

沖縄の子育てを
応援するフリーマガジン



vol.45
April, 2024
taiyonoekubo.com



TAKE FREE

2024年4月20日発行「沖縄の子育てを応援するフリーマガジン」たいよのえくぼvol.45 制作・発行 NPO法人たいよのえくぼ HP:taiyonoekubo.com

特集
結フェスタ2024 ~こどもと防災~
島食材∞レシピ
知って安心!アタマジラミ症
赤ちゃん便利グッズ

take free



子どもたちが
戦争のない世界で
健やかに
過ごせますように

戦争のない平和もねがって

へいわのりんごもかこう



ウクライナ母子避難民支援



那覇市出身の東優悟さん(在ポーランド)がポーランドへ避難してきたウクライナの母子のため、2023年、託児所『友好の家』(在ポーランド)を始めました。その支援のため、沖縄で一般社団法人こども笑顔支援会がスタート。現在、託児所では18名のウクライナの子供達を受け入れ、日本からの支援金を中心に運営をしています。

ウクライナ人のママ、マリアさんの作ったパスティユは、砂糖や添加物なしのやさしいりんごのおやつです。パッケージには、ウクライナ、ポーランド、沖縄での活動を応援する人達が平和の気持ちを込めたりんごの絵が描かれています。



ウクライナ避難民託児所「友好の家」支援のため、1,500円の寄附返礼品で「マリアのパスティユ」を右記の店舗またはオンラインでお取り扱い中です。返礼品なしの支援金の受付もオンライン、または下記の銀行から可能です。



「マリアのパスティユ」
県内お取り扱い先
REMEMIYA/那覇市牧志2-7-15
フードリボンコンセプトSHOP
/那覇市泉崎1-20 OPA2F



沖縄銀行小禄支店(普) 銀行コード: 0188
口座番号: 1751839 店番号: 136
シャ) コドモエガオシエンカイ

琉球銀行小禄支店(普) 銀行コード: 0187
口座番号: 644804 店番号: 309
コドモエガオシエンカイ

お問合せ css2@at.au-hikari.ne.jp

instagram.com/css_children

ステージ

ステージでは「じしんだんごむし体操&防災クイズ」「エコノミー症候群予防」「大人も子どもも円卓会議」「災害から生まれた絵本の読み聞かせ」もあり、今回もたくさんの学びを持ち帰ってもらえたと思います。

じしんだんごむし体操



防災円卓会議



稲垣先生となつきさんに質問！



防災士稲垣先生と小学3年生の防災士なつきさんと、小学生の子ども達の円卓会議が開かれました。

- 津波が来ている時に近くに高い場所がなかったら？
- とにかく走って近くにある高い場所に避難する。
- 避難場所には生活用品以外に何を持っていいですか？
- 漫画とかゲームとか、自分がリラックスできるものを持っていくといいです。
- 実際に保育園の先生が避難所を持っていったものが、おもちゃ、ぬいぐるみなど普段子ども達が使ってるものでした。

台風で閉じこもっている時にも、津波警報が来たら？

- 災害が一つだけとは限らないよね。29年前の地震では、地震の後に火事があった。その時は階段を這いつくばってみんな避難したよ。
- 台風の時に窓にテープでパッテンに貼るのを、全部に貼った方がいいんじゃないですか？
- いい質問～！別にどっちでもいいんだけど、全体に貼っちゃうと朝起きた時に真っ暗になっちゃうからパッテンの方がいいかな。うちはパッテンの他にカーテンも締めてます。飛散防止にもなるし明かりも調整できます。
- 停電の時にペットボトルの下にライトを置いて光を大きくします。さらにペットボトルの水に牛乳や豆乳を少し入れると、光が綺麗に広がりますよ。
- スポーツドリンクもおすすめです。
- 私は台風の時には断水に備えて家中の水を貯めるのがお仕事です。
- 車にはライトとか霧、ガムテープもあったはず。
- 自分の車の中身をちゃんと分かっているのは良いことだね！！

参加した子ども達は、「自分なら避難所に何を持って行こう…」「へえ～って思うことがたくさんあった！」と話してくれました。おうちでもぜひ、防災について話し合いの時間を持ってみてくださいね！



Caffe collabo(挽きたてコーヒー) 百姓キッチン(たこ焼きと大福) カパオのあげばん(5種のあげばん)のキッチンカーが来てくれました！

はじめてばこ

同時開催のはいはいレースも大盛況でした！

この記事を書いた後に、沖縄でも津波警報が発令されました。円卓会議に参加した息子はすぐに自分のリュックにトランプやお菓子を詰め込み、警報音を怖がる妹に大丈夫だよ！と声を掛けながら避難準備をしてくれました。以前から緊急時のオペレーションを確認していたので、常備薬と玄関に置いていた防災リュックを持ち、高台に避難した我が家でした。すぐに避難できる準備を日頃から意識して、大切な家族を守るようにしていきたいと改めて思いました。

