

沖縄の子育てを  
応援するフリーマガジン

たいようの  
えくぼ



vol.52  
July.2026



taiyoneokubo.com

2026年7月24日発行【沖縄の子育てを応援するフリーマガジン たいようのえくぼ vol.52】HP: taiyoneokubo.com

夏休み、どう過ごす？  
みらいチケット×ファミリーマート  
ぐるっとドライブ in 大宜味村  
島野菜∞レシピ

take free

# Eco print 草木染め

親子でワクワク！  
ちゃーあびー隊

自然物を使って染める“草木染め”。ハードルが高く感じる方も多いと思いますが、今回は身近なもので親子でできる草木染めを紹介します～♪ 夏休みの思い出にいかがですか？

## 用意するもの

- ・染めたい布（綿・麻など自然素材のもの）
- ・花、葉、玉葱の皮など  
雑草などの身近にあるものでOK！
- ・蒸し器
- ・ボウル（ミョウバン液用）
- ・色止めになるミョウバン（スーパーで購入可）
- ・風糸やビニール紐

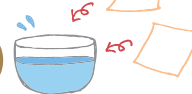
## 染め方

1 使いたいお花や葉っぱを用意する。

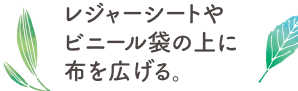


2 染めたい布をミョウバン液に10分ほど浸ける。

100mlのお湯に大きじ1のミョウバンを溶かして400mlの水で薄める

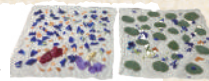


3 浸けた布を絞り（脱水機にかけけるのも○）、レジャーシートやビニール袋の上に布を広げる。



4 お花や葉っぱを布の上に並べる。

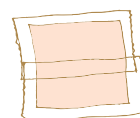
そのままでも、干切ってもOK  
玉葱の皮や葉っぱを♡や★に切って並べても可愛いよ♪



5 並べ終わった布を端からなるべく細く巻く。



色が他の場所に移りたくない時は、クッキングシートを挟んで巻くと色移りしないよ！Tシャツなどは表にだけ置いて、シート無しで巻くと後ろ側にも色が入るよ



6 細く巻いた布をさらに丸く巻いて、ゆるまなように風糸やビニール紐で縛る。



7 蒸し器で10～15分蒸す。

蒸す時間が長くなると色染みが大きくなるので時間はこの程度がおすすめ



8 ヤケドに気をつけながら紐を解いて、花びらなどをある程度落としてから乾かす！

※すぐに水洗いしちゃうと模様になったのが滲んじゅうので先に乾かそう！



9 乾いたらまだ残っている細かい花びらなどを落として、水洗いして、また乾かしたら完成!!!!

どんな模様になったかな??  
いろんな植物で楽しんでね♡



Cooperation Blue Bloom

【植物から色を楽しむ】をコンセプトに沖縄に自生している植物をメインに染めています。毎月草木染めのワークショップをしているので興味ある方は見てみてください。

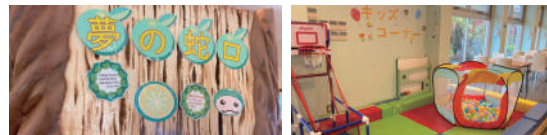




### 3 大宜味シークワサーパーク

#### シークワサーをた～っぷり楽しめるスポット！

店内に入ると目に飛び込んできたのはシークワサーが出てくる夢の蛇口！自由に試飲することができ、パティエが作るスイーツにパスタ、お土産にぴったりな焼き菓子などが並ぶ店内にはキッズスペースも♪家族でゆっくりランチを楽しむもよし！外のテラスで泳ぐコイをみるもよし！シークワサーを味わいつくそう♪



大宜味村津波1424-1  
0980-50-5850 P あり  
平日 10:00～17:30 土日 10:00～18:00

### 4 大宜味村江洲の花

#### 注文を受けて打つ 出来立てのお蕎麦とうどん



山道を進むとオープン15年の日本そば屋を発見！茹で上がるまでのお通しの野菜の煮付けや、どんどん運ばれる野菜天ぷら達にワクワクが止まらない、アットホームなお店。子ども用には“うどんの小 500円”がオススメ♪

大宜味村大保326-224  
0980-43-3040 P あり  
木～日 11:00～14:30 / 月～水 定休



子連れで  
Let's Go!

