

沖縄

美ら島
ちゅらしま

2008 October
Vol.377

10

TAKE FREE!

無料

ご自由にお持ち帰り
ください。

特集
1

仕事と生活の調和をめざして

特集
2

防ごう！高齢者虐待

特集
3

みんなで健康な生活を始めよう

CONTENTS

- 2 親子の食育 もっと食べたい島野菜
「運動会の元気応援レシピ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
仕事と生活の調和をめざして
- 8 特集2
防ごう！高齢者虐待
- 10 特集3
みんなで健康な生活を始めよう
- 12 沖縄の季節の光りと色と～感じたことを描くこと～
「沖縄団結那覇大綱引」
- 14 頑張っている人の現場訪問
(有)シー・エム・シー 瀬長 信治さん
- 16 県の動き1
働く夢、広げよう！みんなでグッジョブ運動
- 17 県の動き2
移植医療にご理解ご協力を
- 18 情報ひろば お知らせ
- 20 わたししまの情熱キーパーソン
「与那原町」「北中城村」

沖縄県広報誌「美ら島沖縄」について
 沖縄県広報誌「美ら島沖縄」は、県の施策や情報をわかりやすく県民のみなさまにお伝えする冊子です。公共機関や学校、銀行、病院など多くの方が利用する施設でご覧になることができるほか、沖縄ファミリーマートの店舗で無料配布しています。

本号とバックナンバーは県広報課のホームページでご覧になれます。

沖縄県知事公室広報課 TEL.098-866-2020
<http://www.pref.okinawa.jp/churahome/>



「おいしいヘルシー！」
 具を混ぜてにぎるだけ。
 おいしいヘルシー！

チェック!
 ★運動会カラフルおにぎり496kcal
 (おにぎりは各1個で計3個分)

【材 料】(おにぎり各8個分)

米各2合 ①ハンダマ20枚程度、しょうが1片、みりん・酢各小さじ1 ②フーチパー1/8束、しらす大さじ2、カリカリ梅4個、ごま大さじ1 ③ランチョンミート1/2缶、からし菜1/4束、焼き海苔(大)2枚、塩小さじ1

【作り方】

- ①ハンダマは葉をつんで洗い、千切りにし、お米、ハンダマ、千切りしたしょうが、みりん、酢を入れて炊き、炊きあがったらおにぎりにする。
- ②フーチパーの葉は軽く湯通しし、しぼり刻む。種をのぞいたカリカリ梅を刻み、しらすは湯がけて水気をきっておく。
- ③からし菜は塩ゆでし食べやすい長さに切り、残ったお湯で細かく刻んだランチョンミートをゆでる。
- ④②と③をそれぞれ炊いたごはんに入れて、おにぎりにする。からし菜のおにぎりに4等分したのりを巻く。

- ロールカツ・2種 270kcal
- 鮭のみそマヨネーズ焼き 143kcal
- きゅうりとパプリカの甘酢漬け 34kcal
- フルーツバスケット 49kcal

総カロリー 992kcal

先生ひとくちアドバイス

●島野菜を食べやすくしたレシピです。苦みのある野菜も子どものうちから口にしていくと、すんなり食べられるようになります。ぜひお試しください。



調理指導
伊是名 カエ
 管理栄養士・健康運動指導士

◆プロフィール
 学校、病院、企業の栄養士を経て1991年にヘルスプランニング カエ、2002年にVIVACE CAFEを設立。健康と美容に関するプロの知識をベースに県内複数の病院にて栄養指導や料理教室、運動指導などを行っている。

おにぎりの完成です。パクッとひとくちほおばると「全然苦くない！おいしい」と大満足。三つの島野菜を全部クリアしました。お母さんも「おにぎりって島野菜のバリエーションが増えました」とニッコリ。今年の運動会はこれで決まりですね！

おにぎりが好きで、自分でもよく作るというチャレンジャーの饒波さくらさん(小三)。「ハンダマはお味噌汁で食べたことがあるけれど、からし菜は知らない。フーチパーってあの苦いヨモギのこととちょっと驚きの様子です。でもどんな味になるのか楽しみ！」と元気に挑戦。まずはハン

野菜のおにぎりって初めて。どんな味かな



のは 饒波さん親子 (那覇市)



食材 + ふれあい = 食育
親子の食育
 県産食材を使ったお弁当

10月: もっと食べたい島野菜
今月のテーマ
VOL.6 運動会の元気応援レシピ



「次からし菜をさっとゆで、その鍋でポークランチョンミートをゆでますが、先生いわく「この作業も大きなポイント。ぜひ覚えていってください。」

ポイント1
 ハンダマの葉は1枚ずつ摘み、重ねて千切りにする。

ポイント2
 からし菜は菜箸などで軽く混ぜながらゆで、葉の色が変わったら引き上げる。

ポイント3
 2の湯の中に刻んだポークをザルごと入れ、湯が全体に回るよう混ぜながら軽くゆでる。

ポイント4
 しゃもじで適量を手に取り、おにぎりにする。のりをまいて出来上がり。

県政

けんせいふらっしゅ
8月・9月の動き

9/10 視察 港川フィッシャー遺跡(八重瀬町)



関係者から説明を受ける仲井眞知事

仲井眞知事は仲村県教育長とともに、港川人骨が発見された八重瀬町の港川フィッシャー遺跡を視察した。昭和42年に大山盛保氏によって同遺跡から発見された港川人骨は約1万8千年前のものとされ、旧石器時代の人類の形質を知るのに貴重な資料となっている。

八重瀬町は港川フィッシャー遺跡の国指定文化財を目指して、年度内に同遺跡を含む周辺地域を段階的に町指定史跡とする方針を決定した。

現地で八重瀬町教育委員会関係者から説明を受けた仲井眞知事は「発掘された港川人骨などについて初めて詳しい話を聞き、大変興味深かった。港川フィッシャー遺跡が国の文化財指定となるよう全力で支援する」と話した。

9/5 平成20年度沖縄県総合防災訓練



参加者を前にあいさつを述べる仲井眞知事

県、市町村及び各防災機関の連携と県民の防災に対する意識向上を目的とした県総合防災訓練が糸満市の糸満漁港敷地内で行われ、消防や警察、自衛隊のほか、西崎中学校の生徒や関係団体の職員など総勢約2,500人が参加した。

仲井眞知事はあいさつで「地震などの災害による影響を小さくするには、公的機関や防災機関の対応だけでは限界がある。それを補うためにも自分の身は自分で守るという意識が必要であり、地域においても人々が互いに助け合っていくことが大切だ」と述べた。

同訓練は本島南西沖を震源とするM8.0、震度6弱の地震を想定し、消火活動のほか事故車両や倒壊した建物からの救助活動、災害後の復旧活動など、本番さながらの訓練が行われた。

9/11 表敬 プロハンドボールチーム琉球コラソン



仲井眞知事にリーグ参入を報告する琉球コラソンのメンバー

プロハンドボールチーム琉球コラソンの赤嶺嘉英代表が田場裕也ゼネラルマネージャーを含む選手6人とともに県庁に仲井眞知事を訪ね、今季からハンドボール日本リーグへ参入したことを報告した。

