



ちよつとした一言がきっかけで公民館カフェをオープン

上里自治会では地域の体操教室の参加者が減少傾向にあり、どのように地域の人を誘い出すか参加者で悩んでいたところ、「コーヒーマシンを淹れたら匂いでやってくるのでは」の一言でカフェをオープンすることに。

糸満市社会福祉協議会の協力もあり、2月7日(日)に上里コミュニティセンターでカフェハイビスカスがオープンし、地域の住民やカフェオープンを聞きつけた人たちが訪れて、淹れたてコーヒーマシンの香りや味を楽しんでいました。

カフェハイビスカスの発起人の一人である鈴木洋子さんは「カフェが地域の憩いの場になるようにしたい。ゆくゆくはコミュニティセンターで子どもたちが夏休みの宿題や工作をしたり、地域一体となったイベントの開催ができるようなきっかけとして、カフェを続けていきたいです」と話しました。



カフェハイビスカス

住所／糸満市字東里52番地
オープン／毎月第1日曜日
13時～16時 ※時間が前後することがあります。

入場料／100円

その他／どなたでも気軽に利用することができます。



社協の皆さんと一緒にオープン記念に写真撮影。左から2番目が鈴木さん

食生活改善推進員さんが考えた

免疫力アップ レシピ

新しい生活様式を取り入れながら、今後も引き続き感染予防対策を徹底するとともに、ひとりひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙など、適切な生活習慣の理解と実行をしましょう。2月号に引き続き、免疫力を高めるレシピを紹介します。毎日の食事に取り入れてみてください。

しゃけとチーズの

ごはん



材料(4人分)

- ・ごはん…600g
- ・プロセスチーズ…4個
- ・生鮭…2切れ
- ・塩…小さじ1/6
- ・酒…大さじ1/2
- ・青しそ…4枚

作り方

- ① 生鮭に塩と酒をまぶし、10分おく。
- ② チーズは小さく角切りにし、青しそは千切りにする。
- ③ ①を焼く。焼きあがったら骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
- ④ ご飯に③とチーズを加えて軽く混ぜ、器に盛りつけ、青しそをのせる。

島ヤサイの

ナムル



材料(5～6人分)

- ・玉ねぎ…1個
- ・雲南百葉…100g
- ・すりごま…大さじ3
- ・ハンダマ…100g
- ・ごま油…大さじ1
- ・サクナ…100g
- ・お茶漬けの素…1袋

作り方

- ① 雲南百葉・はんだま・サクナはゆでて、水気を絞って細切りにする。
- ② ①にすりごま・お茶漬けの素・ごま油を混ぜ合わせる。

今月号の表紙など

いい正月で一びる

今月号の表紙は、旧正月に糸満漁港で撮影した大漁旗と虹の写真です。

当日は雨が降るなど、天気があまりよくなかったのですが、時折顔を見せる太陽のお陰で綺麗な虹と大漁旗の写真を納めることができました。

糸満漁港には、早朝から各船に掲げられた大漁旗を見学や撮影する人が多く訪れるなど正月の雰囲気になっていました。



▲大漁旗を撮影する人などが訪れた糸満漁港の様子

沖縄県糸満市 Itoman City

■人口			■火災・救急		
	1月	前月比		1月	前年比
人口	62,406	67	火災	3件 (3件)	2 (2件)
男	31,617	39	救急	276件 (276件)	30 (30件)
女	30,789	28			
世帯数	27,378	48			

※()内は令和3年の累計

■面積 46.63Km² (2019年7月1日現在)

■市の花木 ブーゲンビレア ■市の木 ガジュマル

■市の花 日日草 ■市の魚 タマン

(人口、世帯数、火災・救急件数は2021年1月末現在)

「声の広報」届けます

目の不自由な人に糸満市の情報を届けるため、広報いとまんをCDに吹き込み配布しています。「声の広報」を希望する人は、秘書広報課(☎840-8118)まで問い合わせてください。

ラジオ広報・市役所便り (FMたまん)

- 月～金
 - ①7時45分～7時50分
 - ②12時55分～13時
 - ③17時55分～18時
- 土～日
 - ④12時55分～13時