# ぐるっとドライブ

## 大宜味村エリア

夏真っ盛りなシーズン到来！今回は海とやんばるの森に囲まれた自然豊かな大宜味村エリアをぐるっとドライブ！やんばるの森や美味しい果物、走り回れる大きな芝生まで揃う、親子でたくさん思い出を作っちゃおう♪



### 1 結の浜公園

#### 広い芝生にトランポリン遊具

小さい子でも遊びやすいコンビネーション遊具からトランポリン遊具まで揃う公園。広い芝生でピクニックやボール遊びや鬼ごっこなども楽しめそう♪

大宜味村塩屋1306-5  
P あり



### 2 道の駅おおぎみ やんばるの森ビジターセンター

#### 雨の日も大満足！家族で遊べる道の駅

大自然を五感で体感！やんばるの魅力が詰まった道の駅。迫力満点の映像が楽しめる巨大ドームシアターは子どもにも大人にも大人気！おいしい特産品もいっぱい、家族みんなで一日中楽しめちゃう♪授乳室やオムツ替えスペースもあり、赤ちゃん連れのドライブ休憩にも安心です♡

大宜味村字津波95番地 0980-44-2233  
P あり 施設によって異なるためHPにて営業時間をご確認ください



### たいようのえくぼ 応援企画

寄付受付期間：2026年9月1日（火）～11月30日（月）

#### 寄付でゲット！『集まれ！ぐるっとドライブ&島野菜レシピ』版

いつも、たいようのえくぼを読んでいただきありがとうございます！大人気企画「ぐるっとドライブ」と「島野菜レシピ」をまとめた情報を、冊子として届けたい、そんな思いで企画された寄付プロジェクトです♪

収録内容 /  
ぐるっとドライブ：5エリア（糸満、八重瀬・南風原、南城、豊見城、与那原）  
島野菜レシピ：5つ（パパイア、冬瓜、ゴーヤー、エンサイ、ヘチマ）

ゲット方法 /  
寄付サイトより寄付  
（1000円）  
↓  
入金確認後、  
ご自宅へ発送



「えくぼを見た」で  
先着3名様に  
道の駅おおぎみの  
ステッカーかマグネットを  
プレゼント♪  
（※選べません）

#### 石山展望台

やんばるの山々と青い海を一望できる絶景スポット！西海岸も東海岸も見ることができて、日の出や星空観察もおすすめ♪

#### MOA大宜味農場

農業体験や収穫体験ができるスポット。見学や体験は事前にお問い合わせを。

#### 東村村民の森 つつじエコパーク

遊具や芝生広場で思いきり遊びながら、家族でのんびり過ごせる癒やしのスポット



# 夏休み、どう過ごす？

夏休みは、子どもにとって特別な成長の時間。毎日の学校生活から少し離れ、遊びや体験を通して、普段は見られない一面に出会える季節でもあります。その一方で、「生活リズムが乱れそう」「宿題をやってくれない」「ゲームや動画ばかり…」と悩むパパ・ママも多いはず。今回は、学研教室と一緒に、親子で無理なく楽しめる“夏休みの過ごし方”のヒントをご紹介します。

## 夏休みの 困った あるある特集

### ☑「宿題やったの!？」

と何度も言ってしまう



#### えくぼママ心の声

命令口調で言いたくないのに、いつまでも遊んでいる姿を見るとつい言いになってしまう…(泣)

#### advice

「やったの？」ではなく、「今日は何をやる予定？」と聞いてみるのもおすすめ。子ども自身が考えるきっかけになります。

#### 解決ヒント

- 「いつやる」を子ども自身に決めてもらう
- “夏休み予定表”を一緒に作る
- 「終わらせて!」ではなく、「まず10分だけ」で始める
- 終わった量ではなく“座れたこと”を褒める
- 朝の涼しい時間が“学習タイム”におすすめ



### ☑ 暇すぎてYouTube漬け



#### えくぼママ心の声

簡単に静かになるので、つい見せてしまうけど、発達への悪影響が心配…。

#### advice

受け身の時間を“考える時間”に少し変えるだけでも違います。色んな事への興味の入り口として、上手に付き合いたいですね。

#### 解決ヒント

- “禁止”ではなく「タイマーが鳴るまでOK」などルールを決める
- 動画→体験につなげる（工作動画→実際に作る）
- 家の中に“暇つぶし箱”を用意
- 図鑑・工作・クイズなどを手の届く場所へ