選手を兼任する田場ゼネラルマネージャーは「琉球コラソンは本土大企業のバックアップがある実業団チームとは異なる路線の県民チームとしてやっていきたいという思いがある。リーグ戦では常にベストを尽くしていきたい」と抱負を語った。

赤嶺代表から県内での試合日程について説明を受けた仲井眞知事は「ハンドボールトップリーグの試合についてはぜひ観戦したい。県民のチームとして今後も頑張ってもらいたい」と選手らに応援メッセージを贈った。

9/9 表敬 駐日モンゴル国特命全権大使 レンツェンド・ジグジッド氏



仲井眞知事に馬頭琴を披露するジグジッド大使

駐日モンゴル国特命全権大使のレンツェンド・ジグジッド氏は県庁に仲井眞知事を表敬し、去る9月1日に在福岡モンゴル国名誉領事館沖縄事務所を那覇市と金武町に設置したことを報告した。

モンゴル国にとって初の地方事務所となる沖縄事務所は同国からの留学受け入れや県内企業での研修など、モンゴル国と沖縄の人的・経済交流を推進する拠点として機能することを目的として設立された。

ジグジッド大使は仲井眞知事に対し、「沖縄事務所設立を機に沖縄を通じて日本とモンゴルの交流をより進めたい。興味があれば県内企業にもモンゴルに来て頂くなどして経済交流を深めたい」と話した。

沖縄の人口・世帯

人口
137万6,064人
※前月比747人増

世帯
51万5,346世帯
※前月比794世帯増



※平成20年8月1日現在



11日	10日	9日	8日	5日	4日
要請 公明党沖縄県本部ほか	表敬 プロハンドボールチーム琉球コラソン 第五十一回沖縄県振興審議会	視察 港川フィッシャー遺跡(八重瀬町)	表敬 駐日モンゴル国特命全権大使 レンツェンド・ジグジッド氏	表敬 与那国町長 外間守吉氏ほか	表敬 第十一管区海上保安本部による洋上訓練視察
				要請 沖縄県振興推進委員会	表敬 社大飯外食産業協会会長 重里欣孝氏ほか
				平成20年度沖縄県総合防災訓練	

9月
September

29日	25日	20日	19日
寄付金贈呈式 沖縄電力(株) 取締役 大嶺克成氏ほか	知事東京出張(28日まで)	知事東京出張(23日まで)	面談 防衛大臣 林芳正氏

8月
August

県政日誌



仕事と生活の調和をめざして ～ワーク・ライフ・バランスの推進～

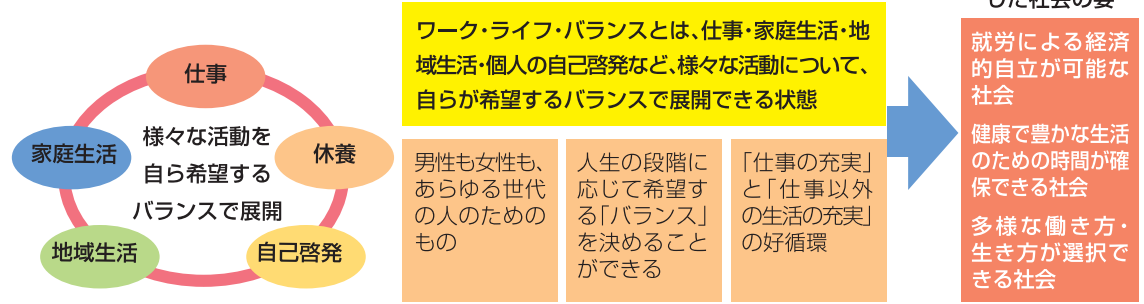
社会環境の様々な変化や個人の「働くこと」に対するニーズの多様化を反映して、これまでの「働き方」「働かせ方」を見直そうとする動きが強まってきています。県では、仕事と生活の調和について、社会全般の理解を深めるとともに働き続けやすい職場環境づくりを目指した取り組みを展開しています。

ワーク・ライフ・バランスとは

ワーク・ライフ・バランスとは、「仕事と生活の調和」という言葉が示すとおり、老若男女誰もが、会社から求められる仕事を責任をもってしっかりと果たすと同時に、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など仕事以外の生活も含めて、自ら希望するバランスで展開できる状態のことをいいます。(図1)

それは、仕事と家庭等の生活の間で問題を抱え、両立が困難な人が多く見られること、少子化の急速な進行により労働力不足が深刻化し、社会全体の生産性の低下・活力の衰退が懸念されること、そのため、個々の企業にとっても有能な人材を確保・育成し定着の可能性を高めることで競争力を強化する必要に迫られていること等が上げられています。(図2)

図1 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の考え方



ワーク・ライフ・バランスが実現した社会の姿
就労による経済的自立が可能な社会
健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会
多様な働き方・生き方が選択できる社会

なぜ今、ワーク・ライフ・バランスが必要か？

少子高齢化・人口減少時代を迎え、これまでの働き方では、個人、企業・組織、社会全体が持続可能でなくなる

- (1)個人
 - ・仕事と家庭の両立が困難
 - ライフスタイルや意識の変化
 - 両立希望に反して仕事中心になる男性
 - 家庭責任が重く希望する形で働くのが難しい女性
 - ・自己啓発や地域活動への参加が困難
 - ・長時間労働が心身の健康に悪影響
 - ⇒希望するバランスの実現のために必要
- (2)社会全体
 - ・労働力不足の深刻化
 - ・生産性の低下・活力の衰退
 - ・少子化の急速な進行
 - ・地域社会のつながりの希薄化
 - ⇒経済社会の活力向上のために必要
- (3)個々の企業・組織
 - ・人材獲得競争の激化
 - ⇒多様な人材を生かし競争力を強化するために必要
 - ・従業員の人生の段階に応じたニーズへ対応(若年層、子育て層、介護層、高齢層)
 - ・意欲や満足度の向上
 - ・女性の活用
 - ・ワーク・ライフ・バランスは経営戦略の重要な柱:「明日への投資」
 - ・中小企業にとっては特に大きな意義

図2
月「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」と「仕事と生活の調和推進のための行動指針」を策定しました。その中では、

企業と働く者をはじめ国や地方公共団体、国民が果たすべき役割と取り組むべき方向性が示されており、特に企業に対して、ワーク・ライフ・バランスの実現は、企業の活力や競争力を高め生産性向上につながるものであって、「コスト」としてではなく「明日への投資」として積極的にとらえるべきであるとしています。



県の取り組み

県では、「沖縄県ワーク・ライフ・バランス企業認証制度」を創設しました。

これは、次世代育成支援対策推進法に基づく一般事業主行動計画を沖縄労働局に届け出ており、かつ、社員が仕事と生活の調和を図れるよう積極的な支援に取り組んでいる企業をワーク・ライフ・バランス企業として認証・登録する制度で、

認証を受けた企業を県ホームページ上で紹介し広報を行っています。認証を受けることにより、①社会貢献に積極的な企業としてイメージアップが図られる、②県のホームページなどでPRされる、③商工中金那覇支店による金利優遇ローンの対象となる等のメリットがあります。

沖縄県ワーク・ライフ・バランス認証企業のご紹介

現在、ワーク・ライフ・バランス企業として県の認証をうけている企業は次の五社で、それぞれ女性社員の育児休業取得率が九十%以上(四社は百%)であり、有給休暇の取得を促進するなど、働きやすい職場環境づくりに努力しています。

- 医療法人 信和会/沖縄第一病院 (医療業)
- (株) 沖縄富士通システムエンジニアリング (ソフトウェア開発)
- (株) ざまみダンボール (段ボール製造販売)
- (株) かりゆし (ホテル業)
- (株) 沖縄イグーター (木製品卸売業)

認証企業募集中!!

