

沖縄の子育てを  
応援するフリーマガジン

# 読谷村

ぐるっとドライブin

世界のパパ〜イギリス

惚れわじインタビュー 玉城乃野さん

おしゃれハンドメイド ミシンなしで通園バック

コロナ禍 妊娠出産インタビュー

take free

vol.36  
March, 2021  
taiyonoekubo.com



2021年3月31日発行 沖縄の子育てを応援するフリーマガジン「読谷村」のえくぼ vol.36 | 制作・発行 NPO法人たいよのえくぼ HRP:taiyonoekubo.com

TAKE FREE

## 親子でワクワク! ちゃーあしびー隊 おうちでゆっくり ママの腰痛セルフケア

1

イスに浅めに座ります。



2

片足足首を反対のヒザの上にのせます。



3

腰・背中をまっすぐ上に伸ばします。



4

少しづつ上体を前側に倒して行きます。



ポイント

背中がまるまっていると伸びが弱くなるので、腰・背中をまっすぐのままゆ〜っくり、呼吸をくり返します。

5

首が座って大丈夫そうな赤ちゃんはひざに少しのせるとストレッチになります。

赤ちゃんの体重なども見ながらやってみね!



Enjoy yoga!

アプローチ箇所

お尻と太ももの付け根の部分が気持ちよく伸びるよ〜腰痛予防におすすめです。



Illustration by CREAMY BOUQUET



ヨガインストラクター まりこママ

産後に腰が痛くても「赤ちゃんのお世話でストレッチする時間がない。外出もおっくう。」そんなことってあるあるですよ〜><そこで今回は、おうちで!産後の腰痛予防ストレッチをご紹介します!ママが笑顔になれば家族も笑顔になれる♡ほんの少しだけ時間を作って、ゆったりした気持ちでチャレンジしてみてくださいね!>>



えくぼママが厳選!

# 子連れで Let's Go! ぐるっとドライブ

読谷村 エリア

コロナウイルス感染拡大防止のため、今回もぐるっとドライブはアンケートでリクエストの多い、過去に掲載したエリアの中から読谷村を紹介! 今回は地元民に人気のビーチや漁港などの外遊びができる場所や、テイクアウトのみのパン屋さん、オープンデッキ席のあるお店、プライベート空間の美容院などをご紹介します。密を避けながら天候に合わせて家族でお出掛けしてみてくださいね!



## 1 都屋漁港

**ど迫力の定置網でうみんちゅ体験**  
読谷をドライブするなら新鮮な海鮮グルメも海人体験も満喫できる都屋漁港がおススメ! 一階の読谷村漁協直売店ではあつあつサクサクの揚げたて天ぷら70円~をはじめ鮮魚の販売、2階は開放的なテラス席もある「海人食堂」で海鮮丼がいただけます。さらに、朝一に漁船に乗って定置網「海人体験」が楽しめます。様々な魚が獲れる定置網漁の体験はど迫力! 定置網漁では、珍しい魚やウミガメにも会えるかも。生き物観察にも食育にもオススメです!!

- ・都屋漁港 [場所] 読谷村都屋33
- 「海人体験」の申し込みは、平日9:00-17:00 [TEL] 098-956-1640
- ・海人食堂 オムツ替えスペースあり
- [営業時間] 10:00-16:00 年中無休
- [TEL] 098-957-0225



美ら海水族館のツンペイザメは都屋の定置網で捕獲されたそうです。今回は「ショウカジキウミガメ」も引き上げられて大興奮でした!

## 2 渡具知ビーチ&おきなわパークビレッジ

おかし工房よみたんではここでしか買えないスイーツが購入できるよ! ※黒糖工場の見学は現在はお休み中。

- [場所] 読谷村渡具知228
- おきなわパークビレッジ [TEL] 098-982-8877
- [営業時間] 11:00-18:00 [定休日] 水曜
- トイレ、シャワー、コインロッカー有
- えくぼを見た! で先着順でソフトドリンクサービス♪



おかし工房よみたんではここでしか買えないスイーツが購入できるよ! ※黒糖工場の見学は現在はお休み中。

## 3 パン工房 おとなりや

種類豊富なラインナップの中にはグルテンフリーの米粉パンや乳製品を使わない赤ちゃんパンなどアレルギー対応パンも多く、安心して食べられるのが嬉しい☆売切れ次第閉店なのでお昼頃までには行くのがおススメ。

- [場所] 読谷村瀬名波633-2
- [TEL] 098-958-6260
- [営業時間] 8:00-18:30
- (売切れ次第終了)
- [定休日] 木曜・日曜
- [駐車場] 有 テイクアウトのみ



種類豊富なラインナップの中にはグルテンフリーの米粉パンや乳製品を使わない赤ちゃんパンなどアレルギー対応パンも多く、安心して食べられるのが嬉しい☆売切れ次第閉店なのでお昼頃までには行くのがおススメ。

## 4 hair room botanika

オーガニックな薬剤を使ったプライベートサロン  
シューズオフの店内には海が見える席と、森が見える席。子ども用のおもちゃもあり、親が切っている間は遊びながら待つことも出来る。未就学児のカットも可能で、椅子に座ることが難しい子どもにも臨機応変に対応してくれる。