### ☑ 共働き家庭でなかなか休みが取れない

#### えくぼママ心の声

夏休みは子どもと一緒にたくさん遊んであげたい気持ちはあるけれど、仕事もあるので現実にはなかなか難しい。留守番や学童の日が多くなり、寂しい思いをさせていないか心配。

#### Work work



#### advice

一緒に過ごす時間が限られていても大丈夫。子どもは“親がずっとそばにいること”より、“気にかけてくれていること”に安心感を覚えます。短い時間でも会話やふれあいを大切にしてみましょう。

#### 解決ヒント

- 「完璧に過ごす」をやめる
- 学童・祖父母・地域を頼る
- 朝or夜の会話を大切に
- 留守番中の小さなミッションを作る

すべてを親がサポートしなくても、子どもが自分でできた経験が自信になります。

## えくぼママの やって良かったこと & 反省したこと

### 良かったこと①

夏休み初日に計画を立てたこと  
カレンダーに宿題や予定を書き込んで見える化。楽しいイベントも「あと何日!」とワクワクしながら待てました。

### 反省したこと①

宿題を本人任せにしすぎた  
自分でやるだろうと思っていたら、8月下旬に大慌て。途中で進み具合を確認すれば良かったです。

### 良かったこと②

ごはん作りを一緒にしたこと  
一緒にカレーづくりに挑戦!野菜を切っただけでも自信につながったようです。他のメニューも「作ってみたい!」と、食に興味を持った様子。

### 反省したこと②

写真を撮らなすぎた  
毎日バタバタして、気づけば夏休み終了。楽しかった思い出はたくさんあるのに、写真がほとんど残っていませんでした。

### 良かったこと③

“何もしない日”を作ったこと  
家でのんびり過ごす日を確保。イベントがある日とのメリハリができて、親子ともに夏休みを満喫できました。

### 反省したこと③

予定を詰め込みすぎた  
せっかくの夏休みだからと張り切りすぎて、毎日スケジュールいっぱいにして、親子もぐったり。ゆっくり過ごす時間も必要でした。

宿題の出来栄やお出かけの数よりも、「楽しかったね」と笑い合えた時間が、きっと家族の宝物になるはず。たくさん遊んで、たくさん学んで、ときにはのんびりしながら、親子で“わが家らしい”夏を楽しんでくださいね!

## この夏、できた!を増やしませんか?

「うちの子、このままで大丈夫かな?」そう感じたことはありませんか?

学研教室では、ただ教えるのではなく、こども一人ひとりに合わせて“考える力”を大切に育てています。

考える力が身につくと、

- 自分の言葉で説明できるようになる
- 間違いの原因に気づき、次に活かせるようになる
- 少し難しい問題にも自分から挑戦できるようになる

こうした積み重ねが、学ぶ自信につながります。

学研教室では学校の進度に合わせるだけでなく、「できた!」を積み重ねることで、学ぶことへの自信と意欲を引き出します。特に夏休みは、学習の土台を整える絶好の機会です。

長い夏休みだからこそ、差がつきやすい時期です。

学校の授業が止まるこの時期だからこそ、苦手の見直しや先取り学習にじっくり取り組みます。

勉強の習慣づくりに



教えるより  
寄り添う学び



夏の今が  
はじめやすい  
タイミング



読む力・考える力——伸びる学力

学研教室

幼児/算数・数学・国語/英語



「まずは夏だけ  
試してみたい」  
そんな方にも  
おすすめです。

体験のお申込みや教室検索はこちら▶



# 在沖世界のママ 子育てサロン

你好  
ニーハオ こんにちは!  
(中国語)



おばあちゃんも一緒にお宮参り

**PROFILE**  
**雨さん**  
＜出身地＞ 中国  
＜お子さんの年齢＞  
小学1年、小学5年、中学1年

様々な理由で沖縄に暮らしている外国人ファミリー。異国の地となる沖縄で、在沖世界のファミリーがどんな風に暮らし、子育てをしているかをお聞きするこのコーナー「在沖世界のママ 子育てサロン」 素敵なパパとママがいて子どもたちが笑顔なら、きっと幸せな社会が築けるはず。今回は中国出身ママの子育てについて聞いてみました。