国の取り組み

沖縄労働局では、労使をはじめ地方公共団体、学識経験者等に幅広く意見を求め、仕事と生活の調和の実現についての理解と関係者相互の合意形成の促進を図るため、「沖縄の仕事と生活の調和推進会議」を設置しています。



沖縄の仕事と生活の調和推進会議

講演会のお知らせ

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の考え方は、これからの人口減少時代における新しい生き方として各方面で注目されています。「ワーク・ライフ・バランスは「明日への投資」とは言いつれど、具体的にどう取り組めばいいのか、悩んでしまいませんか?多種多様な手法を先進事例を通して学び、個々の主体がまずはできることから始めてはいかがでしょうか? 企業の経営者・管理責任だけでなく、一人一人の従業員、また、企業で働いていない方にもぜひ聞いていただきたい講演会、セミナーです。

仕事と生活の調和推進 講演会

- 日時 平成20年10月17日(金)午後1時30分~4時
- 場所 パシフィックホテル沖縄 カネオホール
- 内容 (1)講演「やさしく強い企業をめざして」~ワーク・ライフ・バランス実現のメリット~ 講師 小室 淑恵氏 (株式会社ワーク・ライフ・バランス代表取締役)
- (2) 沖縄県ワーク・ライフ・バランス企業認証書交付式
- 主催 県、(財)21世紀職業財団沖縄事務所
- 定員 120名
- 申込 10/10(金)までにファックスまたは電話でお申し込みください

お問い合わせ・申し込み先
県雇用労政課労政福祉班(担当/宮城)
TEL:098-866-2366 FAX:098-866-2355

お問い合わせ【県雇用労政課】TEL.098-866-2366 FAX.098-866-2355



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!

防ごう！高齢者虐待

虐待が起らない地域づくりのために

平成十八年四月より「高齢者虐待防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」(以下「高齢者虐待防止法」という)が施行されています。この法律により、それぞれの市町村に高齢者虐待に対応する窓口が置かれ、高齢者及び養護者(家族や介護者)に対して、相談、指導及び助言などの支援を行っています。

高齢者虐待の実態

平成二十年八月の厚生労働省の「高齢者虐待防止法に基づく対応状況調査」によると、県内では、平成十九年度に一三四件の高齢者虐待が発生しています。虐待を受けていた高齢者の約八割は女性で、虐待の種類では、身体的虐待が一番多くなっています。

虐待者と被虐待者の関係では、息子が一番多く、次いで夫、娘となっており、わが子による虐待が多いことがわかります。

また、虐待を受けていた高齢者で介護認定を受けていた八十三人の方の要介護度、認知症日常生活自立度をみてみるとその約八割の方が介護の必要があり、約七割の方に何らかの認知症の症状があることが

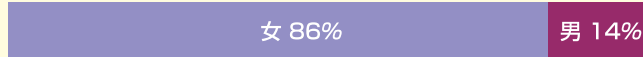
わかります。このことから養護者には、認知症への対応や介護負担が重くのしかかっていることがわかります。

県内の状況

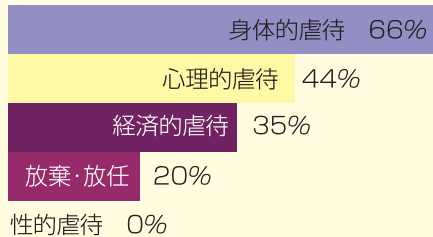
(平成19年度 高齢者虐待防止法に基づく対応状況調査より)



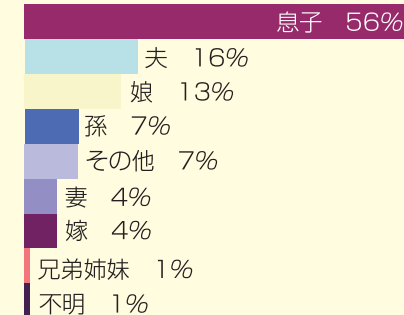
1 被虐待者の性別



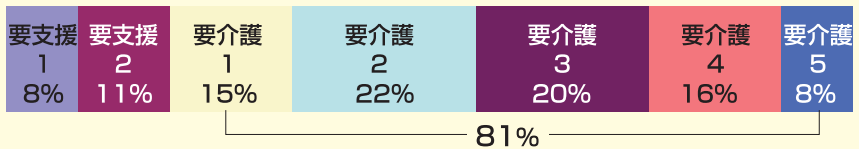
2 虐待の種類(複数回答)



3 虐待者と被虐待者との関係(複数回答)



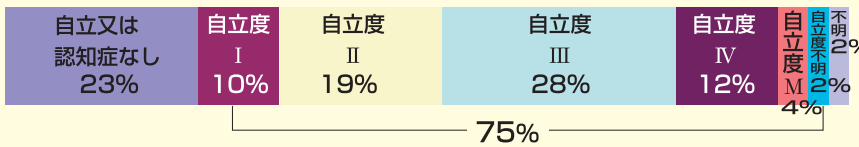
4 要介護区分(介護保険認定済み者83人の内訳)



要支援: 日常生活上の基本動作については、ほぼ自分で行うことが可能であるが、手段的日常生活動作(薬の服薬、電話の利用など)について何らかの支援を要する状態。

要介護: 日常生活上の基本動作についても、自分で行うことが困難であり、何らかの介護を必要とする状態。

5 認知症日常生活自立度(介護保険認定済み者83人の内訳)



虐待の発生要因

養護者の介護負担からくる心身のストレスが高齢者虐待の主な要因といわれていますが、本当にそれだけなのでしょうか。

高齢者虐待は、虐待者や高齢者の性格や人格、これまでの人間関係、配偶者や家族・親族の無関心、高齢者本人の認知症による言動の混乱、経済的困窮など様々な要因が複雑に絡み合っています。

これらの要因を理解し、改善を図ることが虐待を食い止める手だてとなります。

高齢者虐待を防ぐために

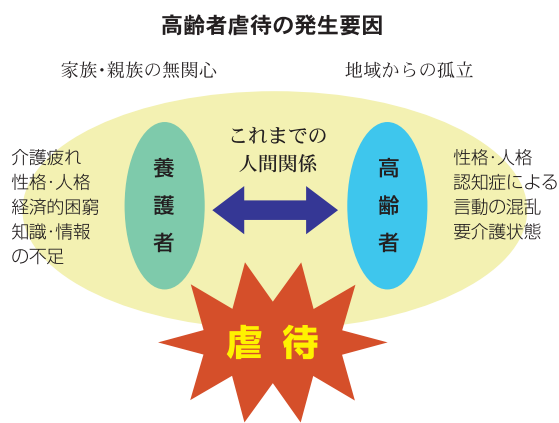
高齢者になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていくために、私たちが何ができるでしょうか。誰でもいつかは高齢者になります。高齢者虐待は決して他人事ではないのです。高齢者を抱える家庭を孤立させないために地域でできること

