

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.35
November. 2020
taiyoneokubo.com



TAKE FREE

2020年11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うのえくぼ vol.35 制作・発行NO法人たいようのえくぼ HP: taiyoneokubo.com

ぐるっとドライブin 宜野湾市
世界のママ〜ベトナム
惚れ惚れインタビュー平田太一さん
おしゃれハンドメイドターバン
おうちで性の話をしよう♪

take free

親子でたのしく

キャンプごはん

をつくろう



いつものバーベキュー達
身で作れる、おいしい楽
しい、キャンプごはんを
ご紹介します！
子どもと一緒に作れば、
ニガテなものでも食べら
れるようになるかも♪



管理栄養士 ena ママ

どちらも直接火にかけられるメニューです。
火の取り扱いには、注意しましょう。
火に近づく時は必ず大人のひとと一緒に！
細心の注意を払って楽しみましょう。



りんごのまるやき

バーベキューの炭の中に入れて焼く、りんごのまるやき！

用意するもの



作り方



お野菜コロコロ コーンクリームフォンデュ & カマンベールチーズフォンデュ

大人も子どもも楽しめる、
直火で楽しむ2種類のフォンデュで
いつもと違うバーベキューを楽しもう♪

用意するもの



★コーンクリームフォンデュ材料

作り方



★チーズフォンデュ材料



缶やアルミホイルはとても熱くなるので直接触らないでね

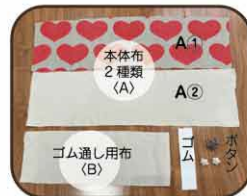
05.
SAKIKI の
ハンドメイド
レシピ

Handmade ターバン

supported by



マスクがつけられるターバン



＜準備する物＞

- ・ミシン (手縫いでも可) ・ゴム通し ・アイロン
- ・針、糸、はさみ、ピン (まち針) などの裁縫道具

＜材料＞

	子ども用	大人用
・生地【本体布 A】	45 cm × 15 cm 2本	50 cm × 20 cm
・【ゴム通し用布 B】	30 cm × 10 cm 1本	30 cm × 10 cm
・飾りボタン (好きな数) ・ゴム 12 cm × 巾 3 cm	1本	ゴム 13 cm

＜作り方＞

- 1 A, Bの生地を中表に合わせてはしから1cmのところを縫って筒状にする
- 2 表に返してアイロンで整える
- 3 Aの布でクロス部分を作る
- 4 A①②のはしを仮止めておく
- 5 ゴムをA①のはしに縫い付けるこの時、Aはタックをとってゴムの幅と合わせる
- 6 ゴム通しをゴムの先端につけ、Bの中を通し⑤で縫い付けた上から、Bのはしを縫い付ける
- 7 反対側のゴムのはしはA②に縫い合わせる
- 8 ⑦で縫い付けたゴムの上からA②の布にBを縫い付ける
- 9 完成したターバンに飾りボタンをつける。両耳あたりにくるように付けるとマスクゴムをひっかけられるのでgood♡ 完成!

全ての材料はにじのいえで購入できます



本店：那覇市首里末吉町 3-33
tel : 098-884-4579

営業時間：10:00～19:00 年中無休

パークアベニュー店：沖縄市中央 4-1-3

tel : 098-938-8239

定休日：11:00～19:00 年中無休

http://www.nijinoie-okinawa.com/



LINE@にマ
お得なセール情報など配信中心

写真提供

今回は表紙衣装でも使用したターバンの作り方です。好きな生地で作ると洋服やマスクとのコーディネートも楽しめます。生地を大きさを調整して大人用や幅タイプなど自由にアレンジしてみてください。



長谷場 咲可
ハセバ サキカ



えくぼ表紙衣装担当・Sunlily 主宰
ハンドメイド作家・オーダーメイド服・アクセサリー製作販売・ソーイング教室始めました！「ハセバサキカ」で検索



Parenting in Okinawa
Vietnam



【プロフィール】
Nguyen Nhu Quynh クィンさん
英語でお料理クッキングの英会話講師
ベトナムホーチミン出身
夫チエンさんと息子ラム君(4才)



休園中はお絵かきを楽しみました。

ベトナム出身ママに聞いてみました！

Q どうして日本(沖縄)に来たのですか？

A 夫がIT企業に勤めていて、転勤の為に2018年に沖縄に来ました。その時息子のラムはまだ2才で、慣れない土地での生活は大変でした。でも沖縄の人はみんなとても優しく、よくサポートしてくれるのでとても助かっています。