## 中国出身ママに聞いてみました！

- Q** どうして沖縄に来たのですか？  
**A** 夫は南国が好きで、グアム、バリ、フィリピン、沖縄と、旅行に行っていました。結婚当初は東京で生活していたのですが、子育てをするなら沖縄が一番良いと思い、沖縄で生活を始めて3年になります。
- Q** 中国と日本での子育ての違いはありますか？  
**A** 私は中国で学生時代を過ごしたのですが、教育に熱心な国柄、朝から晩まで授業がみっちり入っていました。日本は勉強以外の部活やスポーツ、子どもの遊ぶ時間を大切にしている、子ども達がのびのび過ごしているように感じます。
- Q** 子育てで大切にしていることはなんですか？  
**A** 子どもと一緒にいる時間です。週末は必ずサッカーの試合やピクニック、ピュッフェなどに足を運び、家族と一緒に過ごす時間を大切にしています。
- Q** 子ども達は将来海外へ羽ばたいてほしいですか？  
**A** 中学1年の長女には、「ずっとそばにいて欲しい」と思いますし、私もそばに居たいです。小学5年生の長男には「海外でもどこでも行ったら良い!」とっていて、小学1年の次男には「自由にしたら良い」と、それぞれの性格も含めてこれから導いていきたいと思っています。



「七五三」垢装撮影中の子とママさん

**Q** おすすめの料理は？  
**A** 中国の家庭料理なら、トマトの卵炒め！  
家庭でもよく作りますし、中華料理屋さんでも必ずあるので、子ども達も大好きです！



# 十人百色

vol.09  
ゲスト 市町村議員さん

これまで多様な家族の当事者に話を聴き、困難を乗り越えてきた事例を紹介してきました。今回は行政面から家族を支える議員さんにフォーカスします。県のパートナーシップ・ファミリーシップ制度や様々な支援が「多様性の尊重」をどう実現するのか。地域の取り組みをききました。

### 確かなニーズ

性の多様性を尊重するまちづくりの先駆けで、パートナーシップの累計登録が100組を超えた那覇市。「家族であることを証明したい」という切実な声を受け、レインボー都市宣言もしています。

“私は大切な人”と知り、自分と相手の人権を大切にする教育が必要です。誰もが生きやすい未来をつくる土台が人権教育です。

糸数たかこ市議

### 地域課題にこえる

宜野湾市も制度導入を目指して動いています。慎重さを求める声もあるため、市民講座では人権や性を学ぶ機会を提供し、徐々に理解の輪が広がっています。

在日米軍人との離婚では、子の養育費未払いの問題があります。PFAS水汚染による胎児への影響や環境問題も含め、取り組むべき課題は多岐にわたります。

プリティ宮城ちえ市議

### 変化する社会へ

ジェンダー平等を掲げながら女性が担う負担は重いまま。北谷町では女性議員の割合が高く、10年以上前から産後支援をしてきました。年配男性議員が「家事育児は夫婦の仕事」と率先してくれるので、パパ議員の託児利用もあるそう。

町では性別の区別をせず、個人や家庭の事情に配慮した育児支援に努めています。

新垣ちあき町議

対等な関係性＋安心できる地域と制度 → 多様な社会の実現！

# みらいチケットがファミリーマートにも!!!

以前、たいようのえくぼでも紹介した「みらいチケット」の取り組み。(39号・40号/えくぼHP) 今年から沖縄県内のファミリーマートでもこの取り組みが始まったそうですよ！  
県内のコンビニでは初の試み!! チケットで交換できるのは、みんな大好きファミンチュそば みなさんが毎日のように利用しているorお子さんの通う小学校近くの店舗が実施店舗かも!?

## What?

「みらいチケット」って？

【一般社団法人タコライスラブズ】が推進するゆいま〜で子ども達に無償で食事を提供する仕組みです。

お腹の空いた子ども達がお店にやってくると、このチケットを使って食事をすることができます。それはただの食事ではなく、誰かの応援や希望が詰まった食事になります。子ども達は、栄養と一緒にゆいま〜という愛でも満たされます。

「こども達の可能性を広げる環境を作る」の理念の下、「おなかいっぱい、笑顔いっぱい、夢いっぱい」を目的とし、普及活動の目標は『沖縄県内250あまりある全小学校に紐付くみらいチケット協力店の確保』としています。

## How to

- ホワイトボードに貼られているチケットをもらう。
- チケットとファミンチュそばを店舗スタッフに渡す

ありがとう♪

県内のファミリーマート実施店舗で...