とを共に考え、実践していきましょう。地域の温かい見守り、声かけが高齢者虐待の起こらない地域を築く第一歩となるのです。

おかしいと感じたら

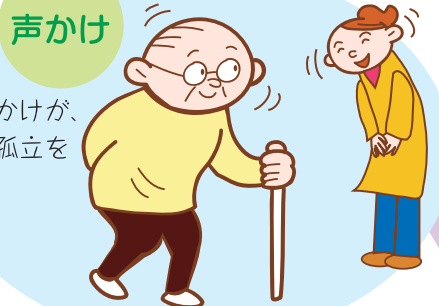
高齢者虐待防止法では、虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合、すみやかに通報することが義務づけられています。また、同時に通報を受理した側(職員)にも、通報者や届出者を特定する情報について守秘義務が課せられています。

おかしいのではと感じたら、ためらわずに市町村の相談窓口(高齢者福祉担当課)や市町村又は市町村から委託を受けた法人が設置している地域包括支援センター(高齢者の生活を支える拠点として設置された総合機関)などに通報してください。



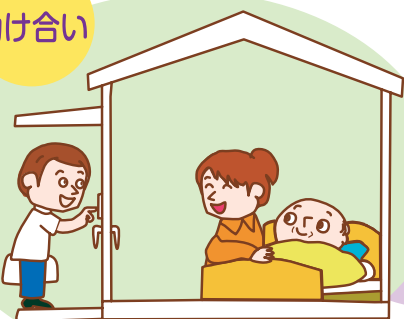
声かけ

日常生活での声かけが、高齢者や家族の孤立を防ぎます!



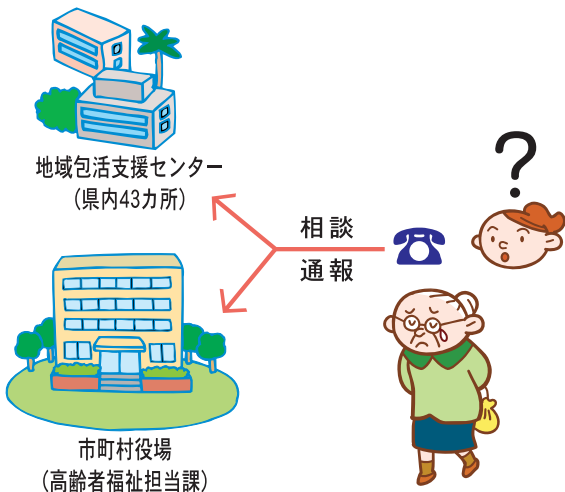
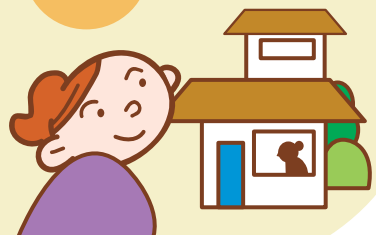
助け合い

困っていたら相談を勧めましょう。介護サービスを上手に活用することで家族の負担が軽減されます。



見守り

夜になっても電気がつかない。新聞が何日もたまっている。虐待へつながるサインかもしれません。



お問い合わせ【県高齢者福祉介護課】TEL: 098-866-2214 FAX: 098-862-6325



みんな健康な生活を始めよう

健康長寿は、県民の皆さん一人ひとりの健康が基礎となります。県では、健康情報の提供や、個人が健康づくりに取り組みやすい環境づくりをすすめています。今月と来月の二回に分けて健康おきなわ21の取り組みを紹介いたします。

長寿の島沖縄の危機？

沖縄県は「長寿の島」と言われています。女性は一位を維持し、平均寿命は延びていますが、男性は、二十五位と全国平均より低く、長寿県の維持は難しい状況にあります。順位が後退した原因には、肥満割合の増加や働き盛り層の健康状況(生活習慣病による死亡率など)がよいことなどがあげられています。特に生活習慣病は、その名の通り、食生活や運動、喫煙など、日頃の生活習慣が大きく影響する一方、健康状態の悪化に気づきにくく、発症しからの生活習慣改善は難しくなります。

「健康長寿の島」のイメージは、観光客の増加や、農水産物の販路拡大などに大きな貢献をしています。皆さんの健康は、個人の問題だけでなく、県全体の活性化につながる課題

なのです。

県では健康増進計画「健康おきなわ21」を策定し、健康・長寿沖縄の維持継承を目指して推進しています。

「チャーガンジューおきなわ9か条」って？

健康は、日々の生活習慣の積み重ねです。県民の皆さんが楽しく健康

づくりを実行できるように、九つの行動指針を作りました。できることから一つずつ、始めてみましょう。

9か条を实践しよう！

全国一肥満割合の高い県平成十六年政府管掌健康保険データである沖縄県。メタボリックシンドロームの予防、生活習慣病予防に、肥満

や運動習慣の改善が必要です。9か条の説明や実践のコツについて、毎月、新聞広告・ホームページで紹介しています。ぜひご覧ください。継続のコツは、「達成可能な目標を立てること」「楽しんで無理なく行うこと」です。

県民みんなで実行したい、楽しい健康づくりのためのチャーガンジューおきなわ9か条

- ちや** ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん
- ー** 1日1回 体重測定
- がん** 頑張りすぎず適度な運動 今より10分(1,000歩)多く歩こう！
- じゅ** 十分な休養 ストレスと上手に付き合おう ひとりで悩まず相談を
- う** うれしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に！
- お** おくちの健康 3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス
- き** 休肝日をつくろう お酒はほどほどに 未成年や妊婦は飲みません・飲ませません
- な** 仲間・家族で行こう！ 健康診断・がん検診
- わ** 大きな輪 みんなで支える「健康・長寿」



9か条を 実践してみよう！



急にハードな運動をしてはカラダを痛めます。まずは「1日プラス10分」のウォーキングを心がけてみましょう。階段を使ったり、お昼休みに会社内の廊下を往復したりなど。

がん 頑張りすぎず適度な運動 今より10分(1,000歩)多く歩こう！



「チャーガンジューおきなわ 応援団」とは

健康づくりでは、目標を設定したり、家族や仲間と一緒に楽しみながら行うことも、継続できる秘訣です。県内では、保健医療関係団体だけでなく、運動や食生活を勉強するサークルなども増えてきています。このような個人の健康づくりを応援する団体を集めて、県知事を団長に「チャーガンジューおきなわ応援団」を結成しました。ホームページなどで活動情報を公表していますので、お近くの活動へ参加してみてくださいいかがでしょうか。

