

栄養バランスのよい食事を！  
おいしく楽しく自宅で『お魚ごはん』



## ① いろいろな種類が獲れるのに、あまり食べていない沖縄県民

沖縄で最も多く漁獲されているのは「マグロ類(クロマグロ、メバチ、キハダ、ビンナガ)」です。沖縄は全国でも有数の生鮮マグロの産地であり、近所のスーパー・やさしみ屋で気軽に購入できるからでしょうか、県民はマグロの刺身をよく食べています。その一方で、周りを海に囲まれており、いろいろな種類の魚が獲れるのにもかかわらず、鮮魚全体の消費量は全国最下位となっています。

## ② 沖縄県産の水産物を自宅でおいしく食べる

県内では、マグロ類以外にも、ソディカ、マチ類、ブダイ類、ハタ類をはじめ500種以上の水産物が水揚げされています。スーパーなどでよく見かける魚以外にも、サワラ類(さら:ヨコシマサワラ・カマスサワラ)やカマス類(かまさー)、アジ類(がちゅん:メアジ、がーら:カスミアジ、オニヒラアジなど)、ドロクイ(あしちん)、クロシビカマス(なわきり)といった、あまり知られていませんが、実はおいしい魚や地域限定



マガキガイ炊き込みごはん  
モズクの吸い物



メアジの姿づくり・握り・なめろう



スマ刺身

■鮮魚とまぐろの消費量(出展:2018~2020年家計調査)

	鮮魚	まぐろ
沖縄	15,364(最下位)	2,596(第13位)
全国平均	21,242	1,963

(g/年)

でしか食されていない魚もたくさんあります。沖縄は年中暖かいので、魚に脂がのる時期は限定的ですが、味が濃く、個性的な魚が獲れていますので、調理の方法によっておいしさのバリエーションを楽しむことができます。

魚にはDHAやEPAをはじめとする体によい栄養素が含まれており、健康長寿の沖縄を支える大切な食材のひとつです。しかしながら「魚料理は手間がかかるし、片付けが大変」、「骨が多くて食べづらい」「食べ方がわからない」「どこに行けば買えるの?」など、家庭での魚の調理は、少しハードルが高いと感じている方が多いようです。

そんなお魚料理に関するお悩みを少しでも解決できるよう、県の水産海洋技術センターでは、手軽に購入できる切り身を使った簡単レシピ、お魚1匹まるごとを使った上級者向けレシピなど、材料や目的に合わせた様々なレシピをご紹介していく予定です。

県民の皆さんのおさかな愛が少しでも深まり、食卓が県産水産物であふれることを目指して情報発信していきます。

水産海洋技術センターホームページは <https://www.pref.okinawa.jp/fish/>



～取り戻そう・健康長寿おきなわ～  
詳しくは「健康おきなわ21」Webサイトで！

<http://www.kenko-okinawa21.jp/>



問い合わせ

水産課 電話：098-866-2300 FAX：098-866-2679

広告



献血バス運行  
スケジュール

# 新鮮な県産食材をうさがみそーれ!!



## 地産地消はおいしい！

「地産地消」とは地域で生産されたものをその地域で消費する取り組みのこと。沖縄の温暖な気候で育った栄養満点な農林水産物がどこよりも早く私たちの食卓に届くので、県産食材は新鮮でおいしいんです。寒い冬は県産野菜が特に美味しい季節。お家で楽しく、お店で美味しく、県産食材をもっと食べましょう！

県では、県産食材を活用した食文化発信の取り組みや、伝統的な調理法や料理の楽しみ方を紹介する令和3年度沖縄県地産地消WEBシンポジウムを開催し、その映像をYouTubeで公開しています。ぜひご覧ください！



