

がんばる南風原町の情報ガイド!

アトアト



南風原

2015 No.18
(2月10日発行)

2

SUN PRINTING CO., LTD.

南風原町内
12,000戸に配布!

今月の Lineup!

カフェ特集・MJ カフェ

スペシャルバレンタインデー ごま苺

宴会プラン予約受付中 アミュージアム

ステーキ&酒の肴 なかや

創作料理・和洋魂菜 暁 AKATSUKI

ウリウリわくわくキャンペーン From B

南風原イベント情報

名古屋グランパス トレーニングキャンプ

リンパのお店 al aise アーレス

無料法律相談 さくがわ司法書士事務所

整形外科 / 内科 はえばる北クリニック

メディカルレシポ

公園に行こう!

JAフアーマーズ・スタッフ募集

今月のいちおし

アンケートに答えてプレゼント GET!

新型アルト、デビュー スズキ自販沖縄

St.Valentine's Day

みなさんに
愛をこめて

南風原町の



はえるん

好評につき第二弾！
カフェをご紹介します…



マイケルジャクソンとステキなカフェタイム！

MJcafe エムジェイカフェ

BGMには軽快なマイケルジャクソンの曲が流れ
おいしい珈琲タイムが楽しめます！

また、ワンちゃんと一緒にお食事できるのが Good！



世界各国からMJcafe 独自に厳選してブレンド！
鮮度にこだわるために生豆から店内にて焙煎してるそうです。



Lunch



日替りランチ

日替りランチも素材にこだわってヘルシー！その他、MJ 玄米カレーや MJ トマトミートパスタ・MJ よくばりセットなどがあります！

手作り北海道
クリームチーズ
ケーキ！



パンケーキも大人気！独自に開発したパンケーキ生地は2種類から選べます。
☆『プレーン/コーヒー』から！



MJオリジナルコーヒーも販売しています。



MJオリジナルのポロシャツやTシャツ、エプロンなどもあります！

✂️ キリトリ

COUPON

MJよくばりセット1,400円が
900円になります!!
※ご注文時にお渡しくださいネ!
平成 27年 3月末まで有効

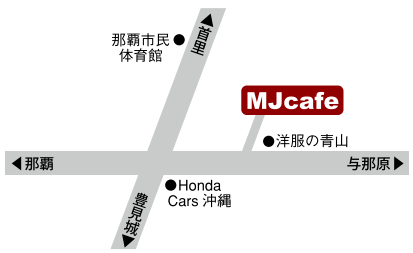


OPEN 9:00-18:00

休 不定休 駐 有り

☎ 098-836-2113

<http://mjcafe.co>





Special Valentine's Day

限定10組の
カップル様に
プレゼント!!
ご夫婦歓迎

"モエ・シャンドン" (ミニボトル300ml) 1本 プレゼント!

てくてく南風原
2月号を必ず
ご持参ください。



2/14(土) 10組限定

当日は土曜日のため
混雑が予想されます
ご予約はお早めに!

※詳しくはスタッフまで



バレンタインデーは
ごま苺で
スペシャルな
ひとときを!



金・土曜日にご利用いただけるクーポン券です

500円割引券
当日ご利用頂けます。



※詳しくはスタッフにお問合せください

住 南風原町兼城 552 ラウンドワン南風原店 1F

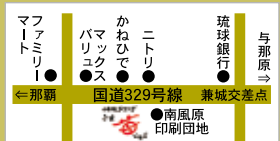
営 平日 17:00~01:00

金・土・祝祭日前 17:00~03:00

日・祝日 17:00~01:00

休 無休 駐 共用駐車場有り

☎ (098) 889-1401



ごま苺 南風原 検索

1次会は2F居食屋で

2次会は1Fカラオケで



宴会プラン 予約受付中!

幹事さん
必見!!

★2時間飲み放題コース…おひとり様 **2,500円**
★3時間飲み放題コース…おひとり様 **3,000円**

※5名様からご予約承ります。3日前までにご予約お申し込みください。
※宴会プラン(大皿コース+飲み放題プラン)をカラオケでご利用の場合、
室料も込み(2~3時間まで)となっております。

6種類 寿司盛合せ プラス お好きな食べ物1種類
串盛合せ チャーハン
鶏の唐揚げ 枝豆 + ピザ 炒め物
ポテトフライ パスタ

この中から1点お選びください。

ビール・泡盛・ワイン・サワー・ハイボール・ソフトドリンク

家族・クラブ活動
などの親睦会に

ファミリープラン



	大人	中・高校生	小学生(5才児まで)
料理+飲み放題 2時間コース	2,500円	1,500円	1,000円
料理+飲み放題 3時間コース	2,800円	1,600円	1,100円

