

わが家のアイドル

可愛いお子さん(小学生まで、兄弟撮影も可)、大好きなペットの写真を掲載してみませんか？(町内在住者限定) QRコードよりご応募ください。
【問】総務課 ☎:889-4415



仲座 妃那ちゃん R2・2生まれ

いつも可愛いひなちゃん♡ これからも元気にすくすく育ってね！



翁長 尚くん R4・8生まれ
花ちゃん R2・11生まれ

天然パーマの仲良し姉弟♡ いつも素敵な笑顔を見せてくれてありがとう！



金城 帆乃ちゃん H30・5生まれ

なかよ姉妹♡ これからもたくさんいろんな所へ行って家族で楽しもうね！！大好きだよ♡



麴のパワーで料理を手軽に美味しく！

発酵調味料講師 川崎 桃子さん

近年、麴をつかった塩麴や醤油麴などの調味料がブームとなっていますが、今回は南風原町と那覇のご自宅にて発酵調味料作り教室の講師、調味料の製造・販売をされている川崎桃子さんにお話を伺いました。

ペアレント・プログラムのご案内

子育てに難しさを感じる保護者を対象に、子どもの“得意なこと”や“苦手なこと”を『行動』で理解し、より良い親子のコミュニケーションを育てる方法を学ぶ全6回の講座です。

参加者同士の話し合いを通して、楽しく子育てをするポイントを学びきっかけや、子育ての仲間を見つける機会にもつながっています。

【日程】全6回 令和5年9月8日(金)、9月22日(金)、10月6日(金)、10月20日(金)、10月27日(金)、11月10日(金)

【時間】14:00~15:30 【場所】南風原町中央公民館2階 第1・2研修室

【対象】・南風原町在住の3歳児~低学年(小学校1・2年生)の子どもの保護者。
・子育てに難しさを感じており、継続した全6回のプログラム受講が可能な方。
(*託児も相談に応じます。ただし、定員に限りがあります。)

【定員】10人(*定員を超えた場合は、選考により参加者を決定します)

【申込方法】①右のQRコードより必要事項を記入
②参加申込書を記入しこどもセンターゆいまわる又は保健福祉課に直接提出か、FAX、メール、郵送にて提出ください。

【問】保健福祉課 ☎:889-4416 FAX:888-1772 mail:H8894416S@town.haebaru.lg.jp
こどもセンターゆいまわる ☎:851-7897 FAX:901-4415 mail:info@yuimawaru.com



前回講座の様子



【申込期間】8月18日(金)まで

寄付・寄贈 ありがとうございました。

南風原町へ

前田建設株式会社 様より
300,000円(教育寄付として)



写真左より、赤嶺町長、前田建設(株) 常務取締役 仲村様

南風原町 建設コンサルタント会 様より
100,000円
(教育寄付として)

興南施設管理(株) 様より
150,000円
(故 元会長 屋良朝一様 香典返しとして)

社会福祉協議会

南風原町商工会青年部 様より
100,000円
(資金造成チャリティーゴルフの収益金として)



南風原町建設コンサルタント会の皆さま
前列中央:会長大城勝広 様

信興会 様より.....121,743円
(一般寄附として)

「お仕事のきっかけは？」
現在4歳の長男がアレルギー体質で、乳児期は乳製品、卵、大豆、小麦、ナッツと代表的な食物がほとんどNGでした。それがきっかけとなり、食について詳しく調べていくうちに、発酵調味料を知り、講座等学び始めました。
また、子どもが産まれてからというもの、育児と仕事で毎日をバタバタと過ごし、時間に縛られている感覚がありました。好きなことを仕事にしたいという思いがあり、徐々に働き方を変えながら、3年ほど前から発酵調味料講師としての仕事を始めました。周りには子育て中の方も多いため、そういった方に発酵調味料の良さを伝えていきたいという思いで今の仕事をしています。

「発酵調味料って何がいの？」

発酵調味料を肉や魚に事前に漬けておくことで、調味料に含まれる微生物や酵素が活躍し、たんぱく質や糖を分解してくれます。
すると、その後の体内での消化吸収がしやすくなるので、食事の栄養素も効率よく吸収ができ、疲労回復にも効果的です。また、腸内の善玉菌が増えて腸内環境が整う、免疫力アップ、太りにくい、肌の調子も良くなるなど、心身共に様々な良い影響があります。

「忙しい方こそぜひ麴調味料を！」

発酵調味料は体に良いだけでなく、食事のうま味、甘みがUPするなど、手の込んだ調理をしなくても食材を深い味わいにしてくれます。
実際に使った「子どもがお肉や野菜を食べるようになった」など嬉しい声を頂いています。
料理に苦手意識がある方、仕事や子育てで忙しくてキッチンに立てる時間が少ない方こそぜひ使ってみてください。



基本の塩麴、醤油麴の他、にんにく味噌、レモン塩麴など様々なミネラル万能発酵調味料を販売されています。写真右下は、野菜に揉み込んだ即席漬物。天然ミネラル入りで、植物性乳酸菌が取れる一品をすぐに作れます。