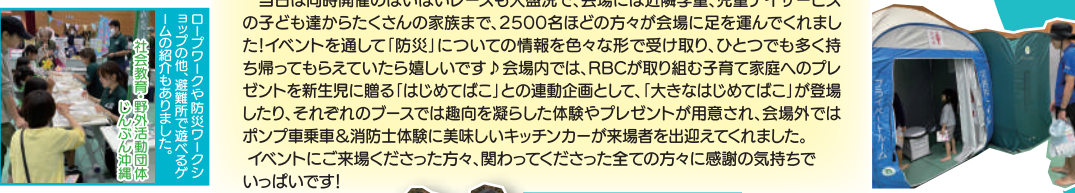
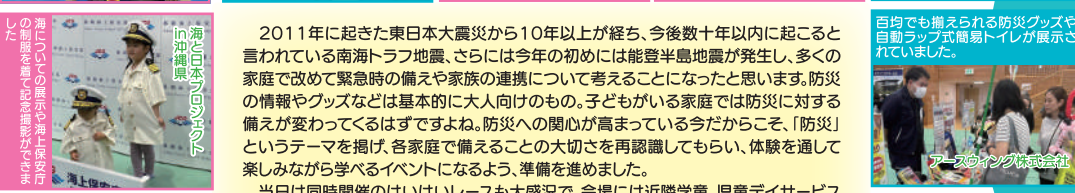
桃原夏子さんに災害から生まれた絵本の読み聞かせ



はじめてばこ × はじめてばこ baby Project RBC 結フェスタ2024 ~こどもと防災~

イベント報告

3月30日(土)に「結フェスタ2024～こどもと防災～」が豊見城市にある空手会館にて開催されました！昨年引き続き、RBCはじめてばこの共催で、昨年よりも規模を大きくして大人も子どもも楽しみながら学び、考えるイベントとなりました。今号では大盛況のうちに終了したイベントの報告と円卓会議の内容などをたっぷりの写真と一緒に特集記事としてご紹介させていただきます！



主催 NPO法人 たいようのえくぼ 共催 RBC琉球放送 株式会社 後援 沖縄県・豊見城市

協賛 コースおきなわ modern projet こみん共済(全労済) 森永乳業九州株式会社 JTA World Family Aqua Clara KidZ8 水屋の一平さん

協力 豊見城市消防本部・消防団 / 一般社団法人ガールスカウト沖縄県連盟 / 社会教育・野外活動団体じぶんふん沖縄 / やんばる森のおもちゃ美術館 / 一般社団法人沖縄県歯科衛生士会 / アースウィング株式会社 / くしかわ看護学校 / 桃原夏子 / 比嘉夏実(高原小学校4年生)

2 物品協賛 ベタルーナ / やっぱりステーキ / 南西食品株式会社 / ファッションキャンディ / ピオスの丘 / 株式会社ホクガン / 東南植物楽園 監修 稲垣晴(防災士・社会福祉士)

2011年に起きた東日本大震災から10年以上が経ち、今後数十年以内に起こると言われている南海トラフ地震、さらには今年の初めには能登半島地震が発生し、多くの家庭で改めて緊急時の備えや家族の連携について考えることになったと思います。防災の備えやグッズなどは基本的に大人向けのもの、子どもがいる家庭では防災に対する備えが変わってくるはずですよね。防災への関心が高まっている今だからこそ、「防災」というテーマを掲げ、各家庭で備えることの大切さを再認識してもらい、体験を通して楽しみながら学べるイベントになるよう、準備を進めました。

当日は同時開催のはいはいレースも大盛況で、会場には近隣学童、児童デイサービスの子も達からたくさんの家族まで、2500名ほどの方々が会場に足を運んでくれました！イベントを通して「防災」についての情報を色々な形で受け取り、ひとつでも多く持ち帰ってもらえていたら嬉しいです！会場内では、RBCが取り組む子育て家庭へのプレゼントを新生児に贈る「はじめてばこ」との運動企画として、「大きなはじめてばこ」が登場したり、それぞれのブースでは趣向を凝らした体験やプレゼントが用意され、会場外ではポンプ車乗車&消防士体験に美味しいキッチンカーが来場者を出迎えてくれました。イベントにご来場くださった方々、関わってくださった全ての方々に感謝の気持ちでいっぱいでした！