★チャーハン★カツレツ★パスタ★ピザ★ポテトフライ★鶏の唐揚げ★枝豆

1Fカラオケ 11:00~3:00

お昼の **お一人様**

3時間パック **540円**
(ドリンクバー付)
(2名様より対象)

お得な **室料込み2時間
飲み放題
1,985円!!**

2F居食屋 17:00~1:00

タイムサービス
入店45分 **100円**
ビール (税込み108円)

毎日やってます!(オールタイム)
カクテル・酎ハイ・サワー
ハイボール・ソフトドリンク

さらに **50%OFF**

※要予約(3日前迄に)、詳しくはスタッフまで

クーポン券
カラオケ飲食代より

500円割引

※2名様・2時間以上ご利用対象。
※飲み放題・宴会プランは対象外。
有効期限:3月末日まで

スイングスピード無料測定!

・打席数(7)80~130km
・パーフェクトピッチング

☎098-888-1122

〒980-0001 仙台市青葉区

←那覇 国道329号線 与那原 →

マックスバリュ 一日橋店

ファミリーマート 国道329号線

メイカマン
多摩川公園
サンキョウビル
Honda Cars 沖縄

カラオケ居食屋パティンク
アミューズアム

ステーキ

牛ロース

200g

ランチタイム 11:30~15:00

1,000円

スープ・サラダ・ライス **おかわり自由!**



ステーキ & 酒の肴

なかや

住 沖縄県那覇市仲井真60番地

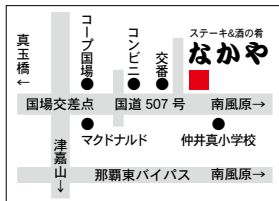
営 ランチ 11:30~15:00

ディナー 17:00~23:00

休 年中無休

駐 有り

☎ 098-832-3388



一周年祭、開催

3月18日(水)・19日(木)二日間

創作料理
和洋魂菜

暁

Akatsuki

詳細は、
3月号にて

住 南風原町字与那覇548-1

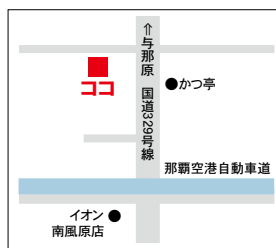
営 ランチ12:00~14:00

(土日、祝祭日はランチはありません)

ディナー17:00~ 1:00

休 定休日/日曜日※祝祭前日は営業

☎ 098-888-5008



わくわく (買取)
キャンペーン

from・B[®]

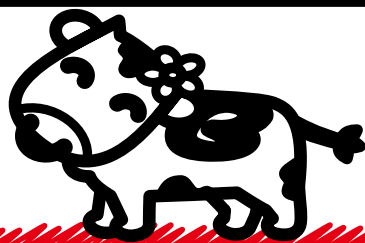


from-B
一日橋店・与儀店・小祿店
3店舗合同

2月～4月の3カ月

買取金額 UP

買取 UP 以外にも月ごとに
変わるいろいろな
キャンペーンも行います♪



生活用品のリサイクルショップ「フロームビー」

from・B[®] 一日橋店

年中無休

☎ **098-996-1826**

901-1111 南風原町兼城505番地-1

営業時間 10:00～21:00



南風原イベント情報



は え ば る ぶ っ さ ん て ん

第6回

南風原物産展



日時 2月14日(土)・15日(日) 午前10時～午後8時

会場 イオン南風原ショッピングセンター屋外駐車場+屋内イベント広場

「南風原のこだわり大集合！」

南風原町自慢のこだわり商品が、イオン南風原店に大集合します。町内事業所、約30ブース出展予定。琉球かすりウエディングやライブなどのステージイベントも賑やかに開催予定。南風原町の新しい魅力を見つけに来てください。(※内容は変更になる場合があります。)

主催:南風原物産展実行委員会 お問い合わせ:TEL889-6121(南風原町商工会)

金城哲夫展

—— 彼はなにを見たのか ——

日時 2月21日(土) 午前9時～午後6時

会場 南風原中央公民館2F



在りし日の金城哲夫氏/東京の下宿先にて(1950年代後半頃)