Q コロナ禍での生活や、ベトナムのご家族の様子などをお聞かせ下さい。

A ベトナムではコロナは落ち着いているので、逆に日本にいる私達の事を心配しています。今まで年に一度は帰郷していたのですが、今年は帰れそうにないのでオンラインで頻りに連絡を取っています。コロナ休園中は、家で息子とお絵かきをしたり、海や公園へ行って虫取りをしたりして過ごしました。お店に行くときはマスクを着けて、人混みを避けて生活すればいいので、そんなに不自由は感じませんでした。

Q 沖縄で子育てする中で、大変な事はありますか？

A 言語です。日本語がとても難しいあとは特に問題ありません。息子は日本のこども園に通っているのですが、先生に何かを伝えたい時は、夫が日本語で手紙を書いてくれます。息子はすでに私より日本語が上手です。

Q ベトナムにもゴーヤーチャンプルーがあるって本当ですか？

A そうなんです！私も沖縄に来てビックリしました。ゴーヤーはベトナム語でkho qua(コーファ)といって、ベトナムのゴーヤーチャンプルーは卵だけで炒めるシンプルなものですが、とても似ています。他にもベトナムにはラフテー(豚の角煮)に似た料理もあって、醤油の代わりにナンプラー(魚醤)を使います。



ベトナム料理
食に興味を持って欲しいから、朝・昼・晩
いろいろ料理を作ります。



公園にて、休日は公園で元気いっぱい遊びます。



親子で体験！ えいご&料理

グローバル化が進む社会、英語学習に悩む親も多いはず。でも、子どもたちには英語は「難しい」じゃなくて「楽しい！」と感じてほしい。
今回は、英語とお料理が習えるユニークなおけいこ「クッキングトーク」のレッスンをえくぼのはるママが4歳の息子と体験してきました！



子どもにとってお菓子作りは楽しくてワクワクするもの！
会話はすべて英語にまかすから、始めの緊張が嘘のように楽しく参加していました。息子は、「あぁ〜楽しかった！お家でも同じの作りたーい！またやりたーい！」と、大満足でした。英語で日常会話に慣れて楽しんで実践できる「クッキングトーク」も実際に体を動かしながら全ての五感を働かせて学んでいくの身に付きやすいと感じました。また習いに行きたいと思っています！

Let's make a Dirt cup!



まずは自己紹介
「Hello! What's your name?」「I'm happy!」



「a microwave」「a bowl」「mix」...
最初に覚えた道具や材料の名前などを実際に使ってもらいます



今回はアメリカ出身のクリスティ先生。他に、ジャマイカ、マレーシア、ベトナム、本ペルー、イギリスなど国籍の講師がそれぞれの国のレシピを英語で教えてくれます。



Let's try! 家でも子どもとやってみよう!



親子だけでなく、キッズレッスン(4〜12歳)や家族で、グループで、一人でも受けられます。また、子育て真っ只中のママパパにも受けていただけるようランチ提供もあります。

英語でお料理
クッキングトーク

〒900-0005 那覇市天久1-9-10 ラ・シャンブル新都心
TEL: 098-975-5045 [OPEN] 10:00~21:00 [休] 月・火・祝
info@cookin-talk.com URL: www.cookin-talk.com/

980円体験レッスン
好評受付中! ☆

♥夜中まで仕事の悩みを聞いてくれて共感してくれた。★息子の面倒を見る時、毎回義理の実家に行くので気を遣って心から休めない。(うるま市20代1歳娘)

★お風呂入ったんちゃう？
★子供(那覇市30代・1歳)

♥仕事が忙しくても、子供の相手はしっかりやってくれる。
★私が産休に入った途端に家事を一切協力してくれない！(西原町30代長女7歳・長男4歳・次女2歳)

♥子供の寝かしつけを引き受けてくれるところ。
★子供の人形遊びに付き合わされる時、マイルールを持ち込んで子供を怒らせるところ。
(浦添市30代・6歳娘・4歳息子)



