



特集 1

南の秋

4つのシーンでの秋マに
ご提案いたします。

読書の秋

南風原が舞台のマンガで
楽しい読書時間はいかが？



ゆっくりとした 秋の過ごし方



『癖』
高校3年
島袋 舞優さん

芸術の秋

芸術に触れて
新たな価値観や
面白さを
発見してみませんか。

沖縄県立開邦高等学校
在校生美術作品



『手』高校3年 安里 七海さん

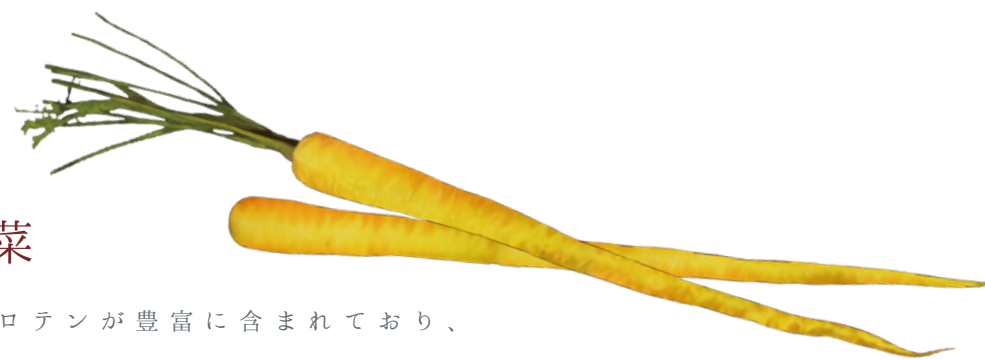
癒やしの秋

気持ちいいマッサージで癒しの時間をどうぞ。
お得なはえるん商品券も使えます。



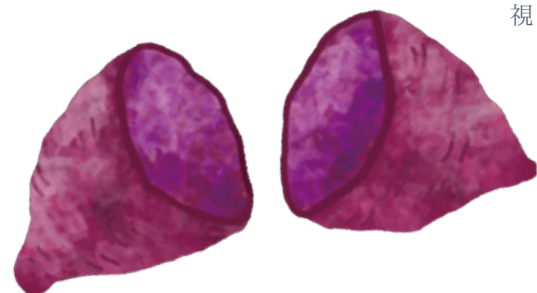
家族で楽しむ

秋の過ごし方



秋の島野菜

島にんじんは、カロテンが豊富に含まれており、
ガン予防やアンチエイジング効果があるとされています。
おすすめは島にんじんのスープ。



視覚機能を改善する効果のある
アントシアニンが
多く含まれている紅芋。
スマホで疲れた目を紅芋で
元気にしましょう。

食欲の秋

季節の野菜で食卓を彩る。



島にんじんのスープと
紅芋のサラダ

南風原産かぼちやと
はえばる豚

南風原バジルを使った
グリーンカレー

四基の守り神

南風原町に4基いる石獅子。
観光協会発行の「南風 Value!」に
地図が載っています。
家族で探しに行ってみてください。