生誕**75**周年記念事業をお楽しみに！

- 「金城哲夫」資料展示コーナー
- 「金城哲夫」作品上映会
- ぼく、わたしのウルトラヒーローぬりえコーナー

※その他イベントに関しましては南風原町観光協会HPまで

主催:一般社団法人 南風原町観光協会 TEL:098-851-7273
Mail:chiiki-machidukuri@haebaru-kankou.jp



名古屋グランパス トレーニングキャンプ

平成27年2月9日（月）～2月17日（火）
黄金森公園陸上競技場

キャンプ期間中は黄金森公園陸上競技場近くに一般駐車場がありません。
臨時駐車場（イオン南風原）と黄金森公園陸上競技場の送迎バスを運行する予定です。

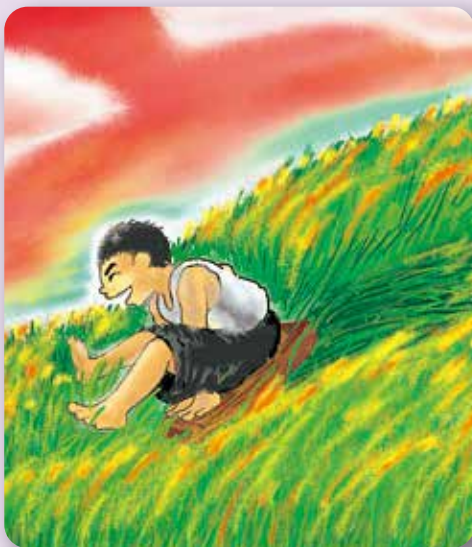
※2月11日、14日、15日は南風原小・中学校グラウンドも臨時駐車場になります。

問い合わせ先：南風原町教育委員会教育総務課
電話：098-889-2620

ブログ：南風原サッカー応援団。
(<http://haebarusocceryell.ti-da.net>)
南風原観光サイト
(<http://www.town.haebaru.lg.jp/kankou/>)



NAGOYA
Grampus
EIGHT



ニーセーターは力勝負

ムラヤーにはサシ石(力石)があり、「ウムカシグワー」、「ムラー(ムリーシ)」、「ウマヌミチ」、「シンイシ(イチバンイシ)」という名前がついていました。「ウマヌミチ」は馬蹄形をしていたそうです。一番重たい石で135斤(約81Kg)もあったそうです。若者たちが力勝負をしました。

戦前のくらし 南風原町 宮平

ワラビンチャアの遊び

二本松の東側に形の整ったきれいな丘がありました。その丘は富士山に似ていることから富士山小^{グレイ}と呼ばれていました。松やソテツなどがあり、広場は芝生になっていたそうです。西側の傾斜面には茅が生い茂り、よく子ども達が板を持ってシンディー小(滑降)をして遊んでいました。ここでは、村運動会や角力大会なども開催されてきました。

またメーガーラ(宮平川)とクシガーラ(国場川)のクムイ(水たまり)は子供たちの水遊びの場所で、エビやカニを捕って楽しんでいました。

(南風原町史から引用)

リンパのお店 *al*aise* アレーズ

～ココロとカラダのRelax～



al*aiseとは
『居心地のいい』という意味…
そんな空間を貴方に♡



体質改善・疲労回復・ダイエット・美肌作りに最適な即効性とリフレッシュ効果を高めたリンパドライマッサージ。お疲れ気味の方・体質改善したい方・リラックスしたい方は是非！ご来店ください♡