- レジでチケットを購入する。
- ファミカフェマシンのホワイトボードにチケットが貼られる。(自分で貼るのもOK!)

みなさんの応援の気持ち(チケット)が活動を活発化していきます。そして、利用する子ども達の笑顔も広がります。

## 自分も応援したい!

## 2026年7月現在「みらいチケット」を実施している店舗一覧

|                                 |     |                                |     |                                |      |
|---------------------------------|-----|--------------------------------|-----|--------------------------------|------|
| <b>寄宮中学校前店</b><br>那覇市長田1丁目12-26 | 那覇市 | <b>浦添高校前店</b><br>浦添市内間3丁目30-20 | 浦添市 | <b>糸満小学校前店</b><br>糸満市糸満1928番地  | 糸満市  |
| <b>沖縄越来店</b><br>沖縄市越来2丁目1-20    | 沖縄市 | <b>沖縄古謝桃原店</b><br>沖縄市古謝1丁目4-28 | 沖縄市 | <b>具志川江洲店</b><br>うるま市江洲2104-1  | うるま市 |
| <b>高原小学校前店</b><br>沖縄市高原5丁目8-6   | 沖縄市 | <b>沖縄古謝店</b><br>沖縄市古謝2丁目20-12  | 沖縄市 | <b>石川高校前店</b><br>うるま市石川伊波294-1 | うるま市 |

みんなでたくさん利用してこの活動を盛り上げていこう~!!

taco-rice lovers × ファミンチュ FamilyMart 沖縄ファミリーマート



**マタニティ期から通える親子教室ベビすく**

**ベビーマッサージ教室 ベビすく**

ベビーマッサージをはじめ、ママと赤ちゃんが楽しめるお教室からママのための資格取得スクール開講中！沖縄県内各地、離島へも伺います。詳細は、hp、blogをご覧ください。

浦添市経塚811-50 Tハウス4F  
tel. 090-3016-2048  
公式LINE ▶ babysuku\_okinawa

「えくぼを見た」でベビーマッサージミニオイル1つプレゼント

**無料体験実施中**

**ワクワク学ぶ子を育てる GAZ & 学研教室**

**学研GAZ 首里本部教室**

幼児(年少)～小6生まで 未来に生きる

**2つの力を伸ばそう！**

認知能力 自ら見える「学力」  
非認知能力 自己肯定感・主体性  
やり抜く力・自励心

那覇市首里儀保町2-37  
tel. 0120-22-5622  
無料体験詳しくはこちら▶

ゲームをとおしてSDGsを楽しく学ぶ

**2030 SDGs**

ニゼロサンゼロ エスディーゼーズ

SDGsの17の目標を達成するために、現在から2030年までの道のりを体験するカードゲーム。

対象▶小学4年生～大人  
人数▶5名～40名 時間▶2時間～  
問い合わせ▶虹のねっこ  
tel. 090-2583-6356

「サンゴクエスト」で日本の産後をもっとハッピーに！

**サンゴクエスト**

「サンゴクエスト」とは、誰もが妊娠・出産・産後に起こりうるさまざまな出来事やこころの動きをシミュレーションできるボードゲームです。活用方法や体験などお気軽にお問合せください！

一般社団法人 虹のねっこ tel. 090-2583-6356

おひさまの力で、**家計にゆとりを。**

太陽光発電で、賢く節約！安心・快適な暮らしへ

電気代を節約！  
環境にやさしい！  
もしもの時も安心！

お見積り無料！

**(株)ライズソリューション**

Rise Solution.co.,Ltd

沖縄県沖縄市泡瀬4-35-6  
10:00～18:00  
098-988-7455

HPはこちら▶

コンベンションセンター近くの耳鼻咽喉科

**みみとはなの和(なごみ)クリニック**

受付時間／ 9:00～12:00  
14:30～17:30  
(土曜日のみ17:00まで)