夫婦だって、慣れてきたらほど油断禁物！
お互いをサポートできる良いね！
**惚れなおした瞬間
わいわいした瞬間**

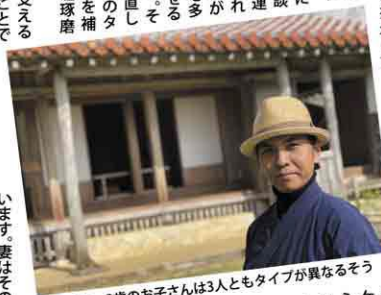
♥育児に必死になりすぎて、旦那に構っていられない時、後から寂しいと言って来ること。★スマホに夢中になりすぎて、子供達の呼びかけに気づいてくれない時。(国頭村30代3歳娘・1歳息子)

♥家事や子供たちの送迎をしてくれる。夕食もクックパッドから調べて作ってくれ、感謝!!★料理のあとに包丁をおきっぱなしにしていること。何回言っても返事だけは上手。(うるま市40代16歳息子・10歳娘)

♥なかなか子供を授かることが出来なかった時に、焦らず、ゆっくり頑張ろうと言われたこと！
★洗濯物を何も気にせず裏返しに畳まれたこと。笑
(沖縄市20代・1歳娘)

♥ボーナス日に感謝の気持ちを込めてケーキを買って帰ること。★私が食べるために買ったお菓子やアイスを手土産に食べられること。
(浦添市30代12歳娘・10歳息子)

みわ…芸術家を支えるパートナーということでは、テキパキ仕事ができる方なんですね。旦那さん…長所と短所は表裏一体で、惚れた部分でもある。そのことを言われてくぐも音も出ないことが…答えがわかりやすいですね。それを容赦なくひしひしと言われると、メンドク(笑)。妻は県外の出身だからなかなか、僕ら島んちの「コミニケーション」であって聞く「感



7歳、3歳、2歳のお子さん3人ともタイプが異なるそう

います。妻はその点をよく理解してくれています。みわ…境界線や区別といえば、コロナ禍になつて生活のあり方が大きく変わりました。★育児のボーダーラインが曖昧になつてきたのは、表現する時は色々な意味で境界線や区別がなく、とてもフランクな存在だと思つていて、それがいいかなと思つた。



やっぱりグループは、沖縄の子育てを応援します！
http://steak.yapparigroup.jp

今回のスペシャルゲスト



profile:平田 大一さん
現代版組曲「肝心の阿麻和利」を成功に導いた後、那覇市芸術監督、沖縄県文化観光スポーツ部長を歴任。現在は文化芸術振興アドバイザーとして世界と沖縄をつなぐ活動を展開中。



活動の軌跡を収めたDVDブックは3月に発売!

えくぼ調査隊

**コロナ禍で
よかったこと、困ったこと、過ごし方**

新型コロナの影響で預け先がお休みになったり、在宅ワークになったり・・・そんなとき、家庭ではどのように過ごしましたか？おうちで過ごす時間が増えてよかったこと、大変だったことや困ったこと、こんなふうに過ごしたよ～を皆さんのアンケートからまとめてみました



**大変だったところ
困ったところ**

- ・仕事がかたらない
(子どもが寝てからやるので寝不足に・・・)
- ・公園や海水浴場・公営プールが使えなくなったこと
- ・図書館が閉まったこと
- ・献立を考えること
- ・間食も増えて食費が高む
- ・祖父母に会えない
- ・生活リズムが乱れる
- ・地域によって保育園や学校の対応が違う
- ・子どもの行き場(遊び場)がない
- ・職場によっても理解が違う
- ・預けられる側になる負担
- ・ネットやYoutubeばかり見たがるように
- ・家のものが壊れる、汚れる
- ・コロナ疑いで仕事に行けず
- ・マスクを取ると誰かわからない
- ・子どもを叱ることが増え罪悪感
- ・仕事柄、感染リスクが高く、その対応

助けられたもの・場所

- ・ラジオのパーソナリティの言葉
- ・同居家族・祖父母、親戚
- ・子ども食堂
- ・開いている支援センター
- ・ママ友



よかったところ

- ・お父さんが家事育児に参加増
- ・食事に気をつけるようになった
- ・子どもとゆったり関われた
- ・子どもの興味のあることに集中して取り組めた
- ・子どもに合った学習内容を考えることができた
- ・一緒に遊べる兄弟、姉妹がいること
- ・子どもの精神が安定した
- ・親戚同士さらに仲良くなった
- ・子どもの興味のあるものを知れた
- ・子どもと一緒に家事をする時間が持てた
- ・後回しになっていた家のことができた
- ・コロナ禍でもリスクを抱えながらも働いてくれている方に感謝の気持ちが生まれた
- ・テイクアウトなどで、普段行けないお店の料理を堪能出来た
- ・夫婦共に在宅勤務の時間があり、相手の働く様子が見れた
- ・在宅勤務で、子ども達に仕事している姿を見せられた
- ・化粧をほとんどしなくなった
- ・無理だと思っていた職場の仕事環境の改善、効率化ができた