Menu

美と癒しの効果で女子力UP!
ハッピーバレンタイン♡

「イタ気持ちい～」圧加減で詰まったリンパの流れを促進させ、凝り固まった筋肉を「しっかり」「丁寧」に解していく指圧の加わったデトックス(解毒)リンパマッサージ

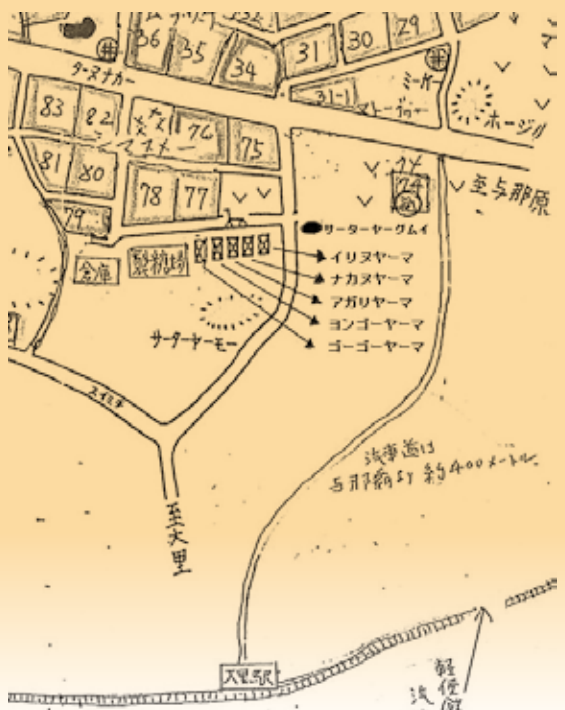
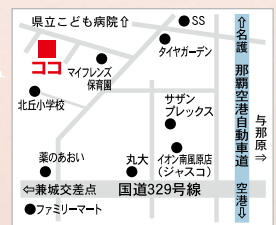
- 大人気● **リンパドライマッサージ**
※バジャマ着用での施術となります
お試しパーツ 40分…………… 3,000円
全身Relax 70分…………… 5,000円
ALL全身Relax 90分…………… 6,500円
BODY&FACE 120分…………… 8,500円
- 大人気● **まつ毛パーマ**
トリートメント&プチマッサージ込…………… 60分 2,000円
★フェイシャルやセットメニューも有ります
♡ 2月サービス ♡
リンパマッサージ120分コースに、
お肌の毛穴洗浄サービス付♡

ご予約の際、「てくてくを見た」で
¥500OFF
OR
10分延長サービス
※70分以上のコースから

住 南風原町字宮平412-2
営 10:00～18:00(時間外相談可)
(金・土曜日/21:00迄)
休 日曜日・祝祭日 ※臨時休業あり

ブログキャンペーンあります♡
<http://alaisesalon.ti-da.net/>

☎ 090-7982-3738



絵:親泊 賢次

戦前のくらし

南風原町 与那覇

サターヤーマ

与那覇には戦前4つのサターヤーマがあり、それぞれ門中ごとに馬を使ってサトウキビをあさき圧搾していました。

1939(昭和14)年にディーゼルエンジンの機械が導入され、部落共有の一つの製糖工場になりました。
(南風原町史から引用)

無料法律相談



不動産の登記

- 土地・建物を売買・贈与・相続により名義変更するとき
- 建物を新築したとき
- 抵当権の設定や抹消するとき

会社の登記

- 会社の設立、解散、役員変更、会社の目的変更などの登記手続き
- 株式の譲渡、事業承継
- 定款変更

相続手続き

- 遺言、生前贈与、遺産分割協議などの相続対策
- 相続放棄

裁判事務手続き

- 140万円以下の裁判代理業務、示談交渉、内容証明郵便の作成
- 訴状、成年後見申立書などの作成
- 各種法律相談

債務整理

- 任意整理、個人再生、自己破産などの手続き
- 過払い金の回収

業務時間

平日:9:00~18:00
休日:土、日、祝日
※事前にご予約いただければ、平日18:00以降のご相談も受け付けております。

相談は無料！秘密厳守！司法書士はくらしの法律家、お気軽にご相談ください。



さくがわ司法書士事務所

〒901-1111 南風原町字兼城 683番地12仲里ビル3-A
司法書士 佐久川 聡
南風原町役場となり



☎889-8831

はえばる北クリニック (整形外科/内科)



☎098-987-0011

特徴

- 肩の痛みを治療しています
- 五十肩・スポーツ障害を治療しています
- 高血圧の治療を行っています
- 訪問診療(往診)を行っています

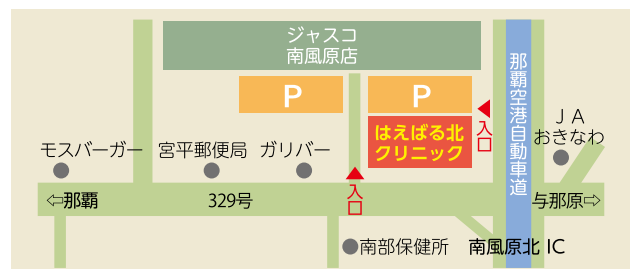
今後ともより良い医療を提供できるよう職員一同、心新たに精進努力し、地域の皆様に頼られるクリニックを目指して頑張っております。どうぞ、お気軽にご来院ください。



受付時間

【午前】08:30~12:00 【午後】13:30~17:00
休診日:日曜日・祝日(内科:土曜日 午後)

診療科		月	火	水	木	金	土	
整形外科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	手術	手術	○	○	
内科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	訪問	訪問	訪問	訪問	訪問	休診	
リハビリテーション科		予約制(9:00~18:00)						