応援団募集中

健康づくり活動をしている団体の皆さん、チャーガンジューおきなわ応援団へ参加し、さらに活動を広げませんか。参加・登録をお待ちしています。みんなで支える健康・長寿、チャーガンジューで行きましょう！



チャーガンジューおきなわ応援団 団長 沖縄県知事 仲井眞 弘多

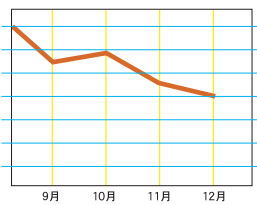
実践例

ちや ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん

朝食欠食率が高いことや脂肪摂取エネルギー比率が高い状況です。最近のウチナーご飯は脂肪が多い献立になっています。日頃の朝食やお弁当などを少し気をつけてみましょう。県では県栄養士会と協力して、さまざまなテーマで食生活改善パンフレットを作成中です。



ー 1日1回 体重測定



のばす縦棒を「1」に見立てています。体重測定は、生活を振り返るために、一番簡単な健康チェックです。グラフをつけると励みになります。



県民の皆さんの健康を増進するために、一緒にがんばるキャラクター「けんぞう君」です。



ホームページでは、応援団員の紹介やイベント、健康づくりの情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

検索 チャーガンジューおきなわ応援団

お知らせ

病気になるためにも、日々の健康づくりが大切です。できることからひとつずつ！来月は、9か条から、アルコールやタバコについてお知らせします。

お問い合わせ【県健康増進課】TEL：098-866-2209 FAX：098-866-2289



沖縄の季節の光りと色と

10月
神無月

感じたことを描くこと



イラスト：波平ゆうすけ氏

1985年8月30日生まれ。3歳で自閉症と診断。コンピュータグラフィックスを使い、沖縄の自然や祭りなどを色彩豊かに描くアーティスト。これまでに沖縄をはじめ、京都、オランダ、スイスなど国内外で個展を開催。平成19年には「ニライカナイからのおくりもの」を出版。

ゆうすけブログ
<http://naminchu.ti-da.net/>

「沖縄団結那覇大綱引」

沖縄人、県外の人、海外の人、みんなが一生懸命綱を引っ張っています

この中には僕の友達もいっぱいいますよ
 たくさんの方が一緒に同じコトで力を合わせて楽しんでいるって、凄いエネルギーを感じますね

沖縄の10月

新北風(ミーニシ)。月初めから朝夕はしのぎやすくなり、秋らしくなる。下旬からは秋晴れの日も多くなり、天気が安定し、一年で最も良い気候となる。

平均気温：24.9度

平均海水温：26.1度

旬の果物：パイナップル、パパイヤ

季節の花木：ダイサギソウ、芙蓉、トックリキワタ、ツワブキ

季節の動物：サシバ、ツグミ、ヒタキ、ハジロカイツブリ

10月

学生・一般の皆様へ
コンビニセミナーに参加してみませんか？

このセミナーでは、45分程度の短時間で、気軽に就活のポイントなどを学ぶことができます。内容は、敬語の使い方・電話対応・面接時のマナー・履歴書の書き方・自己PRの仕方・身だしなみなど、さまざまなテーマで就活から就職後まで幅広く役立つスキルが身につきます。服装自由・予約不要ですので、気軽にご参加下さい。

場 所：沖縄県キャリアセンター
日 時：毎月2回程度(11:00~11:45)
定 員：各14名程度
対 象：大学・短大・専修学校生及び一般(35歳未満)の方
参加費：無料
※開催日・内容はホームページまたはお電話でご確認ください。

沖縄県キャリアセンター
〒900-0006 那覇市おもろまち1-3-25 3F
TEL:098-866-5465
http://www.career-ce.jp

求職中の皆様へ

就職活動に役立つセミナーです。
この機会に受講してみませんか？

10/10日(金)13:00~15:00
未来設計図「ドリームマップ」
講師：有限会社オフィスニューオーシャン
代表 つかやまひろみ氏

10/15日(水)13:00~15:00
How to キャリアプランニング
講師：雇用能力開発機構
金指 明典

10/17日(金)14:00~16:00
ビデオ学習&ワーク(ビジネス電話)

10/28日(火)14:00~16:00
JOBトーク「旅行企画の仕事とは」
ANAセールス沖縄株式会社販売推進部
商品企画 大城 美月氏

応募人数や受講条件などは、下記に電話でお問合せ下さい。
独立行政法人 雇用・能力開発機構
沖縄センター那覇事務所
キャリア形成支援コーナー
経営・雇用管理改善 起業支援コーナー
〒900-0006 那覇市おもろまち1-3-25 4F
TEL:098-864-1588
http://www.ehdo.go.jp/okinawa/

技術習得を希望する皆様へ

日本版デュアルシステム短期課程
活用型訓練生募集のご案内
35歳未満の求職者対象に行うポリテクセンターでの訓練と企業での実習を組み合わせた訓練です。
募集訓練科：建築外装施工科
訓練期間：平成21年1月6日(火)~平成21年6月30日(火)
募集期間：平成20年10月9日(木)~平成20年11月14日(金)
応募資格：35歳未満の求職者で、公共職業安定所の受講指示又は推薦を受けた者
独立行政法人 雇用・能力開発機構
沖縄センター訓練課
〒904-0105 中頭郡北谷町字吉原728-6
TEL 098-936-1755

やさしい

上司から一言

瀬長には何でも安心して任せられますね。最近はいい意味で仕事に対する欲も出てきた。後輩を引っ張っていく力があり、会社の進むべき方向性もよく理解してくれています。私にとって一番手強いライバルで、前向きなプレッシャーを与えてくれる大切な存在。大いに期待しています。今後も切磋琢磨しながら、共にいい作品を作っていけたらいいですね。



有限会社 シー・エム・シー
カメラマン
中村健勇さん



パソコンや機材が所狭しと並ぶ事務所

かわいい

後輩から一言

瀬長さんは100%体育会系の人。キャプテン肌で後輩を連れて飲みに行くことも多く、酔うと熱く語ります(笑)。長いキャリアを持つ先輩ですが、年が近いのでよく悩みごとを相談します。一緒に話すうちに悩みを忘れてしまうほど、とにかく前向き。後輩とのコミュニケーションも上手でお手本にしています。「今度、新築のマイホームに招待してください!」



有限会社 シー・エム・シー
編集マン
又吉安則さん



スタジオの一角にはケーブルや機材が
整然と並び

仕事に本気で向き合っていると、続けることが大事。入社後、アシスタントとして機材運などの雑用をこなした瀬長さん。その後、経験を積み、カメラマンの作業を任せられるようになりましたが、最初は不慣れた仕事で作業が遅く、スタッフの前でクライアントに怒鳴られることもありました。それが嫌で仕事を辞めたくなった瀬長さんを思い留まらせてくれたのは、「辞めるのは今の仕事全体を見てからでも遅くない」という先輩の言葉でした。先輩も仕事を続けていく中で仕事の楽しさに気づいた経験を持っていたのです。「一人前になるまでもう少し頑張ろう」。負けず嫌いの性格も幸いして、瀬長さんはすべての仕事に全力で向き合いました。