大人編

- ・オンラインママ会
- ・買い物担当、子ども担当など夫婦で分担
- ・自粛期間に運動する時間が作れ、毎日運動する習慣ができた
- ・同居の高齢の親の運動不足解消、感染予防のため離れた家族とZOOMで体操や交流
- ・料理やお菓子作りに没頭

子ども編

- ・おうちプール
- ・親子で映画鑑賞
- ・近所の小さな公園巡り
- ・ドライブ
- ・オンラインベビーマッサージ
- ・学校などの時間通りに過ごせるようにアラームを設定
- ・オンラインゲーム
- ・近所の海で毎日生物の観察

過ごし方

感染してしまった・・・

感染リスクの高い仕事だったこともあり感染。子どももいるが10日間の入院生活。退院後も痛みや息切れなどの後遺症と働けないことへの葛藤。子ども含む家族が濃厚接触者となり2週間の自粛生活に。子どもの休み延長による勉強の遅れへの不安。

でも、手洗いなどの徹底のお陰が喘息の子どもが風邪をひいてない。
入院中1人の時間が出来たことで色々考えることができ、資格の勉強を再開!



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

8



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頂き、
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。

えくぼママボランティア
スタッフ募集中。

誌面デザインやライター、イベ
ント企画に興味のあるママ募集！
沖縄本島北部や離島にお住
いの方も大歓迎。インターネッ
ト環境のある方に限ります。

LINE スタンプ おまかせ
購入で応援する



えくぼ LINE スタンプ

ご協賛、サポーター
ボランティア
参加ご希望の方は、
HPよりメッセージを
お送り下さい。

taiyonoekubo.com

※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

次号予告

vol.36 は 3 月上旬 発行 予定
ぐーっとドライブ読谷
惚れワジンインタビュー

編集後記

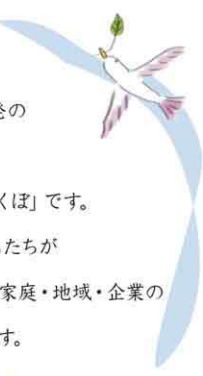
沖縄に秋がやってきましたね。恒例のハロウィン
フェスタは残念ながら開催が叶いませんでしたが、
沢山の方のご協力のもと、今月号のえくぼを発行で
きたことに感謝します。えくぼでは、あざまるに元気
なbabyが産声をあげ遅く成長中です！どんな状況下でも命の誕生
は、大きなエネルギーとパワーを私たちに与えてくれますね。
感染予防をしながら日常生活を送るwithコロナの今、皆さんはどんな
風に過ごしていますか。私は宜野湾市内で密を避けて遊ぶ場所を開拓
しようと、1歳の娘と公園や遊歩道をあちこち巡りました♪
県外から引っ越してきた私にとっては多種多様な植物、生き物がどれも
新鮮。娘と一緒にワクワクしながら小川を覗いたり、巨大な葉っぱ、カ
ラフルな実を拾ったり自然観察を楽しみました！
先日は、火災から1年経った首里城公園へ行ってきました。正殿が建て
られていた場所では、破損した赤瓦の漆喰がしの作業を見学。ボラン
ティアの方の真摯な姿を見て、胸がジーンと熱くなりました。「首里城」は、こ
うした方々の努力と想いが詰まった時間と
空間そのものなのかもしれませんね。
社会的な交流が制限される中ですが、
社会を支えているのはやっぱり人とのつ
ながりや温かさだなと感じた出来事
でした。
(えくぼママより)



NEWえくぼベビー♡かのかん

子育ては決して独りでではできません。
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
皆様のご協力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、雑貨
屋Cococara(えくぼオフィシャルショップ)、県内の子育てイベ
ント会場、図書館、保育園、たいようのえくぼサポーター店舗(カ
フェ、雑貨店、病院、美容関係、観光施設)、にて配布のご協力を
頂いています。(配付数に限りがあります。ご了承ください)