休診日／木・日・祝祭日  
tel. 098-890-0753  
宜野湾市宇地泊3-10-9  
nagomiclinic.jp

ご予約優先

赤ちゃんにやさしいお産と母乳育児サポート

**産婦人科 ゆいクリニック**

院長 島袋 史  
(しまぶくろふみ)

沖縄市字登川2444-3  
tel. 098-989-3801  
https://www.yuiclinic.com/

家族みんなの、かかりつけ歯科

**泉崎ファミリー歯科**

小児矯正・口腔機能の発達支援・虫歯予防まで幅広く対応。小さなお子さんから大人まで、一人ひとりに寄り添った診療を続けています。

〒900-0021  
沖縄県那覇市泉崎2-22-6  
営業時間／9:30～12:00  
定休日/日曜・祝日  
tel. 098-833-6480  
HPはこちら

「えくぼを見た」で ガムや歯ブラシ プレゼント

人も一番成長する季節。夏休みもしっかり3食食べられると、こども達もグーンと大きくなるかも！この時期にすめの島野菜は「ラッコョー！」冷たい飲み物が多くなり、冷えやすいお腹を温めてくれます。天ぷらや塩漬が定番ですが、意外に色々な食べ方があります。是非チャレンジしてみてくださいね！

**しまやさい 島野菜 無限レシピ**

**基本の下処理**

- 根と葉を切る  
・根元のひげ根を切り落とす  
・青い葉は2～3cm残してカット(香りを活かせる)
- 薄皮をむく  
・外側の薄皮を1～2枚むく  
・むきすぎないのがポイント(旨味を残す)
- ざっと水洗い  
・泥やぬめりを落とす  
・長時間さらさない(香りが抜けるため)

**切り方 テクニック**

丸ごと → 香りが強く、おつまみ向き  
縦半分 → 甘みアップ  
斜め薄切り → 辛味がやわらか  
みじん切り → 薬味感覚で使える

**はちみつ漬**

下処理した島らっきょうに約8%程度の塩を振りかけ、1～2日おく。水気を取り、容器に移して、はちみつ3/4カップ、酢1/2カップを入れ2週間程度つけると完成！子どもも食べやすい味に♪

**天ぷり**

縦半分にした島らっきょうを、卵・小麦・水でといた衣に濡らせ、170～180度の油でカラッと揚げ完成。野菜天ぷらに混ぜて食感を楽しむのもオススメ！

**チャンプルー**

斜め切りした島らっきょう・冷感庫にある野菜を油で温めたフライパンに入れ炒め、焼き色がついたら完成！豆腐や卵を入れて焼いてもgood！

**アヒージョ**

小さめの鍋にオリーブオイル・塩を混ぜ、薄切りにしたニンニクを入れて、香りが立ったら、島らっきょうを入れて一煮立ちしたら完成。島らっきょうを食パンに挟むと子どもも食べやすく、大人のおつまみにも♪

**豚肉巻き**

豚肉のバラやロースを開いて、軽く小麦粉を振ったら、島らっきょうを丸ごと巻いて焼き完成。1個よりも2～3個一緒に巻くと巻きやすいよ！

**ラッコョー**

ラッコョウは薤白(ガイハク)といって漢方薬のお薬の名前です。お腹を温め胸のつかえや痛みの薬とも言われています。身体を温めるので元々暑がりの人やのぼせがある人は食べすぎに注意が必要です。

**タルタルソース**

みじん切りした島らっきょう・ゆで卵・マヨネーズと混ぜ、塩こしょうで味を整えたら完成。

**アーサの卵焼き**

みじん切りした島らっきょうを、溶いた卵・アーサと混ぜ込み厚焼き卵へ♪

**味噌クリームパスタ**

斜め切りした島らっきょうを刻んでベーコンと炒め、味噌+生クリーム(または牛乳)でソースを作り、茹でたパスタを加えたら完成。

**ツナのさっぱりサラダ**

斜め切りした島らっきょう・きゅうり・ツナ缶を加え酢で味付けしたら爽やかな一品に！

**子育てを応援したい気持ち**

地元を離れての子育ての大変さを経験しているので、身近に気持ちを分かってくれる人がたくさんいる事を子育て中のママたちに伝えたい。気持ちを声にできる場所やきっかけがなくなるとなっています。