海の上の備えや海上保安庁の制服を着て記念撮影が人気！

海の上の備えや海上保安庁の制服を着て記念撮影が人気！

海の上の備えや海上保安庁の制服を着て記念撮影が人気！

消防士稲垣先生がダンボールで作った避難所モデルルームとアースウィング株式会社による避難所モデルルームの展示があり、どちらも実際に入って体験することができました。

消防士稲垣先生がダンボールで作った避難所モデルルームとアースウィング株式会社による避難所モデルルームの展示があり、どちらも実際に入って体験することができました。

消防士稲垣先生がダンボールで作った避難所モデルルームとアースウィング株式会社による避難所モデルルームの展示があり、どちらも実際に入って体験することができました。

トンネル道具もあって大人気で、防災情報コーナー

トンネル道具もあって大人気で、防災情報コーナー

トンネル道具もあって大人気で、防災情報コーナー

市備用品展示やハザードマップの確認。アゴマゴちゃん記念撮影も！

市備用品展示やハザードマップの確認。アゴマゴちゃん記念撮影も！

市備用品展示やハザードマップの確認。アゴマゴちゃん記念撮影も！

島食材

無限レシピ

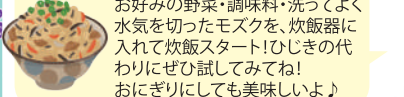
春がき～夏がき～とよとゆっくり春を楽しむ間もなく、沖縄は暑くなっていくこの時期。コロナと気温が変わる季節の変わり目は気を抜くと体調を崩しやすいので、夏本番の前に体力をつけて整えておきましょう！今回ご紹介するのは「モズク」。スーパーでは1年中見かけますが、生のモズクはひと味違いますよ～。そして沖縄のみずくは方言で「スヌイ」と言われていて、太くて食べ応えがあるので全国シェア99%の自慢の県産品。お気に入りのレシピを見つけて、モズク三昧を楽しんでくださいな。

モズク丼



にんじん・玉ねぎは1cm角に切り、モズクは5cm幅にカット。フライパンを熱してにんじん・玉ねぎを炒める→火が通ったらモズク・ひき肉を入れる→肉の色が変わったらスライスコーンをイン！だし汁(水と顆粒だしでも可)しょうゆ・砂糖を入れて煮詰めて片栗粉でとろみをつけ、ご飯の上にかけて召し上がり！

モズクのジュース



お好みの野菜・調味料・洗ってよく水気を切ったモズクを、炊飯器に入れて炊飯スタート！ひじきの代わりにぜひ試してみてください！おにぎりにも美味しいよ！

スヌイのウサチ(モズクのおえもの)



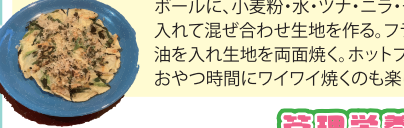
モズクを洗い、ざるにとる。三杯酢(酢:醤油:砂糖が2:1:1)をかけて完成。子どもは砂糖を多めに、きゅうりと一緒に添えると食べやすい!生姜をプラスすると大人味になるよ！

モズク サラダ



スヌイのウサチの豪華版! トマトや薄切りにした玉ねぎを入れると栄養満点で豪華なサラダに!

モズク ヒラヤーチー



ボールに、小麦粉・水・ツナ・ニラ・モズクを入れて混ぜ合わせ生地を作る。フライパンに油を入れ生地を両面焼く。ホットプレートでおやつ時間にワイワイ焼くのも楽しい!

ネバネバ丼

ボールに、納豆・長芋とろろ・めかぶ・モズクを混ぜ混ぜ。ご飯にかけて卵を乗けたら栄養満点丼の完成!忙しい時でも簡単に栄養補給♪



モズク卵焼き

溶き卵とモズクを混ぜて焼くだけで完成。モズクのとろみでフワッとした卵焼きになるよ！



モズクと卵のスープ

鍋にえのき(きのこ類ならなんでもOK)・にんじんシリシリ・モズク・水を入れ、にんじんが柔らかくなった後鶏ガラの素・塩で味付け。溶き卵を回し入れ、ふわへつとなったら火を止める。大人用に酢を足してサンラータン風にしてもgood!



モズク

モズクのみそ汁

いつものみそ汁に洗ったモズクを入れるだけ。モズクのとろみで一味違うみそ汁になるよ!



モズク天ぷら

ボールに、水分をしっかり拭き取ったモズク・薄切りにした玉ねぎ&にんじん・1口サイズのポークを入れて、薄力粉をまぶす(カリッと美味しく揚げるコツ)→別のボールに生地(だし汁100ml・卵1個・薄力粉100g)を作り、具材を絡める→食べやすい大きさに形を整えて揚げ完成。



モズク入りヘルシー肉だね

ボールに、鶏むねひき肉・刻んだモズク・きのこ類・片栗粉大さじ1くらい・塩少々を入れて粘り気が出るまで混ぜて完成!ハンバーグ、ツミレ、ミートボールなど好きな形に整えて楽しんでみてね!