そして、周囲から認められるようになった四年目の頃には辞めたいと思っていた気持ちはすっかり消えていきました。今では「大変な現場であればあるほど燃える」とか、「一つの仕事に必死で向き合ったことで、「仕事は意地を出して覚えることが大事。覚えてできるようになったら、絶対好きになれる。最初の好き嫌いは関係ない」と仕事観も変化。育ててくれた先輩や会社、出会った多くの方々へ、「いい仕事で恩返ししたい」と語る瀬長さん。「大変だけどやりがいの多い業界の楽しさを伝えたい」。その言葉にはプロとしての自信と誇りが満ちていました。

仕事に本気で向き合っていると、続けることが大事

そして、周囲から認められるようになった四年目の頃には辞めたいと思っていた気持ちはすっかり消えていきました。



クレーンを使って迫力ある映像を撮影する瀬長さん

そんな瀬長さんに転機が訪れたのは二十二歳のとき。もともと車好きだったことから、ダンプロトラックを買って運送業を営もうとした瀬長さんが大型免許取得の資金調達のために職探しをしていた頃、知り合いが現在勤

めていたプロダクションを紹介してくれました。瀬長さんにとっては興味のない分野でしたが、これまでのようにアルバイト感覚で入社しました。

瀬長 信治 30歳

瀬長さんのある日のスケジュール

- 5:00 起床
- シャワー・朝食
- 6:00 TV番組ロケ現場へ
- 7:00 ロケ現場到着
- 機材セッティング・ミーティングなど
- 8:00 撮影スタート
(6シーン撮影)
- ※合間を見て昼食・休憩
- 18:00 撮影終了
- 機材撤収・荷物の積み込み
- 19:00 帰社
- 機材片付け・業務報告や連絡など
- 20:00 帰宅
- 入浴・夕食・家族団らん
- 24:00 就寝

Profile

1978年豊見城市出身。沖縄大学短期大学部を卒業後、アルバイトで幾つもの職を経験。22歳でTV番組・CM企画制作を行う「有限会社 シー・エム・シー」へTVカメラマンアシスタントとして入社。番組ロケ、CM撮影などの現場で経験を積み、現在に至る。



絶対好きになれる！
じつくり向き合っていると、仕事は

教えて！続けている理由！
仕事を続けている人はどんな風に仕事と向き合っているんだろう。辞めなくなったことは、やりがいや楽しみは？
続けられる理由は？このコーナーでは仕事の現場で頑張る人からいろんな本音を聞き出していきます！

働く夢、広げよう！ みんなでグッジョブ運動



本県の完全失業率を全国並みに改善するため、県では平成十九年度より四年計画で「みんなグッジョブ運動」を展開しているところだ。
みんなでグッジョブ運動推進月間の七月には、関係機関・団体等が協力して関連イベントや広報活動を集行的に行いました。

みんなでグッジョブ運動とは

みんなでグッジョブ運動は、沖縄県の完全失業率を全国並みに改善するため、企業、学校、家庭、個人、行政などが一緒に考え、一丸となって取り組む県民運動です。

推進月間における 県の取り組み

みんなでグッジョブ運動推進月間の七月十五日には那覇市のあるホールで「みんなでグッジョブ運動推進大会2008」が開催され、経済団体や経営者、教師、学生など約四百五十名が参加しました。

推進大会では「グッジョブ表彰」が行われたほか、那覇高等学校三年生の島袋賢吾さんらによる就職

に対するアピールや、「沖縄の雇用どうする？」私の役割、あなたの役割を考える」をテーマとした企業経営者らによるトークセッションを実施し、最後に参加者全員による県民宣言で閉会しました。
また、沖縄産業支援センターでは「グッジョブEXPO2008」が開催され、仕事体験や企業ブラス出展、仕事の魅力を紹介するプレゼンテーションが行われました。



グッジョブ表彰受賞者



EXPO2008会場でのプレゼンテーションの様子



参加者全員による県民宣言

今後の取り組みについて

みんなでグッジョブ運動では、今後も求人と求職のミスマッチ対策として介護職とホテル業のフォーラムを開催するほか、小、中、高校の生徒を対象とする「ジョブシャドウイングモデル事業」等を実施する予定です。

介護サービス業で グッジョブフォーラム

魅力のある職場づくりと
働き方を考える

●日程 平成二十年
十一月十八日(火)
午後二時～

●場所 沖縄産業支援センター
(那覇市)

みんなが生きがいを持って働く自立した豊かな社会の実現に向け、県民一人ひとりが自分の役割を考え、それぞれの立場でできることを実践していくことがとても大切です。

みんなでグッジョブ運動により県民全員の方で沖縄の雇用問題を解決していきましょう。合言葉は、「みんなでグッジョブ！」

移植医療にご理解ご協力を

— 十月は「臓器移植普及推進月間」
「骨髄バンク推進月間」です —



骨髄バンクドナー登録しおり「チャンス」

県では、広く県民の皆様に移植医療の現状を知ってもらい、臓器移植・骨髄移植の一層の定着・推進を図るため、推進月間期間中に様々なイベントを行います。

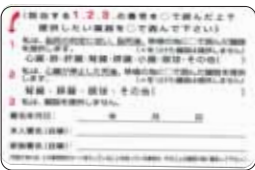
街頭キャンペーン

臓器移植普及推進月間関連

「臓器提供意思表示カード」を配布し、多くの方に所持していただけるよう、臓器提供について協力を呼びかけていきます。

日時・場所

- 平成二十年十月五日(日)
パレットくもじ前広場
- 午後二時～午後三時
ジャスコ北谷店前
- 午後二時～午後三時
マックスパリュウ名護店前
- 午前十時～午前十一時



臓器提供意志カード(上:表、下:裏)

骨髄バンク推進月間関連

ひとりでも多くの方に「骨髄バンク」へドナー登録していただけるように呼びかけていきます。

日時・場所

- 平成二十年十月一日(水)
パレットくもじ前広場
- 午後二時～午後三時



骨髄バンク街頭
キャンペーン(2007)

シンポジウム等

臓器移植普及推進月間関連

「臓器移植普及推進シンポジウム」
～ヌチドウ宝 あなたから
大切な命のおくり物～
〈入場無料〉

〈入場無料〉

骨髄バンク推進月間関連

「血液の病氣と造血細胞移植について」〈入場無料〉

日時 平成二十年十月十八日(土)
午後二時～午後五時



臓器移植普及推進
シンポジウム(2007)

ミニコンサート ヴァイオリン演奏

腎臓移植体験者の立場から
肝臓病の子どもを持つ家族の立場
から

体験発表

米国の命の贈り物に関わって

沖縄県立中部病院外科 村上隆啓氏

講演 命どう宝(ヌチドウタカラ)

会場 浦添市てだこホール

日時 平成二十年十月二十六日(日)
午後二時～午後四時

会場 沖縄県総合福祉センター 第五～七会議室

※講演前に医療相談会あり
(午後一時～午後二時)

(要事前電話予約。または当日
午後一前に直接受付)