**えくぼママ Ena**

国際栄養師、管理栄養士としての仕事 保育園の献立作成 食育・健診や支援センターでの栄養相談、講話、広報誌のレビ作成。座右の銘：温故知新、死ぬこと以外はかすり傷

**ラミー**

子どもの元気は、お母さんの元気だと思うので、毎日頑張ってくれているお母さんたちの元気の源に少しでもなれたらと思います！私はまだ『母』を経験してないのですが、お母さん達の声を聞き、何かお手伝いできたら嬉しいです！

『食』の体験型オンラインスクールHarmoで沖縄リーダー担当。沖縄健康問題への取り組み・食関係プロジェクトメンバーです。





子育ては決して独りではできません。

子育てが今より、もっと楽しくなる、沖縄発の情報誌があったらいいな。

そんな声から生まれたのが「たいようのえくぼ」です。

私たちは単に情報発信だけでなく、子どもたちが健やかで豊かに育つことのできる社会を、家庭・地域・企業のみんなで創ることを目指して活動しています。

発行にかかる全ての費用はサポーターの皆様により支えられています

配布のご協力先

沖縄ファミリーマート全店、すこやか薬局全店、沖縄銀行全店、イオン4店舗、イオンモール沖縄ライカム店、イオンタウン南城大里、県立博物館・美術館、県立沖縄図書館、沖縄こどもの国、ピオスの丘、浦添市美術館、県内全ての児童館、子育て支援センター、市役所、ファミリーサポートセンター、県内の子育てイベント会場、図書館、保育園他、たいようのえくぼサポーター店舗にて配布のご協力をいただいています。(数に限りがあります。ご了承ください。)

私達と一緒に沖縄の子育てを応援しませんか？

たいようのえくぼの活動理念にご賛同いただき、一緒に沖縄の子育てを応援するフリーマガジン制作にご支援いただける誌面サポーターを募集しております。

HPでえくぼPDF版が全ページ閲覧できます

最新情報はえくぼ公式HP、facebookでお知らせします。ぜひ登録してくださいね♪



HP [taiyonoekubo.com](http://taiyonoekubo.com)

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

※NPO法人たいようのえくぼは、特定の個人、団体、政党、宗教などを支持するものではなく、またそのような個人、団体、政党、宗教とは一切関係ありません。

えくぼnews

vol.53は2026年11月発行予定

次号予告

発行日・内容は予定なく変更になる場合があります

ぐるっとドライブ

島ざい

〇〇レシピ他

## 編集後記

母になって9年、妊娠期間もいたら10年も経ちます。今だに落ち着きがなく母親らしくないと言われる事もありますが、それなりに育児というものを頑張っています。とくに最初の頃は分からないことだらけで不安になりながら必死で赤ちゃんのお世話をしました。色んな人の話を聞いたし、たいようのえくぼなど育児雑誌もよく読んでました。経験豊富な先輩の話はとてもおもしろいし、同じような悩みがある人や似ている状況の人の話などとても参考になるのでこういう経験や考えを「伝え合う事」って大切ななと改めて思います。自分が知らない事を知ってる人の話は参考にしたいし、私も育児の悩みや、仕事の事など悩んだり考えたりしているこの人生経験話が、誰かのためになるといいな☆



よぎゆか

＼県知事と子育てについてお話ししました／



写真提供：沖縄県庁特命推進課

【STAFF】

<代表> 仲村優香 <編集長> 水上実穂 <デザイン> 翁長奈七  
<事務局・企画営業> 仲村優香 水上実穂 富川綾子 翁長奈七  
<営業・企画営業・取材・SNS・配布など>

エミ・エナ・よぎゆか・みわ・はるな・もとえ・ゆきの・まこ・かおり・ヨナまりこ・えりか・あけみ・ふみか・わかこ・かんね・ともみ・ゆう・あやあき・ゆうこ・たにゆか・みつな・くにこ・石垣マサ(もとこ・さと・ともえ)

【表紙】<モデル> 天穂 <撮影・デザイン> 翁長奈七

♡♡♡ Special Thanks ♡♡♡ ラジオ沖縄・上与那原自治会

お問合わせ

✉ [taiyonoekubo@gmail.com](mailto:taiyonoekubo@gmail.com)