鍋料理が美味しい季節です



日々栄養相談の場で、生活習慣病が気になる方々とお食事の相談をしています、「ダイエットをしていると美味しい料理は我慢しなければならない」と言う誤解をされている方に出会うことがあります。

栄養士 「鍋料理とかダイエットの時は良いと思いますよ」

皆さん (疑いの眼差し)

栄養士 「鍋料理は・・・」

と日々説明していますが、今回この場を借りましてお話しさせていただきます。

今回、市販の「寄せ鍋セット」と「寄せ鍋スープ」を使って“手軽に鍋料理”を作ってみました。

写真①野菜類(白菜・大根・人参・ネギ・春菊・椎茸・えのきだけ・しらたき)

②たんぱく質食品(豆腐・魚・エビ・カニなど)はそれぞれ「3人分」です。

ポイントは野菜を1人当たり約300gと多めにしました。(1日に必要な野菜の摂取量は350g)

たんぱく質の食品は、寄せ鍋セットにミニ島豆腐1パック(170g)をプラスしました。

(豆腐は野菜のように低エネルギーではないので使用量に注意です)



写真①



写真②



≪ 1人分成分 ≫

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
野菜類	64	4.2	0.4	8.4	0.1
たんぱく質食品	164	23.1	6.8	0.3	0.6
市販のスープ	24	2.4	0	0	2.9
主食 (ご飯 1膳125gで計算)	210	6.3	0.8	0.8	0
合計	462	36.0	8.0	9.5	3.6

同カロリー食品

- ・ポテトチップス(うすしお) 85g 477kcal
- ・ダブルチーズバーガー 1個 481kcal
- ・沖縄そば(三枚肉入り) 1食 489kcal



じつは、鍋料理ってメタボ対策料理なんです!

その理由は!

- ① エネルギーが低い(ポイントはたんぱく質食品と主食の量)
- ② 食物繊維が豊富
- ③ 塩分も適量 ※鍋にご飯を入れてスープをとると塩分の摂取が増えてしまいますので注意!

寒い季節の夕食に「ヘルシーで心も体も暖まる鍋料理」いかがですか?

公園に行こう!



神里ふれあい公園



ユニークなすべり台



遊具が新しくなり
小さいお子様でも
楽しく遊べる公園です!

となりのグラウンドでは、野球やサッカーなどができ
また、ウォーキングにも最適です!



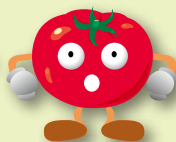
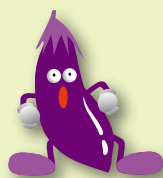
【場所】〒901-1114 沖縄県島尻郡南風原町神里 672

JA ファーマーズマーケット南風原

4月OPEN

くがに市場

パート・アルバイト募集!



みんなで盛り上げて
いきましょう!

①レジ担当 ②試食ブース ③バックヤード担当 ④事務担当

給 時給 700 円～

時 早番 / 7 : 00～15 : 00

遅番 / 11 : 30～19 : 30

※2 交替 (シフト制)

資 土日祝日勤務可能な方、要免許

休 週 2 日 (シフト制)

待 社保完備、制服貸与
食育ソムリエ取得可能

勤 ファーマーズマーケット南風原
(南風原町照屋 241-2)

☎ 電話連絡の上、履歴書持参 (写真付)

【仕事内容】

①レジ・サービスカウンター業務
(宅配受付、店頭精米など)

②試食ブース業務
(商品 PR・試食販売対応)

③バックヤード業務
(商品仕入・販売、青果物のパッキング)

④経理業務
(売上処理、仕入、マスター登録)

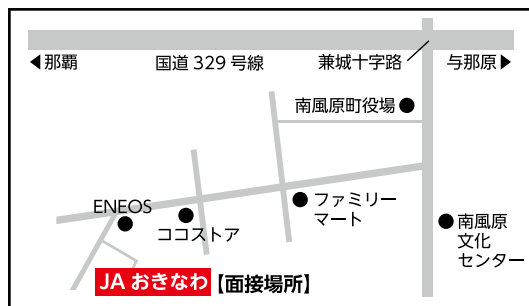
【採用人数】

①14 名 ②④2 名 ③6 名

3 月に研修期間を設けて
しっかりサポート! 未経験でも安心
魅力的な野菜ソムリエ取得も♪

☎098-889-3925

担当 / 赤嶺 (経済部)





ハブ革財布・クガニロング(長財布)