- [場所] 読谷村瀬名波748-2 2F
- [TEL] 098-923-1739
- [営業時間] 10:00~20:00 [定休日] なし
- [駐車場] 有



オーガニックな薬剤を使ったプライベートサロン  
シューズオフの店内には海が見える席と、森が見える席。子ども用のおもちゃもあり、親が切っている間は遊びながら待つことも出来る。未就学児のカットも可能で、椅子に座ることが難しい子どもにも臨機応変に対応してくれる。

## 5 星野リゾート パンタカフェ

自然海岸の地形を生かした散策路にあるテラス席はキッズと共に。ソファ席はベビーと共に快適に過ごせます。柔らかい「タンカンチキンウィング」やぶるぶるゼリーの「ぶくぶくジュレソーダ」はリピーター続出の人気メニュー。

- [場所] 読谷村磯間560 [TEL] 098-921-6810 [駐車場] 有
- [営業時間] 10:00~日没後1時間 (土日は8:00~) [定休日] なし



自然海岸の地形を生かした散策路にあるテラス席はキッズと共に。ソファ席はベビーと共に快適に過ごせます。柔らかい「タンカンチキンウィング」やぶるぶるゼリーの「ぶくぶくジュレソーダ」はリピーター続出の人気メニュー。

## 2 渡具知ビーチ&おきなわパークビレッジ

1日中家族で過ごせる! 地元民憩いのビーチ  
干潮時には磯遊びも楽しめる(岩場なのでマリンシューズ必須)。農家直送のブランド豚が食べられるレストランでは軽食からしっかりご飯まで全品テイクアウトOK! B B Qも可能(要予約)。公園も隣接して、海を見ながら1日中過ごせる。

- [場所] 読谷村渡具知228
- おきなわパークビレッジ [TEL] 098-982-8877
- [営業時間] 11:00-18:00 [定休日] 水曜
- トイレ、シャワー、コインロッカー有
- えくぼを見た! で先着順でソフトドリンクサービス♪



干潮時には磯遊びも楽しめる(岩場なのでマリンシューズ必須)。農家直送のブランド豚が食べられるレストランでは軽食からしっかりご飯まで全品テイクアウトOK! B B Qも可能(要予約)。公園も隣接して、海を見ながら1日中過ごせる。

## 4 hair room botanika

オーガニックな薬剤を使ったプライベートサロン  
シューズオフの店内には海が見える席と、森が見える席。子ども用のおもちゃもあり、親が切っている間は遊びながら待つことも出来る。未就学児のカットも可能で、椅子に座ることが難しい子どもにも臨機応変に対応してくれる。

- [場所] 読谷村瀬名波748-2 2F
- [TEL] 098-923-1739
- [営業時間] 10:00~20:00 [定休日] なし
- [駐車場] 有

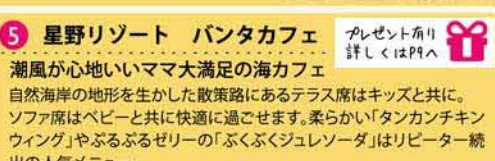


オーガニックな薬剤を使ったプライベートサロン  
シューズオフの店内には海が見える席と、森が見える席。子ども用のおもちゃもあり、親が切っている間は遊びながら待つことも出来る。未就学児のカットも可能で、椅子に座ることが難しい子どもにも臨機応変に対応してくれる。

## 3 パン工房 おとなりや

酸っぱくない天然酵母パンは毎日100種類以上!  
種類豊富なラインナップの中にはグルテンフリーの米粉パンや乳製品を使わない赤ちゃんパンなどアレルギー対応パンも多く、安心して食べられるのが嬉しい☆売切れ次第閉店なのでお昼頃までには行くのがおススメ。

- [場所] 読谷村瀬名波633-2
- [TEL] 098-958-6260
- [営業時間] 8:00-18:30
- (売切れ次第終了)
- [定休日] 木曜・日曜
- [駐車場] 有 テイクアウトのみ

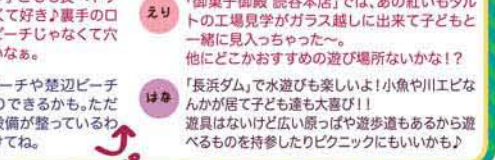


種類豊富なラインナップの中にはグルテンフリーの米粉パンや乳製品を使わない赤ちゃんパンなどアレルギー対応パンも多く、安心して食べられるのが嬉しい☆売切れ次第閉店なのでお昼頃までには行くのがおススメ。

## 5 星野リゾート パンタカフェ

自然海岸の地形を生かした散策路にあるテラス席はキッズと共に。ソファ席はベビーと共に快適に過ごせます。柔らかい「タンカンチキンウィング」やぶるぶるゼリーの「ぶくぶくジュレソーダ」はリピーター続出の人気メニュー。

- [場所] 読谷村磯間560 [TEL] 098-921-6810 [駐車場] 有
- [営業時間] 10:00~日没後1時間 (土日は8:00~) [定休日] なし



自然海岸の地形を生かした散策路にあるテラス席はキッズと共に。ソファ席はベビーと共に快適に過ごせます。柔らかい「タンカンチキンウィング」やぶるぶるゼリーの「ぶくぶくジュレソーダ」はリピーター続出の人気メニュー。

### ママ's MAP CAFE

ママ's MAP CAFE 名前はニックネーム

えくぼママのロコミ情報

in YOMITAN Village

今回の「ママ's MAP OKINAWA」は読谷村の親子で楽しめるおすすめスポット情報を出し合いました!