令和3年度  
地産地消シンポジウム  
動画サイト



## 地産地消のサイトの紹介

### ●くわっちーおきなわ

地産地消に取り組む県内飲食店「おきなわ食材の店」、県産食材が購入できる沖縄食材直売所情報や県産食材の情報をご紹介。

毎日のごちそう ネタあります!  
**くわっちー//おきなわ**



くわっちーおきなわ

### ●おきレシ(おきなわ食材レシピネット)

県産食材の食べ方が分から…、そんな時はおきレシ！地元農家のレシピから創作料理まで、県産食材を使った料理レシピを大公開。

おきなわ県産食材レシピネット  
**おきレシ**



おきレシ

問い合わせ

流通・加工推進課 電話：098-866-2255 FAX：098-862-7519

# (オンライン版) ITまつり 2022

## ITまつりとは

ITについての理解と関心を高めることを目的に、県内の高校や大学そしてIT関連企業などが、子どもや学生、保護者や教育関係者にITを活用した最新技術を紹介するイベントです。今年も昨年に引き続きオンラインで開催しています。教員や保護者向けのオンラインセミナー、高校生や大学生が制作したゲームやアプリなどの体験ができます。

おすすめイベント情報 < 詳細は公式サイトにアクセス！

### ①教育版マイクラフトを使ったSDGs体験イベント(学生向け)

子どもたちが学んでいるSDGsをテーマとし、地球環境問題などを考えるワークショップです。会場／オンライン、どちらでも参加できます。



### ②知っておきたい！子どもとスマホ＆タブレットとの付き合い方(保護者向け)

子どもたちがスマホやタブレットをどのように利用しているのか、現状を学ぶことで保護者自身のリテラシーを高め、トラブルを未然に防ぎ、適切なサポートが行えるよう、保護者ができることを学ぶオンラインセミナーです。



講師：金城 明子 氏  
(スクールガーディアン推進室)



### オンライン版ITまつり2022 ～未来は僕らの掌の中～

開催期間：令和3年9月7日～令和4年2月28日  
開催場所：オンライン開催  
オンライン版ITまつり2022公式サイト  
<https://www.it-matsuri.net>  
イベント情報は随時更新中！



問い合わせ

オンライン版ITまつり2022実行委員会事務局（株式会社サン・エージェンシー）  
電話：098-862-3577 FAX：090-862-3548 メール：[itfes2022@sun-agc.co.jp](mailto:itfes2022@sun-agc.co.jp)



はなちの  
献血  
キャンペーン



◀献血バス運行  
スケジュール



# 特産品めぐり 宜野座村

沖縄にある41の市町村。  
その土地ならではの  
「特産品」がいっぱい！

地元の素材をふんだんに使った  
宜野座自慢の特産品

「水と緑と太陽の里」をキャッチフレーズに掲げる宜野座村。本土復帰以降、いち早く農業がしやすい環境づくりに取り組んできた地域です。

イチゴの生産もその一つ。沖縄に適した栽培方法が見つかり、甘みも香りも良い品種がたくさん作られています。今では「イチゴの里」として県内でも知られるようになり、果実はもちろん、様々な加工品も味わえるようになりました。ほかにも、地元で収穫したじゃがいもを練り込んで作った沖縄そば麵は、約20年続くロングセラー商品です。また、ピーナップルの果肉を使ったクッキーは、村商工会女性部がケーク店と一緒に約1年かけて作った力作です。