講演

①琉球大学病院小児科における造血細胞移植の現状

琉球大学医学部附属病院小児科医
岡村 隆行氏

②移植後の内分泌機能に関して
大阪大学医学部小児科教授
大園 恵一氏

③琉球大学病院における非血縁者
間造血細胞移植の実施状況
琉球大学医学部附属病院第二内科医
友寄 毅昭氏

④血液疾患の患者さんの不妊対策
自治医科大学附属さいたま医療
センター血液科教授
神田 善伸氏

連絡先

臓器移植普及推進月間について
(財)沖縄県保健医療福祉事業団
沖縄県腎臓バンク
☎098-866-9311

骨髄バンク推進月間について
沖縄県骨髄バンクを支援する会
代表 上江洲
☎098-866-0881



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

○イベント○

第2回地域ぐるみの安全・安心まちづくり推進大会

子ども地域安全マップコンテストや愛知教育大学の寺本潔教授による基調講演などを行います。

●日時 10月11日(土)13時～17時

●場所 浦添市でだこホール

●問合せ 県民生活課
☎098-866-2187

金融・経済講演会

「爆笑!!おもろい人生設計のスズメ」をテーマに、生活経済ジャーナリストいちのせかつみ氏による講演会を行います。(申込みが必要です)

●日時 10月18日(土)14時

●場所 沖縄都ホテル(那覇市)

●問合せ 沖縄県金融広報委員会(県民生活課内)
☎098-866-2187

仕事と生活の調和推進講演会

「やさしく強い企業をめざして」と題し、企業経営者の視点から仕事と生活の調和について学ぶ講演会を行います。また当日は、ワーク・ライフ・バランス認証企業も紹介いたします。

●日時 10月17日(金)13時30分

●場所 パシフィックホテル沖縄(那覇市)

●問合せ 県雇用労政課
☎098-866-2366

第32回沖縄の産業まつり

「県産品 ほへの誇り わたしの安心」をテーマに、かりゆしウェア展や県産品展示即売などを行います。

●日時 10月24日(金)～26日(日)10時～20時

●場所 奥武山公園、県立武道館

●問合せ 県商工振興課
☎098-866-2337

おきなわ技能フェスティバル2008

技能士会の活動紹介や作品展示・販売、ネームプレートづくりなどの体験コーナーもあります。

●日時 10月26日(日)10時30分

●場所 那覇地域職業訓練センター

●問合せ 沖縄県職業能力開発協会
☎098-862-4278

県立看護大学開学10周年記念講演会

県立看護大学開学10周年を記念し、WHO西太平洋事務局長の尾身茂氏をお招きし、「健康と文明」をテーマに記念講演会を行います。

●日時 10月27日(月)17時～18時

●場所 県立看護大学(那覇市)

●問合せ 県立看護大学附属図書館
☎098-833-8806

○お知らせ○

不動産に関する無料相談会

10月は土地月間です。月間行事の一環として、土地・不動産に関する無料相談会を開催します。

●日時 10月6日(月)10時～16時

●場所 県庁1階県民ホール

●問合せ 沖縄県不動産鑑定士協会
☎098-867-6275

一日合同行政相談所

沖縄行政評価事務所では、国や県、市町村等、関係機関の協力を得て、「一日合同行政相談所」を開設し、行政に対する苦情や要望にお応えします。

●日時・場所 10月21日(火)10時30分～16時
サンエー那覇メインフレیس2階
シネマQ前
11月6日(木)10時～16時

お仕事へのGATE

40歳代へいまでの求職者を対象に、求職活動に役立つ様々なセミナーや求職者の相談に応える個別力アップセッションを実施します。

●日時・場所 13時～16時
10月6日(月)
沖縄産業支援センター(那覇市)
11月13日(木)
宮古島マリナターミナルビル
11月20日(木)
大濱信泉記念館(石垣市)

●対象者 現在求職中の40歳代までの方(学生は除く)

●定員 20名程度

●問合せ (財)雇用開発推進機構
☎098-859-6140

各施設行事予定表

県立図書館

●宮古分館 TEL:0980-72-2317
◆ミニ展示「スポーツの秋特集」
10月1日(水)～10月31日(金)
◆写真展「戦後宮古の新聞」
10月1日(水)～10月31日(金)
◆郷土史研究会(10月定例会)
10月16日(木)

●八重山分館 TEL:0980-82-2145
◆ミニ展示「節まつり・種子取祭」
10月1日(水)～10月31日(金)
◆移動図書館 竹富町立上原小学校
10月12日(日)

☆休館日:毎週火曜日、祝日

県平和祈念資料館

◆特別企画展「カンボジア クェーヌクサー」
沖縄 戦後の混乱から復興へ
10月10日(金)～12月21日(日)
TEL:098-997-3844

県立郷土劇場

◆沖縄県かりゆし芸能公演 毎週金曜日19時～
料金 前売2,000円 当日2,500円
TEL:098-866-2341

県立博物館・美術館

◆博物館企画展「すしがめの世界」
9月17日(水)～10月13日(月)
入場料 一般300円、高校生・大学生200円、
小中学生100円
TEL:098-941-8200

県立埋蔵文化財センター

◆企画展「原始人の知恵と工夫-天然素材(貝殻・骨牙)の活用-」
9月30日(火)～11月3日(月)
◆第31回文化講座 10月4日(土)13時30分
☆休館日:毎週月曜日、祝日(文化の日を除く)
TEL:098-835-8752

県広報課からの お知らせ

10月 放送予定

4日・5日 / 防災農業の確立にむけて
11日・12日 / 沖縄県芸術文化祭
18日・19日 / ちゅらさん運動
25日・26日 / 県産材の利用拡大

テレビ放送時間/RBC 6:15 QAB 11:30 OTV 11:30



ご意見・ご提言
募集中

お屋のひととき、県が実施する行事や募集のお知らせなどを行っています。

放送時間/毎週月曜日～金曜日
ラジオ沖縄(864kHz) 11:50～11:55
RBCラジオ(738kHz) 11:55～12:00
F M 沖縄(87.3MHz) 12:55～13:00

県政に対するご意見・ご提言をEメール、FAX、手紙などで募集しています。
あて先 県民ご意見箱、知事へのたより
※記入様式等は、ホームページをご覧ください。

詳しくはホームページへ <http://www.pref.okinawa.jp/> 沖縄県ホームページ→沖縄県の紹介→広報(テレビ・広報誌等)

県広報課 〒900-8570 那覇市泉崎1-2-2 TEL.098-866-2020 FAX.098-866-2467 kouhou@pref.okinawa.lg.jp

女性に対する暴力防止のための講演会

「DVをのりこえて!今伝えたい!生きる喜び、生きる力」と題し、オペラ歌手中島啓江さんによる講演会を行います。当日は入場整理券が必要です。

●会場 浦添市でだこホール

●問合せ 県健康増進課
☎098-866-2209

臓器移植普及推進月間 骨髄バンク推進月間

10月は、「臓器移植普及推進月間」及び「骨髄バンク推進月間」です。県では、移植体験者による発表や医療関係者による講演会などを行います。

●骨髄バンク医療講演会・相談会
●日時 10月18日(土)13時～14時(医療相談会)14時～17時(講演会)