**start**

**みはる** 今回はもう一度特集して欲しい!との声も多かった読谷村!あの時紹介しきれなかったお店や外遊びのおすすめスポット情報を集めよう~

**ゆき** 読谷と言ったらちむん!ってイメージだけど、やちむんの里は駐車場に車を停めて色々な工房にお散歩するのも楽しいですよ~

**えり** 「パン屋 水円」は小さい子どもも食べやすい優しい味のパンが多くて好き!裏手のロバも可愛い~。有名なビーチじゃなくて穴場的なビーチも知りたいなあ。

**ゆき** 木綿原(もめんばる)ビーチや楚辺ビーチは人も少なくてのんびりできるかも。ただ駐車場やトイレなどの設備が整っているわけじゃないので気をつけてね。

**はな** 「自然いぬ」っていうお店がオーガニックのピーガンランチが食べられるって聞いて気になってる!!

**みはる** とっても優しい味で食べ応えもあって美味しかったよ~。私はこのケーキも大好き!ケーキと言えば、「Jolie,Jolie 326」もおススメ!こちらも材料にこだわって作られたケーキで、しつこくなくて沢山食べたくっちゃう~

**えり** 「御菓子御殿 読谷本店」では、あの紅いもタルトの工場見学がガラス越しに出て子どもと一緒に見ちゃった~。他にどこかおすすめの遊び場所ないかな!?

**はな** 「長浜ダム」で水遊びも楽しいよ!小魚や川エビなんかが居ても子ども達も大喜び!!遊具はないけど広い原っぱや遊歩道もあるから遊ぶものを持参したリクニックにもいいかも!



06. SAKIKAのハンドメイドレシピ

# Handmade 通園バック

ミシンなしで作れる♪

supported by **にじのいえ Hand Craft Shop**



- <準備する物>
- ・布用ボンド (裁ほう上手)・アイロン
  - ・針、糸、はさみ、などの縫製道具 (手縫い用)
- <材料>表地布 2種類
- ・[布A] 45cm×22cm 2枚
  - ・[布B] 45cm×22cm 1枚
  - ・裏地 [布C] 43cm×62cm 1枚
  - ・[持ち手用テープ] 35cm 1本

<作り方>

- 布(B)にアイロンで1cmの折り目をつけ縫い代を作る。
- (B)の縫い代にボンドをぬる。
- 本体布表を上にし、Aの布の上をBの布をアイロンで熱着する。
- ③で作った布と裏地(C)両方は1cmを折りアイロンで縫い代を作る。
- ④の布を裏返し縫い代にボンドをぬる。
- ⑤を2つに折り、ボンド面を上からアイロンでしっかり押しこめ熱着する。
- ⑥でできた袋の口を1cm中間に折りアイロンでくせ付する。裏地Cは折った後、ひっくり返して中を表にする。
- ⑦でひっくり返した裏地(C)の袋を、表地の中に入れて、縫い代にボンドをぬる。
- 持ち手をはさみ込みアイロンで押しこめる。
- 袋の口を手縫いする。

★Point ボンドは、端までしっかりぬること!!

★Point 左右対称になるようにはさみ込む

★Point ここを縫うことで強度がかなりUPします!!

全ての材料はにじのいえで購入できます!

**にじのいえ Hand Craft Shop**

本店：那覇市首里末吉町 3-33

tel：098-884-4579

営業時間：10:00～18:00 年中無休

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

長谷場 咲可

えくは表紙衣装担当・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「ハセバサキカ」で検索

やつぱりステーキ Presents

**WYAPPARI STEAK**  
OKINAWA STEAK HOUSE

あのパパ、このママ

惚れなおした瞬間 わじわじしい瞬間

パートナーを思いやり支え合い

今回のスペシャルゲスト

profiler:玉城乃野さん

フリーレポーターで二児のママ。女性目線・ママ目線の企画を発信中。毎週月曜18:55～QAB「JAおきなわ ゆいのわ」・毎週水曜14:50～エフエム沖縄「やさしいおへや」JAおきなわのおはなし〜出演中

惚れなおした瞬間

今回のゲストはフリーレポーターリディーや企画コーディネーターと様々なシーンで活躍されている玉城乃野さん。結婚当初から家事はスムーズに分担制という7年上のパートナーさんとお話を伺いました。

パートナーの惚れなおした瞬間、わいわいした瞬間を教えてください。

玉城さん：料理は苦手な主人ですが、仕事で余の支度が遅くなると、出来るとはわかっていても、と味噌汁の汁を取ってくれた。そのお気持が嬉しかった。また、私の仕事の立場を理解し、相手に対して感謝の言葉を言ってくれていました。おはなしの出来るとはわかっていても、難しく聞きますが、それは惚れ直しです。

リディーさん：玉城さん、わいわいした瞬間は、仕事から帰宅して、なせかお風呂に散らかったものを、と言われた。それまでの手動でもたて過ぎた過程を想像してほしいと思って、しまいます。経過をええに即座に指摘、にやにやしては切らないです。

玉城さん：それはおふくさんと一緒に時間を結果ももたねわかって欲しい。夫婦関係の秘訣や子育てで意識していることはありますか?