## じゃがめん

地元産のじゃがいもを練り込んだ、道の駅オリジナルの沖縄そば麵。もっちり食感で◎



## ザクザク いちごミルク

地元で採れたイチゴを贅沢にトッピング。黒糖味のソフトクリームと自家製シロップが相性抜群なサンデー。



## 元気いっパンクッキー

表面はサクッと、中はしっとりしたクッキー。パインアップルも卵も、村内産を使用。



## モズク味噌ジャム スパイシーシークワーサーマーマレード

もずくと自家製の味噌を掛け合わせたジャムと村産ピーパツのスパイシが効いたマーマレード。



## 宜野座のしずく

村商工会と酒造所が共同で作った泡盛。宜野座の天然水と黒糖酵母で仕込んでいる。

私のおすすめ！

沖縄本島の中心に位置し、てんぶす（おへそ）といわれる宜野座村で、自然やグルメを満喫してみませんか。

宜野座村  
観光商工課  
当真 はるかさん



## 黒糖とクルミのスcone

昔ながらの釜焼きで作った純黒糖とクルミを合わせたスconeは、素朴な味わい。

広告



はたちの献血キャンペーン



◀献血バス運行  
スケジュール



# サッカーキャンプ& プロ野球キャンプ2022



県内では、例年11月から3月にかけてプロスポーツチームをはじめ多くのスポーツキャンプが実施されています。トップアスリートの技術に触れるまたとない機会とあって、キャンプ地には例年多くのファンやメディアが訪れ各地に賑わいを生み出しています。中でも今回は1~2月から始まるサッカーとプロ野球のキャンプについてご紹介します。

昨年は、新型コロナ感染拡大の影響による県独自の緊急事態宣言が発出され無観客開催となりましたが、今年はキャンプ実施に向けて、安全・安心にキャンプを楽しんでいただけるよう受入市町村と連携して準備を進めています。

キャンプ期間中は、会場内において受入市町村の特産品や球団との限定コラボレーショングッズの販売も予定しています。1~2月の沖縄サッカー・プロ野球キャンプへぜひお越しください。

球団や市町村ごとに異なる魅力をお楽しみいただき、キャンプを盛り上げていきましょう。キャンプ地にお越しの際にはマスクの着用など基本的な感染防止対策へのご協力よろしくお願いします。

※新型コロナウイルス感染状況により、無観客開催となる場合があります。最新の情報については各クラブ・球団ホームページをご覧ください。



写真提供：沖縄SV



プロ野球沖縄キャンプブース「めんぞーれパーク」（那覇空港内）

問い合わせ

スポーツ振興課 電話：098-866-2708 FAX：098-866-2729



## 1月からは、サッカーキャンプ！

1月からは、Jリーグをはじめとするサッカーキャンプが実施されます。昨年は、Jリーグ、なでしこリーグ、大学チームなど様々なカテゴリーの計26クラブが北は本部町から、南は石垣市まで県内各地でキャンプを実施しました。

沖縄サッカーキャンプガイドブックをモノレール駅、コンビニ、キャンプ地などで無料配布することを予定しています。

キャンプ期間中は、トップ選手の卓越したプレーが観られる絶好の機会となっていますので、ぜひキャンプ地へ足をお運びください。



**OKINAWA  
SOCCER CAMP**

沖縄サッカーキャンプ

WEBサイトは  
こちら<https://soccer-camp.okinawa/>

## 2月はプロ野球キャンプ！

2月から始まる、プロ野球キャンプは、北は国頭村、南は石垣市まで県内各地で実施されます。

昨年は、国内9球団が県内でキャンプを実施しました。

昨年に引き続き那覇空港国内線ターミナル2階出发ロビーにプロ野球沖縄キャンプブース「めんぞーれパーク」を設置し、各球団のユニフォーム展示やプロ野球沖縄キャンプガイドブックを配布するほか、SNSによるキャンプ風景の発信等も行いますのでぜひご覧ください。

WEBサイトは  
こちらFacebook:ベースボールキャンプin沖縄  
Twitter:@okinawacamp

はなたちの  
献血  
キャンペーン

◀献血バス運行  
スケジュール

# 情報ひろば

2022年 1月



実施日、開催日	願期	出願期間	申込費
試験日	場所	会場	備考
期間			問合せ

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	30	31				

1月

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	30	31				

2月

## 消防設備士試験

令和3年度第3回消防設備士試験を実施します。

2月20日(日)

願書提出先 消防試験研究センター沖縄県支部  
HPまたは、  
098-941-5201

## 募 集

医療政策課HPまたは、  
098-866-2111  
願書提出先 民政課HPまたは、  
098-942-9212

試 験

## イベント

## 一適職発見フェア

新型コロナウィルスの感染状況により、情報ひろばに掲載しているイベント等が中止・延期になる場合があります。最新の情報は各問合せ先にてご確認ください。

全ての求職者を対象に中南部エリアの求人企業を集めた合同就職説明・面接会「適職発見フェア」を会場とオンラインの両方で開催します。

1月18日(火) 13時～17時  
沖縄コンベンションセンター

ご参加の際は、HPまたはお電話にて事前の参加申し込みが必要です。

適職発見プロジェクトHPまたは、  
適職発見プロジェクト事務局  
098-860-8900



ホームページ

## 一第25回沖縄県産業教育フェア

「今しか出来ないことがある 我らの技術は無限大 仲間と共に1歩先へ」をスローガンに第25回沖縄県産業教育フェアをWEBで開催中です。

問 期 県立学校教育課  
3月31日(木)  
098-866-2715



ホームページ

## 一フクギのフォトコンテスト

「福を呼ぶ!フクギデジタルフォトコンテスト」の応募作品展示と投票を開始します。

問 期 県立学校教育課  
1月11日(火)～28日(金)16時まで  
(那覇市役所は、  
1月25日(火)16時30分まで)

問 期 1次試験(学力)1月24日(月)  
(面接)1月25日(火)  
二次試験 2月9日(水)



ホームページ

## 一自治医科大学入学試験

へき地医療を担う医師を養成するため、令和4年度自治医科大学医学部入学者を募集します。自治医科大学では、卒業後一定期間、県が指定する医療機関で医師として勤務することにより、学費が免除されます。

問 期 1月4日(火)～31日(月)  
応募資格および募集要項等については、ホームページをご覧ください。

問 申 備 人材育成財団HPまたは、  
098-942-9212



ホームページ

## 一県外学生寮入寮希望者募集

県内に住所を有する者の子弟で、県外大学等に在学又は進学を予定しており、左記の寮から通学可能かつ、経済的理由により住居の確保が困難な者

所在地  
(南灯寮(男子寮)東京都狛江市岩戸北  
(沖英寮(女子寮)東京都世田谷区豪徳寺  
(大阪寮(男子寮)大阪府吹田市長野西  
1月4日(火)～31日(月)

応募資格および募集要項等については、ホームページをご覧ください。

## 一県立学校臨時職員の募集

県立学校で勤務する臨時の任用職員を募集しています。有効な教員免許をお持ちでない方もご相談ください。



ホームページ



献血バス運行  
スケジュール

## 一二次試験



ホームページ

1月4日(火)～19日(水)17時必着  
※消印有効期限 1月18日(火)



# 沖縄空手世界大会2022開催決定!!

第2回 沖縄空手世界大会 第1回 沖縄空手少年少女世界大会  
県内予選会を開催!!

沖縄が世界に誇る伝統文化である空手は、厳しい鍛錬を通して身体を鍛えるとともに、心を磨き礼節を重んじる「平和の武」として国内外に広く普及し、現在では、空手愛好家は世界およそ200か国に約1億3000万人いるといわれています。

また、東京2020オリンピックにおける喜友名選手の活躍により、空手発祥の地が沖縄であることを世界中の多くの人々が知る機会となり、世界から大きな注目を集めています。