管理栄養士のモズクのプチ情報

モズクは低カロリーでミネラルや食物繊維が豊富に含まれる「フコイダン」という成分が入っています。季節の変わり目、子どもの健康管理やママの美容にもオススメで、便秘気味の方にも良い食材で体の余分な水を出してくれる働きもある一方で「体を冷やす食材」です。冷え性の方や虚弱体質の方は甘みとして少し黒糖を入れたり、生姜等を加えて食べ方を工夫してみてくださいね。



Ena
管理栄養士としてのお仕事 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、広報誌のレシピ作成。座右の銘:温故知新、死ぬこと以外はかすり傷

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、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。気持ちを声に出せる場所やきっかけづくりになればと思っています。



ラミー
『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。

子どもの元気は、お母さんの元気だと思っているので、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!

赤ちゃんグッズ選び

買ってよかった! & 気になる! 便利グッズ編

赤ちゃんグッズの準備リストを見て、その多さに驚きませんでしたか?初めての赤ちゃんを迎え入れる準備。2人目3人目だけど、買い替えや買い足しは必要?産まれる前から?産まれてから??たくさん??がありますよね。沖縄といふ気候もあって一般的な準備リストのものでいいのか?なんて疑問も。ネットで情報は見られるけど、情報が溢れ過ぎていてどれを指針にしたらいいのか分からない...。そんな時、実際に相談しながら購入できれば安心ですよね。今回は、「これ助かってます!!」から「え、こんなものまであるの?!」まで、えくぼママおすすめの便利グッズから、気になっている便利グッズまで、一挙にご紹介したいと思います!!



クルマ編

- 車内ベビーミラー**
車移動にチャイルドシートは必須!だけど、運転中に赤ちゃんが泣くと運転に集中できない~汗そんな時でもこれがあれば、赤ちゃんと目が合わせられるのでお互いに安心♪
- 車内テーブル**
狭い車内でご飯を食べるのって、子どもには中々難しい。そんな時、後付けできるテーブルがあると、安心して食事を楽しみながらドライブができました♪
- 傘ぴた**
雨の時にチャイルドシートに座らせている間など、手を離しても傘がさせる便利グッズ!

ベビーカー編

- 荷物フック**
ベビーカーにマストアイテム。便利だからと重い物の載せすぎに注意!
- 扇風機**
ベビーカーは地面から近いので夏場は特に注意が必要。使い方によっては逆に熱中症を引き起こしてしまう事例もあるので、こまめな水分補給などとあわせて無理なく。
- 冷却シート**
背中などに入れるシート。背中は熱が籠りやすいので、これがあれば眠ってしまっても安心?

おうち編

- ベビーゲート**
おうちの中は意外と危険なものでいっぱい。特に調理中のキッチンにはママと赤ちゃんどちらの安全を守るためにも重要しました。
- ミニライト**
夜中のオムツ替えの度に本当に世話になりました!!
- 戸棚ロック**
賃貸物件でも使えるものがあるので良かったです。
- ベビーモニター**
寝かしつけた後、寝室に居なくても様子が分かるので別室でも安心して家事ができて聞いて気になります。

お出かけ編

- お尻拭き用の蓋**
さっと取り出せるので便利!色々種類もあってデザインが選べるのも嬉しい♪
- 離乳食カッター**
大人のものを最初に取り分けて、チョコチョコすれば一緒のものを食べられるので便利です。
- お尻拭きウォーマー**
冬場は特に冷たくてびっくりするかな?と思うので、これがあれば暖かくて良いのかな?

マタニティアドバイザーって?
アカチャンホンポの販売員の中でも特別な試験をパスした販売員。各店舗に1名~で全国に約200名しかおらず、沖縄のアカチャンホンポ2店舗では各2名ずつのアドバイザーに会うことができます。赤いバックとバッジが目印♪

いかがでしたでしょうか?便利グッズ!色々ありますが、店内を見て回るだけでも楽しいです。「あんなのあったらいいのに~!」と思っているものも、もししたら既に商品化されているかも!?今回商品したグッズは**マタニティアドバイザー**のいるアカチャンホンポさんで取り扱っています☆ドタバタ子育てに皆さんにピッタリの便利グッズが見つかりますように♪



おしりふき編

アカチャンホンポの店頭でいろんなメーカーのお尻拭きをお試しできます!1枚あたりの値段も比較できますよ♪

こちらのチケットをお持ちいただき、2000円以上お買い上げでプレゼント♪

ah アカチャンホンポ

- 浦添西海岸パークシティ店
沖縄県浦添市西洲3丁目1-1
サンエー浦添西海岸PARCO CITY 2F
営業時間: 10:00~22:00
- ハンビータウン店
沖縄県中頭郡北谷町
北前1丁目2-3ハンビータウン 2F
営業時間: 9:00~22:00