玉城さん：最近では家で毎晩晩酌をして、そこには子どもたちも居るソファに4人で掛けていることが多いです。秘訣はわかりませんが、そこで

お弁当にもおすすめ!

セロリの繊維は断つようにカットして鶏と一緒に炒めて洋風コンソメ味や和風照り焼き味にするとかみやすくなります。でも、甘い野菜は繊維を断つと苦み成分が出てしまうので注意。逆に繊維に沿ってカットしよう!

食感が苦手な子が多い、豆類やレバーですが、こまめにメニューに入れたい栄養価の高い食材。ミートソースやキーマカレー、タコライス等のひき肉料理に細かく切って入ると気づかず食べちゃいます。

親子de勉強

Study with parent and child!

管理栄養士 enaママの おうちで実践! 保育園献立から知る「食育」

おうちでは食べないのに保育園の給食は野菜もたくさん食べるのはなぜ?もろろお友達の影響は大きいですが、子ども達が食べやすいように色々と工夫しています。今回は保育園管理栄養士のenaママが献立の食べやすさのポイントをお伝えします。

管理栄養士 enaママの おうちで実践! 保育園献立から知る「食育」

食べやすさの工夫って?

えくは保育園のとある一週間の献立

日	おやつ	昼	夜	えくは保育園
月	ツナマヨおにぎり 牛乳	ごはん ひじきと大豆煮 はんだまとほうわん草の炒めサラダ 果物 みそ汁	ごはん ひじきと大豆煮 はんだまとほうわん草の炒めサラダ 果物 みそ汁	おはなしのころまよ 人参ごぼうやしい 乾いたたけのこ ほうれん草 はんだま
火	わかめおにぎり 牛乳	大豆入りタコライス 切干し大根のサラダ 果物 すまし汁	チーズ 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 大豆	きび砂糖 ごま 切干し大根 玉葱 トマト 人参 レタス えのきたけ キキベツ 胡瓜 セロリ パパナ
水	おほかおにぎり たべりりこ 牛乳	豚しぐれ丼 いんげんゴマ 炸おえ 果物 あおさ入りゆし豆腐	煮干し かつお削り 豚 豚肩ロース 牛乳 ゆし豆腐	米 玉葱 人参 おご ほうれん草 ちごぼりりんご
木	バナナケーキ 牛乳	ごはん 鶏とセロリのソテー インディアンサラダ ヨーグルト すまし汁	バナナケーキ 牛乳	きび砂糖 薄力粉 米 じゃがいも 片栗粉 ほうろんそう
金	レバーミートスバゲティ	ごはん 鶏とセロリのソテー インディアンサラダ ヨーグルト すまし汁	ミルクプリン ブレーン	生薬 玉葱 クリームコック トマト 人参 こんにゃく いちじく 枝豆 キキベツ 胡瓜 りんご ブレーン
土	金さきみサラダ 果物 コーンスープ	ごはん 鶏とセロリのソテー インディアンサラダ ヨーグルト すまし汁	ハナナケーキ 牛乳	バナナひきき ほうろんそう

成長と共に学習する塩味、苦み、渋み等の新しい味。1度食べない = 苦手に決めつけず、少しずつ色々な味に慣れて「美味しい」に近づけてあげてくださいね。

フリー管理栄養士・保育園の献立や乳児検診の栄養相談などを行っている。

管理栄養士 enaママ 高良 江里菜





コロナ禍でも負けないで！  
妊婦さん応援企画

妊婦さんちばりよ〜!

コロナ禍という大変な時期に出産を迎える妊婦さんとその家族を応援したい！と先輩ママ達にインタビューを行い、色々な意見を集めました。みんなの「困った!」&「☆My Choice☆」をお届けします。

★My Choice★

私たちはこれで乗り切った!