★たいようのえくぼ公式サイトにて VOL.35は、
えくぼPDF版をダウンロードできます！
11/26(木)よりダウンロード開始予定。
●発行日・内容は予定なく変更になる場合があります



コロナに負けるな！
リモート会議の様子

STAFF/代表・編集企画/ホシカドルリエ 企画・編集/水上実穂
事務局・企画営業・マーケティング/仲村優香・水上実穂・富川綾子
営業・企画・取材・サポーター対応・ブログ・配布/ささか・ふみこ・あかね・よきゆか・
はるな・エミ・エナ・もとえ・ゆきの・まこ・みわ・かおり・ヨナ・まりこ・えりか・めぐみ・
石垣まほ(もとこ・さとこと・もとえ・ようこ)
デザイン&イラスト/ホシカドルリエ・CREAMYBOUQUET・和久史子・山口知恵乃
表紙/カメラ・デザイン・和久史子 衣装デザイン/Sunlilly(SAKIKA)
表紙モデル/瑚香 ちゃん
印刷・製本/丸正印刷株式会社 丸正印刷は沖縄の子育てを応援しています

えくぼ PDF 版 HP よりダウンロードできます。(発行より1年間)
HP taiyonoekubo.com

子育てイベント情報、子育てコラムなどFacebookで配信中！
えくぼのInstagram、LINEも準備中です。
公開スタートはえくぼ公式HP、Facebookでお知らせします。
ぜひ、登録してくださいね♪

welove@taiyonoekubo.com

お問合せ
応募先
〒901-2103 浦添市仲間 1-7-5 3 F NPO 法人たいようの
えくぼ宛 080-1746-7937 (担当ホシカドル)

Vol.35 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♪

全ての
プレゼント
応募しめくり
12/31

A

沖縄ファミリーマートより
「チキン10本セットひきかえ券」
関連記事P.12 5名様

B

フォーラムより
「化粧水で洗顔
ビューアクリーナー 30ml」
5名様 (関連P8)

C

やっぱりステーキより (関連P4)
「お食事券」ペア5名様

D

ベタルーナより
「スプリングフラワーソープ120g」
5名様

E

えくぼママ
SAKIKAKAが作る
楽しい衣装☆
vol.34の
表紙衣装
サイズ80
1名様

♡ おでかけ情報ポケット ♡
※新型コロナウイルスの影響による営業時間に変更となる場合がございます。
おでかけ前に、各施設のHPにてご確認ください

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

ここできなしみないのは何と言っ
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せいに
楽しめること間違いなし♪

■営業時間：9:00～18:00 年中無休
■入園は16時まで ※HPを要確認
■入園料金：大人 中学生以上 1000円
(乗船セット 1700円)、小人 4歳～小学生
500円 (乗船セット 900円)
■問合せ 098-965-3400 (9:00-17:00)

ピオスの丘
入園料・湖水観賞舟ペア5名様

東南植物楽園

沖縄市知花 2 1 4 6

ひかりの散歩道 2020-2021

昨年よりスケールアップした県内
最大級のイルミネーション。広大な
園内では、新エリアも登場。今年
は、「希望」「元気」をキーワード
に、南国を連想させる鮮やかなイ
ルミネーションをお届け。

**イルミネーション
ご招待券 ペア3名様**

点灯時間 17:00～22:00 (最終受付21:30)

■開催期間：10月30日(金)～2021年5月9日(日) ■問合せ 098-939-2555
■入園料金：大人¥1,980 高校生・シニア¥1,210 小中学生¥660 6歳未満無料
※ 12/24～12/27はクリスマスイベントのため入園料が変更となります。

南人夢想舞台

http://www.shimancy.jp/

**平田さんのサイン入り
DVD&特別冊子！**

南島詩人としてキャリアをスタート
し、様々なヒット作を生み出してき
た平田大さん30年の軌跡。手が
けた舞台作品のテーマソングの演
奏、パフォーマンスはもちろん、絵
コンテや台本など秘蔵映像も満
載。レアな限定販売。

**南人夢想舞台
サイン入りDVDブック1組様**

■問合せ 098-996-4108 (島人Lab)

南人夢想舞台

theater-donut.okinawa/

シアタードーナツ

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1,320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、座席の予約は受け付けていません (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』 ペア4組様 (2021年4月末まで有効)