●会場 沖縄県総合福祉センター(那覇市)

※医療相談会は、申込みが必要です。

沖縄県市町村合併フォーラム

市町村合併について多くの方に知ってもらうため、政策研究大学院大学教授の横道清孝氏による基調講演やパネルディスカッションを行います。

●日時 10月31日(金)13時30分

●場所 パレット市民劇場(那覇市)

●問合せ 県市町村課
☎098-866-2134

わしたしまの情熱キーパーソン



行政の人たちと地域みんなが一緒になって動けば、地域はより快適に、もっとハッピーに。このコーナーでは、そんな地域づくりに取り組む地域住民と行政担当者の「協働」について紹介していきます。

与那原町

地域住民に講師を依頼。子どもたちが安心して体験活動ができる拠点を作る

与那原町では、町内の小学校や「ミニユニティセンター」を拠点とする「きら☆きらり子ども教室」事業を平成十六年度から実施しています。

「最近はお親が共働きで、子どもが学校から帰っても家に誰もいない、という家庭環境が多く見られます。同事業では地域住民の協力を得て、放課後や週末に小学生を対象としたさまざまな体験活動ができる拠点づくりを目指しています」と町教育委員会生涯



「体験学習(環境教育)プログラム」ではゲームを通して生き物の生態系に興味を持たせます。この日は「色探しゲーム」で身近にある自然に目を向けさせました。



体験学習(環境教育)プログラム講師の枇杷木優子さんと子どもたち

講師は専門知識や技能を有する町内の住民に依頼。手芸や料理、パウンドテニス、伝統芸能など、子どもたちの喜びそうな多彩な講座を開催しています。

今年度の同事業のコーディネーターを務めている富永澄子さんは「コーディネーターに就任すると、まず生涯学習振興課の担当と相談しながら年間スケジュールを組み、講師の依頼や日程の調整などを行います。各講座の講師は一人ですが、子どもたちが安心して講座に参加できるように、一講座につき、講師を補助する安全管理委員が二人つきます。実は、私自身も子どもがパウンドテニス教室に参加していた折、安全管理委員を依頼されたのが



与那原町教育委員会 生涯学習振興課
コーディネーター
富永澄子さん 辺土名彬さん 仲里大基さん

与那原町教育委員会 生涯学習振興課
TEL:098-835-8220

きっかけで、同事業に積極的にかかわるようになりました」と話す。同教室の講座の一つ「体験学習(環境教育)プログラム」の講師を務める枇杷木優子さんは、公民館まつりなど地域の活動に関わっているうちに、その専門知識が知られるところとなり、講師を引き受けることになったそうです。「一緒に環境教育プログラムを学んだ仲間の声をかけて、安全管理委員になってもらいました。身近な自然を通して、子どもたちに楽しく学んでほしいですね」と枇杷木さん。行政と地域住民が協働で、子どもたちの健やかな成長を見守っています。

北中城村

「村民提案制度」を実施し、村民と行政の協働によるまちづくりを推進する

北中城村は、村民と行政の協働によるまちづくりの推進を目指し、村民から政策や事業などの提案を受ける「村民提案制度」を本年度からスタートしました。

新垣邦男村長は、「ある懇談会の席で住民の方から『十万〜二十万円もあれば自分たちで地域づくりができる』という話があり、行革による予算の削減ばかりでなく、村民に夢や希望を与えることも必要だと気づかされました」と、同制度を提案するにいたった経緯を語ります。



「大城スージグワー週末美術館」には、村内外からたくさんの観客が集まります。今年は11月8、9日に開催予定

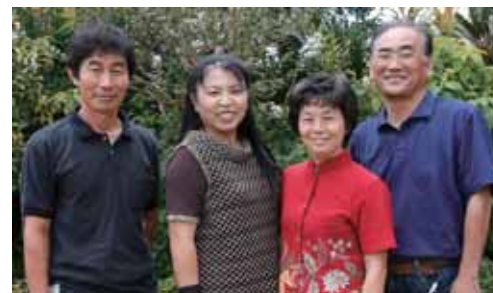


企画開発課 池田智恵美さん 新垣邦男村長 企画開発課 仲本善通課長

同制度は県内初の実施であり、村が課題を出す「課題提案」と、村民からの提起による政策・事業・公益上の課題解決のための「自由提案」、村民の自主的なまちづくり活動などでモデル的または独創的な「活動支援事業提案」の三種類からなります。民間から選任された委員で組織される村民提案審査委員会が審査を担当。「活動支援事業提案」の対象事業に決定されると、一団体あたり三十万円を限度として活動支援金が交付されます。「募集から事業報告までを村広報誌やホームページなどで公表しています。それを見て『自分たちもできることを考えてみよう』と、多くの提案が出てくることを期待しています」と同村企画開発課の仲本善通課長。

本年度の「活動支援事業提案」の対象となった五事業のうちの一つに、大城自治会による「大城スージグワー週末美術館」があります。「同事業は今年で六回目。大城区全体を美術館に見立てて、区民や芸術家・県立芸大生の作品を展示します。その他、オープンガーデンや各種団体によるバザーなども実施しています。九月に実行委員を立ち上げるのですが、交付金を活用することで新たな取り組みも期待できます」と同自治会会長の小藪裕延さん。

ポランティアによる美化活動など、住民による地域づくりが盛んな北中城村ですが、同制度の導入によって、行政、住民ともに、さらなる意識の高まりを見せています。



大城自治会のみなさん。左から
小藪裕延会長、新垣公子さん、新垣浩子さん、新垣正良さん

北中城村役場 企画開発課
TEL:098-935-2233

沖縄県広報誌 平成20年10月1日発行第32巻10号通巻397号

美ら島沖縄

企画・編集・発行 沖縄県知事公室広報課
〒900-8570 那覇市泉崎1-2-2
TEL.098-866-2020

■表紙 写真・文：今泉 真也
運動会のシーズン、街のあちこちから歓声が聞こえる。ナンギだった行進、好きだった他のクラスの子、おいしかったお弁当。よみがえる記憶に、心の奥がこぼれゆく風景。

■P12-P13 季節情報提供
(財)沖縄観光コンベンションビューロー

編集後記

秋ですね。すこしやすしい季節になりました。季節の変わり目は体調管理に気をつけていきましょう！

ところで、今月は娘の運動会がありました。毎年、こんなに成長したんだなあ、と、うれしい感動があるイベントです。保護者リレーもありますので、日頃野球で鍛えた足を見せたいと思います。よく盗塁失敗しますけどね。。。(^o^)

秋といえば、旬の食材が多くて食欲をそそられる季節。まさに「食欲の秋」とはよくいったもので、メタボ族の私としては体重計とよろしく向き合おうのが怖い季節となってきます。

毎年この季節のはじめには「食べたくなる欲求に打ち勝つぞー」と決心しつつも、気が付いたら、満面の笑顔でご飯おかわり！「こお茶碗を突き出して、意志の弱い自分がいります。こ、今年こそは、こ、克服してみせますよ！(信頼度低) (Takko)