オンライン講座「うちな一助産師.com」を受講助産師さんがオンライン相談や講座を通して妊婦さんとその家族をサポートしてくれます。コロナ禍で通院が困難な中、相談相手がいることで不安な気持ちがかなり軽くなりました! (みなりんママ・2児母)

自宅で家族も一緒に両親学級に参加できたマタニティヨガは心身ともにリフレッシュ。産後に参加したベビーマッサージは人の集まりに行かなくても良いため安心して楽しめました。(かのママ・2児母)



うちな一助産師.com



妊婦さんちばりよ〜! 応援メッセージ

妊婦さんの「困った!」

- ★ 感染したらどうしよう…。妊婦や赤ちゃんへの感染事例や情報が少なくこわい。
- ★ 両親学級がなくなり妊婦同士や助産師さんなど相談相手がいない。
- ★ つわりがひどく1人で妊婦検診に行くのが辛い。
- ★ 産院のマタニティピクニックやヨガがなくなり運動不足。
- ★ 立ち合い出産ができないので、今から孤独で不安。
- ★ 家族も面会禁止で上の子と入院中会えない。長く離れるのは初めてで心配。
- ★ 日中はひとりで子育て。自分に何かあったらと思うと、とても不安。



かかりつけ助産師にサポートを依頼

信頼できるかかりつけ助産師を探し、自宅出産を選択。医療ケアだけでなく、産前の体調不安の相談から産後回復まで、同じ助産師さんがずっと付き添ってくれたので安心しました。(ゆーママ・3児母)

第1子の時から同じ助産師さんに悩みを相談。県内には素敵な助産院がたくさん! ひとりで悩みを抱え込まず、誰かに相談して不安を解消してほしいです! (しーくんママ・2児母)



沖縄開業助産院MAP

スマホでリモート出産

立ち合いができず1人での出産だったけど、どうしても夫と共有したい!!!と思いき、スマホを片手に、赤ちゃんが生まれる瞬間をリモート中継! パパは家で1人で喜び、泣いたみたい。一緒にいらなくても、別の方法でお互いを想い合って過ごす時代なのかもな〜と感じました。(ゆきりんママ1児母)

パパの1年間の育児

頼れる親戚が近くにおらず、不安だらけの出産育児。夫婦で相談し、パパが1年の育児を取得。大きな判断だったけど結果的に「自分たちで何とか乗り切れた」と自信に。産後に私が肺炎で緊急入院した時はパパが家にいてくれて本当に助かりました! (りっくんママ・初産)

厚生労働省 HP では備えている妊婦さん向け情報や子どものコロナ禍のストレスケアに関するビデオメッセージ集などを紹介しています。

出産を無事に終えたママより☆

生まれてからの病院での短い生活は、シンプルに赤ちゃんに向き合える時間。面会は誰も出来ないけれど、静かな病院で、ただ赤ちゃんの泣き声に耳を傾けていられる時間。助産師さんとの時間。学びも沢山あった。産んで良かったとやっぱり思います。

「主体的な行動が“安心感”という特別なお守りに」

クハの産助産院 助産師 橋本恵里子さんより☆

コロナによる漠然とした不安。まずはお産の、そして産前産後のイメージづくりからやってみましょう。babyグッズを見る、サポート機関や人を探す、ヨガをしてみるなど、何でもいい。楽しみながら心と身体の準備! ドキドキは準備をすればワクワクに変わります。どんな状況でも、あなたらしい納得のいくお産を。不安や気になることがあればメモしておいて、検診の時に質問すると良いですよ。

「妊婦さんに安心して過ごしてもらえるように!」

医療スタッフYさんより☆

妊婦さんに限らず、ご家族もみんなが感染対策をしましはかからないことが大切! 病院は対策を徹底的にしているので安心して妊婦検診に来てくださいね。コロナもインフルエンザと同じ感染症。しっかり睡眠、食事、リラックスして免疫力をつけ、今を穏やかに過ごして。



えくぼママライター入り  
編集後記

病院選びから産前の過ごし方、出産の方法までこんなに選択肢があるって実は私も知らなかった。コロナの不安があるからこそ、これまでよりも自分の身体と赤ちゃんの命に本気で向き合い、考え、選択するチャンスなのかも。私らしいお産ができたとしたら、きっとその後の育児や自分の生き方でも変わるかもしれない。



Parenting in Okinawa  
England

【プロフィール】イムラン・ソーティ  
イギリス、ノースハンプトン出身。  
パキスタン人の父と、イギリス人の母を持つ。  
3歳女の子と2歳男の子、愛犬2匹のパパ。



東京から観光しつつ車で沖縄へ引越し(ペットのハムスターと一緒に)



日英七五三  
琉装も着ました



イギリス編

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「在沖世界のパパ 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。イギリス出身パパの子育てについて聞いてみました。

イギリス出身パパに聞いてみました!

- Q どうして日本(沖縄)に来たのですか?  
A 家庭を築くにはどこが良いか、妻とたくさんの国々を見て回り、最終的に沖縄に辿り着きました。治安の良さ、子ども達が安全に伸び伸びと過ごせる環境、美しい自然、暖かい気候、そして、海ブドウが決め手でした。
- Q 日本とイギリスの教育の違いを教えてください。  
A イギリスの教育は、子ども達が自由に、想像力豊かに考えることを大切にしていると思います。個々のアイデアを尊重していますね。日本の教育は、答えを覚えること(暗記)に重きを置いており、どうやってその答えを見つけ出すか、どうしてその答えになるのか考える機会がありません。私達親はそれを全力でサポートしていきたいです。
- Q ニガ国語での子育てはどのように行っていますか?  
A 子ども達は日本の保育園へ通っていますが、私の会話は完全に英語です。特に英語を教えるはませんが、家族で過ごす時は英語なので一緒にたくさん話すことで自然と覚えていくようです。3歳の娘は、同時通訳のように同じ文章を即座に英語と日本語で話すことができるので、子どもの言語能力は素晴らしいと常に感じています。
- Q 子育てで大切にしていることは何ですか?  
A 子ども達とたくさんの時間を一緒に過ごすことです。幼い子どもに親が与えられるものの中で、最も価値があるものは親の時間だと思います。また子ども達にはジャンルを問わずたくさんのことを経験・体験させ、自ら興味があること、好きなことを見つけて欲しいと思います。私達親はそれを全力でサポートしていきたいです。
- Q 子どもやご家族にオススメのイギリス料理はありますか?  
A 日本料理の方がオススメです、んー(考え中) ロースト料理ですね。ビーフ、チキン、ラムなど、家族や親戚が集まって一緒に食べます。日曜日の午後に来ることが多いので、「サンデー・ロースト」と呼ばれます。