【有効期間: 2024年5月発売分】
※99%OFF Super
新生児から2歳未満まで
1000円(税込)

プレゼントも豊富

知って!学んで! もしもの時も安心 アタマジラミ症

CHECK アタマジラミは「大人でもかかる」「清潔にしているてもかかる」病気です。

前号でも紹介した「アタマジラミ症」みなさんも一度は耳にしたことがあるのでは??子どもたちが集団で過ごす場所で流行することが多く、「子どもだけがかかるもの」と思っていたり、「不衛生にしているとかかるもの」など、実は知識が間違っただけだったりしませんか?もしも家族や身近な人がかかった時に、安心して対処できるように、今回はじっくり特集していきたいと思います!そして、アタマジラミ症の新しい薬の開発状況についても紹介したいと思います!

アタマジラミくんについて知ろう!



僕自身は他の病気をうつすことはないよ

- ・髪に寄生して1日5~6個の卵を髪の毛に産み付けるよ
- ・幼虫成虫オスメス血を吸うよ
- ・60度のお湯に5分以上浸けられると死んじゃうよ
- ・飛びあがったり、床から這い上がることはないよ

どのくらいの人がかかるの??



年間約83万世帯と言われてます!
(国立感染症研究所、2009)

病院にかかるイメージがないんだけど?

現状、医師が処方できる治療薬は国内にはなく、市販薬での治療が一般的ななのでそのイメージの方が多いのかも知れません。



かかったらどうなる?

- 毛髪に寄生したアタマジラミが頭皮から吸血することで痒みを引き起こします。
- 掻きむしりによって細菌による二次感染の恐れがある。
- 頭髮と頭髮の接触や寝具、タオル等の共有による家庭内外での感染拡大の可能性も。



夏に流行るものでしょう?

プール前に見つかることが多いのでそう思われがちですが、年間を通していつでも流行の可能性がります。



かかったママの体験談

小三長女が小学校から感染。市販薬のシャンプーとすき櫛で対処。市販のシラミ駆除剤が効かなかったため、シラミ専用コームで一つずつとっていたから、大変だった。完治まで1ヶ月くらいかかった。

2回かかりました!

長女が幼稚園の時に園からもらってきました。次女、私にもうつって、すき櫛とティーツリーの精油で対処。治ってもうつしあっちゃうから完治に3ヶ月!長女は髪を切ってやっと完治。2回目は、長女が小学生の時に学校からもらってきました。次女、三女がうつり、三女が一番最後にかかり、完治も一番最初(髪が細かったから?)長女はこの時も髪を切り、完治まで約2ヶ月。この時もすき櫛とティーツリーの精油で対処。すき櫛は毎日2時間やりました。。

布団にもティーツリースプレーをやったりしました。学校から流行っていると手紙があったけど、かかると思ってた。掻きむしりまではなかったが、痒がったり、精油の匂いを嫌がって大変だった。「アタマジラミは誰でもかかるものだから(親のせいではなく)、子どもとゆっくり向き合う時間と思って~」のことに救われました。



ママ達のインタビュー フリートーク

園で流行っていた時はお昼寝中も帽子を被ったり、お布団の配置を工夫したりしていたよ。(元保育士ママ)

うちはもうすぐに坊主にしちゃった!笑

市販薬は殺虫剤の成分が入っているというしちょっと心配。。

薬剤を使わない治療法も/ベビーオイルとすき櫛

ポイントはすき櫛は必ず同じ面で梳くこと!

シラミで病院にかかるなら小児科?皮膚科??

園で流行っている時は朝精油のティーツリースプレーを吹きかけたりしていたよ!

医師のコメント

かかった時に悩んでしまったら皮膚科を受診してみてください。放っておくと、周りの方にうつってしまったり、他の病気なのに勘違いしていたなんてことも!薬局で購入できるお薬は安心して使用できるものがほとんどですが、長く使いすぎたせいで、薬が効きにくいアタマジラミが増えてしまいました。特に沖縄は日本の中で一番薬の効きにくいアタマジラミが蔓延してしまっており、とても困った状況。そんな状況だからこそ、新しい薬が待ち望まれています。安心して、簡単に、ご家庭の負担なく、アタマジラミ症を治療できる新しい処方薬を目指して現在、沖縄限定で新しい薬の治験が行われており、参加いただける家族を募集しています。未来の沖縄のお子様のために、是非協力をお願いします!



琉球大学皮膚科 山口 さやか先生

治療薬について

現在日本国内では、医師の処方による治療薬はなく、市販薬で治療するしかないのが現状。さらに沖縄では、市販薬が効きにくいアタマジラミが流行っています。医師に診断してもらい、ちゃんと処方してもらえる薬があるなら安心ですよ…。さらに保険診療ならありがたい。実はアメリカでは10年以上前から医師の処方による治療薬があるんです!今、日本でもその薬の承認申請に向けて着々と進んでいます!

その治療薬ってどんなもの?

- 一回の処置で済む外用薬(塗布薬)
- 有効成分は国内でも子どもも使える飲み薬として承認、使用されている

その治療薬すぐに使いたい!

日本ではまだ治験の最終段階で、承認されて使えるようになるまであと一歩!そこで...もしアタマジラミ症になってしまった!!!という方がいたら、治験に協力してみませんか?

治験とは有効性や安全性について、国から認めてもらうために行われる臨床試験のこと。



え...承認前の薬だし、危険じゃないの...?



治験と聞くと身構えてしまいますよね。今回の薬はアメリカで11年の使用実績があります。治験には第1相~第III相までの段階があり、今は最終の第III相の段階です。

なるほど。治験に参加しようと思ったらどうすればいい?

まずは下記のQRコードからフリーダイヤルにご連絡ください。沖縄県内で那覇市・浦添市・南風原町・豊見城市・中城村・沖縄市にある11の医療機関で医師から詳しい説明や診察を受けながら安全に進めていきます。また、来院1回につき負担軽減費(通院費の補助)として、一人当たり1~1.5万円をお支払いします。治験期間は最長約2ヶ月でその間に5、6回程度通院していただきます。

治験期間は2024年8月までなので、協力してみようと思った方はよろしくお願ひします~!



治験応募用コールセンター
0120-907-902

携帯電話からもおかけいただけます



科研製薬株式会社

KAKEN

※ティーツリー(精油)は、国の審査などを通して効果や安全性が確認されておらず、当社として使用を推奨するものではありません。

私たちが子育てでファミリーを応援しています

マークのついているお店で、「えくぼを見た」と伝えてね。嬉しいサービスがありますよ！

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

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/>

『トータルライフプランニング』から始めてみませんか？

ソニー生命保険株式会社
 那覇ライフプランナーセンター第1支社
 ~教育費の準備(費用・タイミング等) お子様の将来について考えよう~

〒900-0006 那覇市おもるまち1-1-12 那覇新都心センタービル5F
 Tel. 098-862-5481
 携帯: 090-3794-4170 (担当/大城)
 E-mail: takumi_oooshiro@sonylife.co.jp

コンベンションセンター近く耳鼻咽喉科

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

保険の相談もできる沖縄の不動産屋さん

株式会社 Next Links
 ご相談は完全無料！
 女性スタッフが常駐しています。
 どんな小さなお悩みでもお気軽にご相談ください。

南風原町津嘉山1817 106号室
 営業時間: 9:00~18:00 (不定休)
 tel. 098-851-8486

沖縄特化の地域密着型だからできることがあります。沖縄で物件をお探しの方はどうぞお気軽にお越しください。

不動産の相談と一緒に保険の相談もできますよ！
 HPはこちら

お客様のとびっきりの笑顔残しませんか？

日光写真館
 与那原町与那原61-1
 tel. 098-946-2351
 営業時間 / 10:00~19:00
 定休日 / 水・木

家族と、仲間と、人生の記念日に写真を撮りませんか？

浦添市経塚811-50 T/ハウス4F
 tel. 090-3016-2048

「礼儀・親切・信頼」の赤帽運送

赤帽 宮平運送
 引越しや冷蔵庫1つだけなど。運送で困った時はご相談ください！

住所 浦添市前田3-4-6
 tel. 070-3803-1881

LINEスタンプ発売中

えくぼタウンのキャラクターのLINEスタンプ♡
 家族や友達との楽しい会話に使ってくださいね♪

よくおねがいします

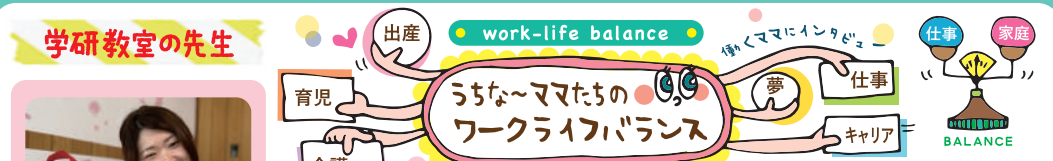
たいようのえくぼ インスタグラム

えくぼ公式Instagramでは、イベントのお知らせなど最新情報を発信中！ぜひフォローしてくださいね♡

たいようのえくぼ Podcast

ラジオ感覚で聴いてみて♪
 育児にまつわるあれこれの話など、現役ママ達の本音を公開中！Spotifyアプリでも聞くことができます！

聴く たいようのえくぼ



学研教室の先生

コザ十字路教室(駐車場6台)
久場 まり子先生
 5歳・2歳のママ

学研教室の先生募集中!
 お問い合わせはフリーコールで
0120-114-154
 受付 月~金9:00~17:00(祝休日を除く)

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
<http://www.114154.com/>

Q.学研の先生になったきっかけは？
 A. 子どもが生まれたのをきっかけに育児に目覚め、様々な教材を試す中で学研幼児教室に出会い、さらに学研教室もやり始めました。家族に思い切った気持ちや伝え、義理の両親の承諾をいただいたのも大きいですね。

Q.先生になって嬉しかったこと、大変だったことは？
 A. 生徒の日記に「学研教室で先生が優しく教えてくれて嬉しかった」とあり、やってよかったと心から思いました。教室が自分の部屋、自分の居場所になっています。そこに子どもたちが来て、笑顔で帰っていくのを見られるのが嬉しく充実感を得られています。大変だったのは自分の子育てとの兼ね合いです。今ではファミリーサポートセンターも活用し、ペースが掴めてきたと感じています。

Q.ワークライフバランスで意識していることや大事にしていることは？
 A. 仕事、家事、子育てで全てはぼー一人で回していることが多いので、体調管理は徹底しています。座右の銘は、「まずはチャレンジ」そして「オールファースト精神(子ども、家庭、仕事、自分も含め全てファースト精神でやる)」。疲れた時は知育おもちゃを探して本屋へ行ったり、ママ友とおしゃべりなどしてリセットしています。

まり子先生の1日(土曜日)

6:00	起床・弁当&朝ごはん作り
8:00	朝食
9:00	教室の準備&子どもたち勉強タイム
10:00	午前の学研教室開ける
11:00	子どものスイミング迎え・ピアノ教室送迎
12:30	午後の学研教室開ける(その間子どもは体操教室)
13:30	子ども体操教室迎え・そろばん教室送迎
15:45	買い物・夕飯準備・夕ご飯
16:00	子どものお風呂・寝る準備
17:00	片付け・寝かしつけ
19:00	猫の世話・自分のお風呂・掃除
20:00	明日の準備・就寝
23:00	

ラジオ番組
「学研教室 どもたちの成長ストーリー」
 金曜日 14:50~14:55
 FM Okinawa 83.3FM

多様な家族の応援団

vol.03
 ゲスト tanaさん

十人百色

同性カップル家族、孫を育てる4世代家族と、一つの枠に収まらない「カラフルなファミリー」を紹介する当企画。今回は「お互いが自分らしく生きられる」ということで、別居しながら夫と共に子育てをしているtanaさんに話をうかがいました。父母の家を自由に行き来する子どもたちは、人として対等な両親の姿をみて多くのことを学んでいます。

ママの家とパパの家

tanaさん家族はまるでチームのよう。メンバー同士が尊重しあい「自立」という共通ゴールに向かってサポートしあう関係。「最初は離婚前提で私が別部屋を借りたんです。でも距離ができたことでお互いの気持ちが楽になって」。今はパートナーと程よい関係になり、家事育児、そして経済面においてもすべて折半。「時々みんなで食事や旅行に行くのもありますよ。何ごとでもバランスをみて各々が納得するまで話し合っています」

親の幸せが子に直結する

「子どもが最優先」という夫婦の子育てベクトルは一致しています。親として100%関わる共通認識をもち、それぞれの仕事やプライベートには干渉せず。普通と違う家族だけど、我慢を強いてまで一緒に暮らす必要はないと判断しました。「親に愛されている」。そのことが子に伝わっていれば問題ないと言うtanaさん。幸せの基準は様々ですが、独立した人間として尊重しあうtanaさん一家は、一歩先ゆく新時代家族かもしれません。

tanaさん
 2人の子育てを育てるえくぼママ。県外出張もこなすフリーランサー。同じマンション内で別々の家に暮らす「夫婦別居生活」を隠すことなくオープンにしている。新しいかたちの家族・パートナーシップを模索中。



私達と一緒に沖縄の
子育てを応援しませんか？

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。



たいようのえくぼの活動理念のご賛同いただき、
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。

発行にかかる全ての費用はサポーターの
皆様のご協力により支えられています

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

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

※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。

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)

Vol.45 読者アンケート&プレゼント

全ての
プレゼント
応募しめぎり
6/30

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頂きました！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。ぜひアナタの声をお聞かせください。
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！

アンケート

- Q1 希望プレゼントは何ですか？(第3希望まで)
★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 ご家庭で防災への備えはありますか？ある方はどんなことをしていますか？
- 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



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



vol.44
表紙衣装
2名様
(各サイズ1名)
size 90/120



沖縄国際大学より
沖縄の昔話
手作り英語絵本
5名様



えくぼ読者だけの
お得情報

日光写真館
べびすく

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！
詳しくはP8へ



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、各施設のHPにてご確認ください

WEBからも
応募できます

アンケートの回答は**件名に【プレゼント希望】**とお書き添えのうえ、**郵便番号、おところ、お名前、電話番号、ご自身の年代、性別、お子様の年齢・性別**を明記して、下記のQRコード、アドレスまたは住所までお送りください。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。



※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、プレゼントの発送または記事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、お一人様1回までとさせていただきます。ご了承ください。

えくぼnews vol.45は2024年7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

うちなーママたちのワークライフバランス
「くっどドライブ」他

編集後記

たいようのえくぼメンバーになって4年目になりました。私は家事や育児があまり得意ではなく、「こんなダメ母なのに、子育て支援のNPOに入って良いのだろうか…」と最初は少し戸惑ってました。ところが入ってみると、みんな同じように悩みながら子育てしている、誰一人として完璧じゃない母親の集まり。ママ友と仕事仲間のあいだのような事務局メンバーの関係に、何度も救われました。えくぼでは子連れでの会議や、家事育児の悩みを相談する(時にはその内容が企画になる)事が日常茶飯事。「きっと同じように悩んでいるお母さん達がいるはず」と、沖縄のお母さん達のため、過去の自分のため、子ども達の未来のために取り組んでいます。今回の結フェスタ2024〜こどもと防災〜でも、私のように「防災対策あんまりできてないな…」という親子のお役に少しでも立てたら嬉しいです。これから、沢山の親子に学びや楽しさを提供できるよう頑張りたいです。

翁長奈七

こども達も一緒に防災イベントの準備がんばりました！



【STAFF】

<代表> 仲村優香 <編集長> 水上実穂 <デザイン> 翁長奈七 川崎 叙
<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>

ふみこ・エミ・エナ・よさゆか・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・くりにこ・石垣ママ(もとこ・さと・ともえ)

【表紙】

<カメラ> 谷由香 <衣装制作> 鈴木佳実 <デザイン> 翁長奈七 <モデル> 天祐

Special Thanks

学校法人 三幸学園・株式会社hais・写真スタジオ ノア

お問合せ
応募先

taiyonoekubo@gmail.com

〒900-0004 沖縄県那覇市銘苅 211-1 ユーカリ那覇 208
NPO 法人 たいようのえくぼ 080-1746-7937 (代表 仲村)



シアタードーナツ

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

シアタードーナツ映画上映

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 1320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。

■問合せ 070-5401-1072 ■住所 沖縄市中央1-3-17 (沖縄市胡屋バス停前)

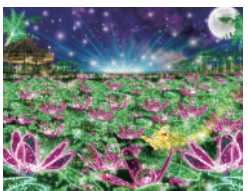
『シアタードーナツご招待券』ヘア4組様 (2024年7月末まで有効)



東南植物楽園

沖縄市知花 2 1 4 6

【沖縄南国イルミネーション2023-2024】を開催中!



今年は約400万球で「輝く南国の花」をテーマに、壮大な蓮の花のイルミネーションやヤシの木のライトアップ、ハイビスカスなど沖縄らしさ溢れるイルミネーションの世界が楽しめます。

入園券(大人・小人)
ヘア2組

■2023年10月27日(金)~2024年5月26日(日)
■問合せ 098-939-2555 ※点灯時間 17:00~22:00(最終受付 21:30 まで)
■入園料金はホームページをご確認ください。



ブルーシール

<https://www.blueseal.co.jp>

毎月8の付く日は
「ハッピーダブルデー」

シングル価格でダブルアイス
をGET☆毎月8の付く日はぜひ
ブルーシールへ!

※実施していない店舗もございます。ご了承くださいませ。

■詳細はHPをご確認ください
「ブルーシール」で検索



ブルーシール
アイス
ギフト券
(12個セット)
3名様



ピオスの丘

うるま市石川嘉手苅961-30

大迫力!約5メートルの
特大ブランコ

ここでしか楽しめないのは何と言っても高さ約5メートルの大きなブランコ!園内5箇所に設置されているので、大自然をからだいっぱい楽しめること間違いなし♪

■営業時間 9:00~17:30 不定休
※入園は16:15まで ※HPを要確認
■入園料金(湖水観賞舟つき)
大人(中学生以上) 2,200円(税込)
小人(4歳~小学生) 1,100円(税込)
■問合せ 098-965-3400(9:00~17:30)



ピオスの丘
入園料・湖水観賞舟 ヘア5組様