☎ 080-1746-7937 (代表 仲村)

# Vol.52 読者アンケート&プレゼント

今回も、沖縄の子育てを応援してくれる皆様から、沢山のプレゼントをいただきました！たいようのえくぼは沖縄で子育て真っ最中の皆様の声をもとに誌面作りをしています。ぜひアナタの声を聞かせください。アンケートに答えてくれた方の中から、抽選でプレゼントを差し上げます♪

全てのプレゼント応募しめぎり  
**10/31**

## アンケート

- Q1 ご希望のプレゼントは何ですか？(第1希望・第2希望)  
★希望する理由とどんな風に利用したいかも教えてね♪
- Q2 『たいようのえくぼ』の入手先は？(設置場所を記入)
- Q3 えくぼをみて、チャレンジしたこと、または足を運んだお店や施設があれば教えてください！
- Q4 子どもやパートナーの笑っちゃうエピソードがあれば教えてください
- Q5 今回おもしろかった記事、今号の感想、今後取り上げて欲しいテーマやえくぼへのメッセージなど

※頂いた個人情報は、プライバシーを厳守する事はもちろん、プレゼント発送または記事材料など、たいようのえくぼの子育て支援活動に活用する以外には使用いたしません。

※プレゼントのご応募は、お1人様1回までとさせていただきます。ご了承ください。

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



プレゼントのご応募はこちらから！

たくさんのご応募お待ちしております♪



**A**  
沖縄ファミリーマートより  
「フラチキ  
商品引換券10本分」  
**10名様**



**B**  
51号  
表紙衣装  
size90  
**1名様**



おでかけ情報ポケット



※営業時間変更の場合がございます。おでかけ前に、各施設のHPにてご確認ください

えくぼ読者だけの  
お得情報

- ◆道の駅おおぎみ
- ◆べびすく
- ◆学研GAZ 首里本部教室
- ◆泉崎ファミリー歯科

ぜひ「えくぼを見た」と伝えてね。  
嬉しいサービスがありますよ♪



シアタードーナツ

<https://theater-donut.com/>

シアタードーナツ映画招待

ソファがあるカフェスペースに腰掛けながら、120インチのスクリーンで映画が楽しめる、県内初のカフェシアター！手作りドーナツや美味しいコーヒーを楽しみながら家族で気軽に映画を楽しもう♪  
※上映スケジュールはHPでチェック！

■上映チャージ：大人 1500円 中高大学生 1100円 小学生 700円  
未就学児 無料 (作品によっては鑑賞をお断りする場合がございます)  
※通常上映の際、座席の予約は受付けていません(イベントは予約可もあり)。  
※開始時刻より早めのご来店をお勧めいたします。  
■問合 070-5401-1072 ■住所 沖縄県中央1-3-17 (沖縄市胡屋バス停前)

『シアタードーナツご招待券』 ペア4組様 (2026年12月末まで有効)



ピオスの丘

うるま市石川嘉手苺961-30

ピオスの丘イベント情報

7月1日～9月30日・・・霧の散歩道  
7月1日～9月30日・・・ピオス探検隊  
7月1日～9月30日・・・湖のキーワード探し  
7月18日～8月31日・・・スケッチウィーク  
その他イベントも随時更新中！詳しくはHPへ▶

■営業時間 9:00～17:30 不定休

※入園は16:15まで

■入園料金(湖水観賞舟乗船つき)

大人(中学生以上) 2,200円(税込)

小人(4歳～小学生) 1,100円(税込)

県民割 上記入園料より20%引き

※沖縄県内在住確認ができる物が必要です

■問合 098-965-3400 (9:00～17:30)



ピオスの丘入園券  
(湖水観賞舟乗船付)  
ペア5組様

特別プレゼント企画



うちなーキッズ大作戦

2026.8.22(土) 23(日)

会場 那覇文化芸術劇場なはーと 大劇場

22(土) 14:00～ / 23(日) 13:00～

上演予定時間：50分 / 開演は開演の30分前

那覇文化芸術劇場なはーとで8月22日(土)・23日(日)、「サマー・ファミリー・シアター2026」が開催されます。ステージの他にも、体験



イベント詳細はこちら

「うちなーキッズ大作戦」チケット  
各日 ペア(2枚) 5組

応募締め切り  
8月15日