「ハブの模様をヒントに琉球かすりにはできた」と言われる程美しいハブ革をふんだんに使用し、その繊細な模様を堪能して頂きたいとの思いから、開発を考えた製品です。

製造にあたっては、ハブの生体の仕入れから、加工・製造まで、一貫した社内での手作業にこだわった逸品です。

yu-i FACTORY (ユーイファクトリー)

南風原町字新川 583

詳しくはホームページを御覧ください

☎ 098-888-0126

<http://www.yu-ifactory.com/>



こうふくのくつ

『こうふくのくつ』とはフクギ染め革のファーストシューズ。『フクギ』は、沖縄で昔から防風林、防潮林として人々の暮らしを守っていて『福木』=『幸福の木』として縁起の良いものとされていたそうです。赤ちゃんへの贈り物に最適ですね。

おじゃました店内にはカラフルな『こうふくのくつ』はもちろん、財布や小物などもありました。

どれもやさしい色合いで心がこもった品揃えになっています。

また、『こうふくのくつ』はお母さんが手作りできるキットもあります。ぜひ一度、来店してみたいかがしょうか♡



エルカミーノ

八重瀬町字具志頭 357 番地 (八重瀬町役場近く)

OPEN・月曜～金曜 10時～19時
土・日・祝日 12時～19時
定休日・水曜日

☎ 098-851-4595

エルカミーノ こうふくのくつ

検索



2月のアンケートに答えてプレゼントGET!

応募方法 ハガキに以下の項目を明記してご応募ください。

応募〆切 2015年2月28日(当日必着分とします)

- ①住所、氏名、年齢、電話番号、職業
- ②ご希望のプレゼント番号をひとつ選んで下さい。
- ③てくてく南風原で特集してほしい内容、あったらうれしいサービスなどがありましたらお聞かせ下さい。
又紙面の中で興味があった広告、実際に行ってみたいお店はありますか?

送付先:〒901-1111 南風原町字兼城577

サン印刷「てくてく南風原」読者プレゼント係 宛

◎当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

※個人情報の取り扱いについて

- 皆様からお預かりした個人情報は責任をもって管理いたします。これらの情報は当選商品の発送および掲載内容の要望等のデータ集計のみ利用致します。

①エルカミーノ Keyカバーと携帯クリーナーストラップ



1名様にプレゼント!

②スターシアターズ・シネマチケット 3名様にプレゼント!



南風原町内
12,000戸配布

ポスティング×フリーペーパー てくてく南風原 広告料金表

南風原町内にドーンと1万2,000戸直接配布

広告スペースサイズ(横×縦)	料金(税抜き)
中面 1ページ (182×257)	40,000円
中面 1/2ページ (128×182)	25,000円
表2 1ページ (182×257)	60,000円
表4 1ページ (182×257)	70,000円
見開き (257×364)	70,000円

媒体概要

■定価	無料(フリーペーパー)
■発行日	毎月初め発行
■版型	B5(182×257)
■配布場所	南風原町内ポスティング
■発行部数	12,000戸配布
■広告お申し込み締切り	発行日の3週間前

※お得な回数券もございます。詳しい内容につきましてはてくてく編集部までお問い合わせください。

広告掲載のお申し込み
お問い合わせは...

(有) サン印刷 ☎098-889-3679 FAX098-889-4282 担当:川上・伊是名

ポスティングに関する
お問い合わせは...

日本ポスティング協会加盟/沖縄県ポスティング事業共同組合加盟
株式会社Posネット沖縄 ☎ 098-855-0404 FAX 098-835-3545
〒902-0064 沖縄県那覇市寄宮3-12-6 大城ビル1F E-mail info@posnet-okinawa.jp

情報力! 創造力! 技術力!

3つの力で新時代を開くサン印刷におまかせください!

チラシやカタログ、パンフレットやポスター、案内状や名刺などあらゆる印刷物をお客様とのきめ細かいコミュニケーションを基本に企画・提案・製作・印刷に至るまでトータルでお引き受けいたします。



好きに
なるのに、
1秒^もいらな^い。



ALTO

ガソリン車^{※1}No.1低燃費^{JC08モード}37.0km/L^{※2} 新型アルト、デビュー。

※1 JC08モード走行燃費(国土交通省審査値)に基づく、ハイブリッド車を除く。2014年12月現在。スズキ調べ。Photo:X 2WD車 ボディーカラーはビュアレット ミディアムグレー2トーン(バックドア(BRD))
※2 燃料消費率は定められた試験条件での値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります。