

☆☆「はえるん」(イラスト・実物)を使用したい企業・団体募集☆☆

南風原町イメージキャラクター「はえるん」を、自社の商品やイベントなどに使用してみませんか？

現在、南風原町では「はえるん」を使用したい企業や団体を募集しています。商品のパッケージに「はえるん」を使用したい、イベント等に「はえるん」を呼びたいという要望などがございましたら、下記連絡先までご連絡ください。



※福祉事業所「はんど in はんど」にて販売予定のクッキーのパッケージです。



連絡先 産業振興課 商工観光班
☎889-4430 FAX 889-7657

夏真っ盛り！夏野菜を食べよう！ はえばる美瓜



今年も暑い夏がやってきました。南風原町で栽培の盛んな『はえばる美瓜』こと、なーべーらー(ヘチマ)は、最盛期をむかえます。そこで、はえばる美瓜メニューをご紹介します。はえばる美瓜をもっと食べ、夏を元気にすごしましょう！

♪ヘチマは夏にぴったりの野菜です。

ヘチマには、水分はもちろん、食物繊維も豊富。また、ヘチマの水分にはヘチマサポニンという成分が含まれており、咳を沈める効果があり、抗酸化作用・コレステロール抑制・アンチエイジングなど多くの効果があるようです。また、葉酸も豊富で、妊婦さんの前期妊娠時胎児の神経管障害予防に有効と言われています。そんなヘチマを食べないわけにはいきません。しかし、バリエーションがない！という声を解消すべくレシピの紹介をいたします。

① たっぷり食べるならコレ！簡単で夏にぴったり！冷やしソーメンのトッピングにも！ びゅうり〜おひたし

材料(2人分) ●ヘチマ…2本 市販のめんつゆ…適宜 お好みできざみねぎ…適宜

- 作り方
- ①ヘチマは皮をむき、1cm幅程度に輪切りにする。
 - ②鍋に湯を沸かし、①を1分程度湯通しする。
 - ③②を冷水にとり、水気を切る。
 - ④めんつゆをかけ、好みにネギを加える。(冷蔵庫で冷やすとGood!)



② 朝食パンのおともに びゅうり〜ジャム

材料(1回に作りやすい量) ●ヘチマ…300g 砂糖…100g
レモン汁…大さじ2

- 作り方
- ①ヘチマは皮をむき、5mm程度の厚さで半月切りにする。
 - ②鍋に①と砂糖を入れ、中火で煮詰める。
 - ③仕上げにレモン汁を加えてできあがり。
(ジャム以外にドレッシングやみそダレ等にアレンジ可能)



提供：南部農業改良普及センター

はえばる美瓜 テレビでPR!!

去る6月3日に放送されたNHKニュース HOT eyeの生放送で、はえばる美瓜をとりあげてもらいました。小学生ダンスユニット「Beaury's」もはえるんとともに生放送出演し、「Beaury's world」の曲に合わせて笑顔輝くダンスを披露していただき、美瓜のPRをしました。また、農村生活研究会の大城清子会長より、美瓜メニューを4品も紹介しました。



生放送のようす 緊張しました。↑

紹介したのは以下のメニュー

- ①ナーベーラ〜ンブシー
- ②美瓜チーズのつけ
- ③美瓜カレースープ
- ④美瓜ホイール焼き

レシピはHPにも掲載中です。この夏も南風原町産の『はえばる美瓜』をおいしく頂き、地産地消を推進しましょう！

お問い合わせ 産業振興課 ☎889-4163

はえばる！つながしんしん♪



公衆Wi-Fi及びARアプリ、観光ポータルページを導入しました！
みんなで、はえばるに、アクセスしてみませんか？

観光ポータルサイト



南風原のイベント情報や観光情報がたくさんあります！

Wi-Fiスポット



このステッカーがある場所周辺は公衆WiFiによって、ネットが繋がり、通信速度が速くなります。

ARアプリ



観光スポット情報やマップの表示！はえるんとの写真撮影出来ますよ〜♪

※観光ポータルサイトとは、南風原町の観光情報が掲載されたホームページ
※Wi-Fiスポットとは、アンテナが設置された範囲内において、無料でインターネットに繋がったり、ネットスピードが速くなるスポット
※ARとは、携帯の画面をかざすと、目の前に情報や仮想的な映像を3Dとして表示する事が出来る技術の事

連絡先 産業振興課 商工観光班 ☎889-4430

財団法人 沖縄県総合保健協会 特定健診実施機関

特定健診を受診しましょう！

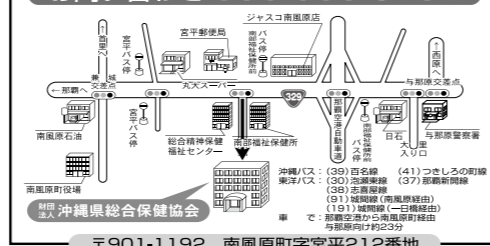
特定健診を人間ドックに切り替えて受診することが出来ます。

受診する際に必要なもの

- 特定健診受診券
- 保険証
- がん検診受診券

*特定健診を人間ドックに切り替えて受診する場合には、健康保険(国保・社保)の種類や年齢などによって、個人負担額が異なります。まずは、お気軽にご相談下さい。

お問い合わせ 098-889-6792



〒901-1192 南風原町字宮平212番地