家族全員が大の水遊び好き



産まれた時から、犬とずっと一緒に子どもたち

work-life balance 働くママにインタビュー



なぜ学研の先生をえらんだのですか?

私の息子は琉大附属小学校に通っているのですが、放課後の子ども達の居場所である学童は認可化され「地域の子(西原町は西原町に住む小学生)しか入れない」ということから、入学を諦める家族がいることを知りました。「それなら私たちが作ったら良いじゃないか!」とあずかり教室を兼ねた学研教室を開校し「学校の授業で少しでも発言できる機会が増えたらいいなあ」と思っていたので教科書に沿った学習プログラムの学研を選びました。



西原 ちゃっぴー教室  
いしはら あきな  
石原 明奈 先生  
小4(男)小3(男)のママ

学研教室の先生募集中!

お問い合わせはフリーダイヤルで  
0120-114-154  
受付 月~金9:00~17:00(祝日を除く)

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/

明奈先生の1日

- 6:30 起床
- 8:00 学校へ送り出し 家事
- 10:00 友人とお茶・買い物
- 14:00 学研教室&学童
- 19:00 息子のバッティング練習  
夕飯 お風呂
- 21:00 子ども 就寝
- 23:00 ウォーキング~就寝

学研教室の雰囲気  
教えてください!

息子達と同年代の子ども達と関わりが持てると同時に「親同士のコミュニケーションの場」ともなっています。学校から帰ってくる子ども達一人ひとりの様子を見て、今日何があったか話を聞いてみたり、それをまた親御さんに伝えたりしています。



資格取得したアロマワックス  
サシェを教室に♪



コロナ対策も忘れずに!



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

一度知ったら 一生きれい キーポイントはアカ

**デアイム那覇**

ビューティコンサタント 比屋根真弓  
加齢は止められないけど、その歳のベストな状態でキレイを重ねていきたい。  
那覇市おもろまち 4-21-32  
tel.080-3226-3951  
営業時間/10:00~18:00(休/日曜)



とろとろ軟骨ソーキが自慢です！



**あがり家+**  
とろとろ軟骨ソーキ、ダシはアグーと本カツオ、麺は不ぞろい手もみ通  
浦添市伊祖2-19-3  
(マックスバリュ伊祖店敷地内)  
tel. 098-877-2430  
営業時間/11:00~22:00(L.O 21:00)  
http://agariyaplus.com

お子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残しませんか？

撮影予約時に「えくぼを見た」で写真全データ(3,500円分)をプレゼント！

妊婦さん、産後の骨盤矯正、幼児の整体も行っています

**あかみね整体**

手技をメインに、肩こり・腰痛・偏頭痛・スポーツ外傷・ぎっくり腰などのご相談を承っております。  
【営業受付時間】 休業日/木・日  
平日/9:00-12:00・15:00-20:00  
日・祝/9:00-12:00・14:00-17:00  
tel.098-888-2727  
南風原町 兼城117-1F  
akamineseitai.com



パレエ用品専門店

**パレエショップ・アリスカフェ**

宜野湾市 宇地泊792  
マーシーズ1F-B  
tel&fax 098-897-3030  
info.alice-web.com



すべては沖縄の笑顔の為に



**かなさんど〜**  
鍼灸整骨院  
ケガや身体の不調だけでなく、妊娠中や産後の不調もご相談下さい！  
【営業時間】 定休日/日・祝  
10:00-13:00・15:00-21:00  
tel.098-917-6032  
那覇市首里石嶺町4-317  
コーポきらら102

低学年から英語の学びの習慣を育む学童

**小学生で英検2級目指す!! 中学受験対応の学童 アフタースクール・エデュコ(学童)**

「中学受験は親力が9割」と言われ、共働きの家庭には不利という受験業界の定説を覆したサポート体制!! 優秀なスタッフと学習環境を整え、低学年から学びの習慣を育みます。



課外学習や理科好きになる実践教室、運動能力を鍛えるサッカークラブ、ボルトリング、洋楽&ダンスのGleeクラブ等、「たくさん学んで、たくさん遊ぶ!!」がモットー。  
HP「エデュコ学童」で検索!  
浦添市城間4-9-5 2F  
tel.098-988-4594



