働プラザ



講師：永田 宏和
デザイン・クリエイティブセンター
神戸センター長

若狭児童館

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>

暑い夏がやってきました～。今年は何と、あの人気イベントを2年ぶりに開催します！若狭児童館恒例“おぼけ屋敷”にぜひ遊びに来て下さいね♪今年のテーマは「やっぱり！おぼけやしき」。久しぶりの開催で職員一同はりきっています！



日時：8月2日(火)～6日(土)10:00～12:30/14:30～16:00
【注】感染予防のため入場制限を行います。団体利用の際はご連絡下さい。

夏休みも「あっとほ～むかめ屋～」やっています！詳しくはブログや直接児童館にお問い合わせください。



職員コラム

あずま すみこ
東 澄子



毎日暑い日が続いていますが皆様如何お過ごしでしょうか。昨年3月に定年退職をしましたが、週二回非常勤で出勤しています。退職したら何をしよう何処へ行こうとわくわくしながら計画を立てていましたが、主人の介護とコロナの影響で、身動きが取れず実行できずにいます。そのせいか最近体力・気力の衰えを感じるようになり、疲れやすく何をしても面倒で家でぼーっと過ごすことが多くなりました。介護によるストレスと睡眠不足のせいかと思いましたが、ひょっとして「フレイル」の症状？気になって調べてみると、「フレイル＝加齢に伴い心身の衰えた状態を指す」とありました。皆さんは、この様な症状を感じた事はありますか？早い段階に、適切なサポートを受けることで予防・回復が可能だそうです。バランスの良い食事・ウォーキング/ストレッチ/筋トレなどの運動・就労/余暇活動/ボランティア活動などに取り組む社会参加などが、予防に繋がるそうです。少しでも長く健康寿命を保つため、生活習慣に気を付けて楽しく有意義な日常を過ごしたいと思います。

地域のきらり

『波の上みそら公園管理事務所』

波の上ビーチ遊泳時間 9:00～19:00 (7・8月)
9:00～18:00 (4・5・6・9・10月)

波の上ビーチや、波の上みそら公園、若狭海浜公園など海岸沿いのエリアを管理している「波の上みそら公園管理事務所」は、うみそら上映会に関わっていただいたり、ものづくり講座でクバの葉の提供をしていただいたり、校区まちづくり協議会でも共に活動しています。

海や公園で安心して安全に楽しく利用できるように整備、見守りをしながら、一日たっぷり過ごせる遊びも提供しています。シュノーケリング・ダイビング・サップやBBQの他、今年からクリアーカヤックも出来るようになりました！水に入らずに海の中の魚やサンゴを見ることが出来ますよ。今年はクラゲが大量発生しているので海水浴の際はネットの中で楽しんでほしいとのことです。



～マリンレジャー & BBQ～



e-no shop.com



『マンガで伝える沖縄戦上下巻』

作/仲本 文子 監修/小那覇 安剛 発行/琉球新報社

戦争体験者のエピソードがマンガで紹介されています。沖縄戦の流れは、図解で解説。マンガ形式で子どもは読みやすく、大人が読んでも読み応えがあります。「南洋群島の戦争」や「八重山の戦争マラリア」など、あまり知られていないエピソードも多く出てきます。

戦争体験者のあまりにも悲惨なエピソードには、驚きと同時に平和のありがたさを感じることでしょう。沖縄戦をわかりやすく学べます。



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

税理士法人さくら 新田事務所

(旧 新田恭子税理士事務所)

那覇市若狭 2-3-21 新里ビル 2階 (琉球銀行若狭支店向かい)

職員募集中

☎ (098) 868-7828

サークル
紹介

ベリーダンスWAKASA

活動日：毎週水曜日 19:30～21:30
場 所：第3研修室

ベリーダンスの癒しの曲を聴きながら、体幹をきたえてしなやかな身体をつくりませんか？肩甲骨を動かして女性らしいくびれのある体型を目指します。

少人数なので初心者でも安心してご参加いただけます。少し興味があるという方も大歓迎です。一緒にベリーダンスを踊ってみませんか？体験受付中です。



祝！30周年！
若狭公民館



若狭公民館は、2022年6月3日で30周年を迎えました！2階ロビーでは、開館当時からアルバム閲覧ができたり、3階には、「思い出のデイゴの木」と題したコーナーもつくりました！デイゴの木はみなさんからのエピソードなどが書かれたメッセージカードで完成します。公民館の思い出や、公民館でやりたいことなど、葉っぱのカードにメッセージをお待ちしています♪公民館にあがる階段には、「あいうえお作文」や「30周年のあゆみ」で装飾もしています。ぜひ、ご覧ください！



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(100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(30人)
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(15人)
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(7人)
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(9人)
用途：調理実習・その他実習
備品：調理器具等
料金：室料240円 冷房料：100円



和室 (12畳×2)

収容人数：20～30人程度(15人)
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

ご利用にあたって

ステップ1

公民館に電話し、利用目的と利用日時を伝え、施設空き状況を確認する。
※ HPでも確認できます。

ステップ2

公民館に直接来館またはネット予約システムにて利用申請手続きを行う。

ステップ3

券売機でチケットを購入して窓口渡して、カギや備品を受け取る。

ご不明な点などございましたらお気軽にお問合せ下さい。

◆新型コロナ感染予防につき、ソーシャルディスタンスを保つため、各研修室の収容人数を期間限定で変更しております。

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 市内バス45番
久米孔子廟前下車 徒歩5分(QRコード参照)

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)



駐車場はございませんので有料駐車場をご利用ください。

発行・編集 NPO法人地域サポートわかさ