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)  
沖縄市宇登川2444-3  
tel. 098-989-3801  
http://www.yuiclinic.com/



あなたのお隣の助産師さん



**助産院 むすびや**  
いのちのはじまりを、あたたかく、大切に、産む力を引き出し、うまれる人の力を信じる。  
安心と安全を大切に、自宅出産や、ゆいクリニックを利用したオープンシステムでお産をサポートいたします。  
うるま市勝連南風原838-1-401  
tel. 090-1220-1289  
musubiya-sanba.amebaownd.com

無添加にこだわり赤ちゃんから男性まで使える化粧水

**有限会社 フォーラム**  
モスクエキスや海洋深層水などの天然由来の素材にこだわり、家族みんなで使える化粧水。普段のお手入れから日焼け後のケアをはじめ、敏感肌や男性の剃り肌まで心地よい使用感です。  
tel.0800-888-7225  
沖縄県浦添市安波茶3-5-2-103  
okinawa-forum.com

産前・産後ケアの出張&オンライン助産院



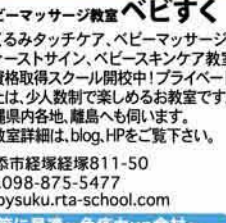
**助産院MOMO**

マタニティ&産後ヨガ、ベビーマッサージ等のオンライン講座を開催中。出張訪問も承ります。  
midwife.sachi@gmail.com  
http://ameblo.jp/midwife777/

マタニティ期から通える親子教室へ必ずく

**ベビーマッサージ教室 ベビすく**

おくるみタッチケア、ベビーマッサージ、ファーストサイン、ベビースキンケア教室&資格取得スクール開校中! プライベートまたは、少人数制で楽しめるお教室です。沖縄県内各地、離島へも伺います。お教室詳細は、blog、HPをご覧ください。  
浦添市経塚経塚811-50  
tel.098-875-5477  
babysuku.rta-school.com



コロナ&インフル対策に最適〜免疫力up食材〜



**宮古島アロエベラ 親善大使 山内幸子**

ミネラルの島宮古島で大切に育てられた有機栽培の安心安全なアロエベラ。歴史ある奇跡の植物の魅力をおあなたに伝えたい! 水もお砂糖も一滴も加えていません。  
tel. 090-2583-9387  
(10:00-19:00)  
www.sattinrockstar.com

ニューボーンフォト☆新生児の生誕記念写真

**Vevi フォト**

(ニューボーンフォト出張撮影)  
生後1~3週間の新生児の貴重なひとときを写真撮影。ニューボーンフォトの専門技術と安全面・衛生面を徹底し、出張撮影(出張費無料)。  
妊娠6ヶ月以降からご予約受付中!  
kuwamura@gmail.com  
tel.090-9314-3175(担当:桑村)



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701  
nagomiclinic.jp



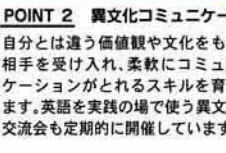
実践英語に特化したアフタースクールプログラム

**放課後の年間約800時間を英語で過ごす 英語の学童 ジンブナーズ(那覇)**

英語を教科として覚えるのではなく コミュニケーションの道具として使えるようになる事を目的としています。



**POINT 1** 英語で学ぶ実践学習  
英語以外の教科(サイエンス、音楽、異文化学習、クッキング、アートなど)を英語で学ぶ実践学習プログラムです。



**POINT 2** 異文化コミュニケーションスキル  
自分とは違う価値観や文化をもつ相手を受け入れ、柔軟にコミュニケーションがとれるスキルを育てます。英語を実践の場で使う異文化交流会も定期的開催しています。



**POINT 3** 21世紀スキル  
成績ではなく、身につけたスキルが問われる時代を生きる子供達。非認知能力と呼ばれる、考える力や柔軟な発想力、プレゼン力などを実践の場で身につけます。

tel.098-953-4748 那覇市上之屋1-7-17  
HP. www.jimbunaz.org hello@jimbunaz.org

あなたも個人サポーターになりませんか?  
あなたの支援が「たいようのえくぼ」への応援となります!

支援金は、たいようのえくぼの誌面制作費やイベント運営費、その他えくぼの活動に関わるすべてに使わせていただきます。

毎月200円からできます!  
**たいようのえくぼ 寄付サイト**  
https://congrant.com/jp/  
1回のみ寄付 or 毎月定期寄付  
えくぼへのメールで受付 寄付サイトから、クレジット決済不可× 直接クレジット決済可

年間2千円以上の寄付を登録した方にはえくぼ発行券(年3回)に5冊(4千円以上は10冊)お送りします!  
子育ては、ずっと続きます。私達の目標は、この活動を10年後、20年後も継続していくこと。沢山の沖縄の子育てファミリーへ情報を届ける活動を続けるために、たいようのえくぼへの寄付を宜しくお願いします

**たいようのえくぼLINEスタンプ発売中!**  
売り上げは、沖縄の子育て支援に活用します!  
LINEスタンプ  
たくしく使ってね

**たいようのえくぼ**  
PDF版をダウンロードできます!  
スマホでチェックアウトOK!  
ご購入ください  
ダウンロードはえくぼ公式HPから





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**  
誌面デザインライター、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まいの方も大歓迎。インターネット環境のある方に限ります。

**LINE スタンプ** 購入に応援する  
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](http://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.37は7月下旬発行予定  
うちなーママたちのワークライフバランス  
在沖世界パバ シンガポール 他

**編集後記**  
温かい日が続くようになって、子ども達のワクワクドキドキの季節となりましたね。我が家も4月からは長女が小学3年生に、次女が新1年生に、そして7ヶ月の3女は、えくぼベビーに仲間入りしました♪  
今度もえくぼママが同じ子育てママに伝えたい!と思ふ情報を、ギュギュギュ~~~~と詰め込んで作りました

コロナだからできない、コロナだから諦める、そんな壁も、三密を避けて、オンラインでのミーティング&営業&取材&デザイン制作を通して、vol.36を作り上げることができました。ご協力いただいたサポーターおよび関係者の皆様には心からの感謝でいっぱいです。  
また、創刊から携わり、えくぼの代表を12年勤めたホシカドと、表紙衣装を13年作り続けてくれた、SAKIKKAが4月をもって卒業いたしました。寂しくなってしまいますが、これからもよりよい誌面を作り続けて行こうと思っておりますので皆さまお楽しみに♪

さて2021年1月より、たいようのえくぼの代表をホシカドルリエからバトンタッチさせていただきました!!  
子育てしながらの活動が大変な事たくさんありますが、たくさん人の肩をお借りしながら、息長〜、子育てファミリーに寄り添った情報を届けたいと思いますので、ご支援・ご声援よろしくお願ひ申し上げます。  
(3代目代表・仲村優香)

**NEW えくぼベビー♥きよさく**

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、保育園他、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)、にて配付のご協力を頂いています。(配付数には限りがあります。ご了承ください)

★たいようのえくぼ公式サイトにて VOL.36は、えくぼPDF版をダウンロードできます!  
4/15(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

なんと表紙のシヨベルカパーは、モデルの顔次郎の手作り!

ビコーナに負けな! ビーチや公園での会議風景

STAFF/代表・編集企画/仲村優香 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/さきか・ふみこ・あかね・よさゆか・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・めくみ・みなこ・あけみ・なな・石垣ママ(もとこ・さと・ともえ)  
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・衣装製作/和久史子 表紙モデル/鏡次郎  
SpecialThanks/SAKIKKA・ホシカドルリエ  
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!  
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**  
〒901-2103 浦添市仲間1-7-5 3F NPO 法人たいようのえくぼ宛 080-1746-7937 (担当 仲村)

お問合せ 応募先

# Vol.36 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  
5/31

**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」5名様

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

**C** やっぱりステーキより(関連P3)「お食事券」ペア5名様

**D** ベタルーナより「ティーツリー&グリーンクレイ石鹸120g」5名様

**E** ハンドメイドコーナー掲載「通園バック」1名様

**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 えくぼをもと、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 笑っちゃう子どもエピソードを教えてください!

Q5 「フリーマガジンたいようのえくぼ」がお家に届くサービスがあったら利用したいですか?

Q6 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

アンケートの回答は下記QR、メール、またはハガキに件名に「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、ご自身の年齢、性別、お子様の年齢・性別を明記して、下記のアドレスまたは住所までお送り下さい。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。

えくぼ読者だけのお得情報  
詳しくはP12『ピッコロドライブ』P18『サポーターご紹介ページ』へ

■日写写真館  
■ベビく  
■Vevi フォト  
■宮古島アロエベラ親善大使  
■おきなわポークビレッジ

アンケートやWEBからでもできるようにしました

## 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** うるま市石川嘉手苺961-30

**大迫力!約5メートルの特大大ランコ**

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しょに楽しめること間違いなし♪

■営業時間:9:00~18:00 不定休  
※入園は17時まで ※HPを要確認  
■入園料(湖水観賞舟つき):  
大人 中学生以上 1800円  
小人 4歳~小学生 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2146

**バードパフォーマンスショー**  
土日開催!鮮やかな鳥たちが目の前を羽ばたく「バードパフォーマンスショー」を楽しもう!  
GW期間中は人気の昆虫展などもイベント情報はWEBをチェックしてね。

**入園チケット**  
ペア3名様

■開催期間:毎週土日開催 ①11時~②15時~ ■問合せ 098-939-2555  
■入園料:大人¥1,540 高校生¥1,045 シニア¥1,000 小中学生¥550  
6歳未満無料

**星野リゾート バンタカフェ** <http://banta-cafe.com/>

**地元アーティストとのコラボ展を開催**

読谷村の海岸沿いにあり地域の人も気軽に立ち寄れます。絶景の中ドリンク片手に贅沢気分が味わえそう。体験型の海辺のアートフェスティバルも4/10~5/9まで開催。

■問合せ 098-921-6810  
■住所 読谷村備前560

**カフェ利用チケット**  
2000円分 5名様

**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』 ペア4名様 (2021年7月末まで有効)