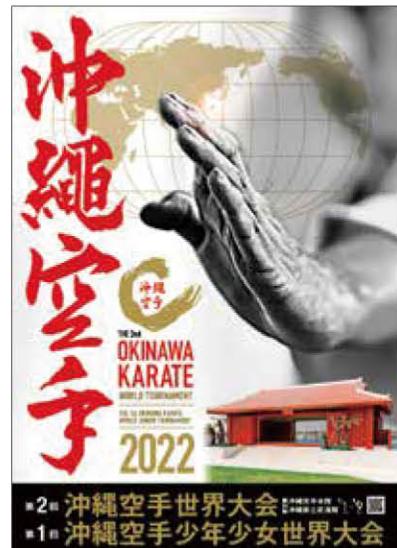
その空手発祥の地である沖縄で、2022年8月に「沖縄空手世界大会2022」(以下「本大会」という。)が開催されます。この本大会は、15歳以上を対象とした「第2回沖縄空手世界大会」と、6歳以上14歳以下を対象とした「第1回沖縄空手少年少女世界大会」との同時開催となります。

本大会に先駆け、2022年1月より県内予選会がスタートします。日頃、鍛錬に励んでいる6歳～14歳※までの少年少女が型を競い合い、予選の上位者が本大会に出場します。また、3月からは15歳以上※の少年、成年、シニアが参加する予選会も実施。

迫力のある選手の一拳手一投足、妙技をぜひ間近でご観戦ください。

なお、予選会、本大会ともに入場無料です。

※記載年齢は2022年4月1日現在の年齢



## 開催情報

### 期間／【県内予選会】

第1回沖縄空手少年少女世界大会 2022年1月22日(土)～3月 5日(土)  
第2回沖縄空手世界大会 2022年3月12日(土)～3月21日(月)

### 【本大会】 2022年8月1日(月)～8月9日(火)

会場／沖縄空手会館(豊見城市豊見城854-1)  
沖縄県立武道館(那覇市奥武山町52)

公式ホームページ／<https://okinawa-karate.okinawa/lp/>



問い合わせ

第2回 沖縄空手世界大会実行委員会事務局  
第1回 沖縄空手少年少女世界大会実行委員会事務局  
(沖縄県文化観光スポーツ部空手振興課内)

電話：098-866-2232 FAX：098-866-2208

広告



献血バス運行  
スケジュール

# 美ら島沖縄 読者プレゼント

アンケートに答えて県産品を当てよう!

## アンケート

- Q1 今号をどこで手に入れましたか。または何でご覧になりましたか？
- Q2 今号の「美ら島沖縄」で面白かったページは何ですか？またその理由は？
- Q3 今号の「美ら島沖縄」で役立ったページは？
- Q4 「美ら島沖縄」で取り上げてほしい内容は何ですか？
- Q5 「美ら島沖縄」に関する率直なご意見、ご感想があればお聞かせください。

応募締切 2022年1月31日(月)必着

美ら島沖縄・うまんちゅひろばのアンケートにお答えいただいた方から  
抽選で、毎月10名様に県産品をプレゼント！



きのざジャム工房

モズク味噌ジャム  
スパイシーシーカワーサーマーマレード  
お一人様 1個ずつ

村産もしくと手造り味噌をフルーツとミックスしたジャムは野菜スティックにおすすめ。マーマレードはシーカワーサーの甘味とスパイスのピリ辛が相性◎

商品に関する  
問い合わせ

提供／ぎのざジャム工房  
TEL.090-7586-2150

応募方法

①上記アンケートへの回答 ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤年齢  
⑥電話番号を必ずお書きのうえ、下記の宛先までご応募ください。

宛 先

ハガキ：〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2 広報課あて  
FAX: 098-866-2467 電子メール : kouhou@pref.okinawa.lg.jp

※「1月号プレゼント係」と明記ください。

抽選の上、プレゼントを差し上げます。

■ プレゼントの発送をもって発表と代えさせていただきます。

10  
名様

> 広報課から 1月のお知らせ



県政広報テレビ番組「うまんちゅひろば」  
毎週土曜日・日曜日

- 琉球朝日放送(QAB) 土 15:55～16:00
- 琉球放送(RBC) 日 16:54～16:59
- 1月 8日・9日／オンライン版ITまつり2022
- 1月 15日・16日／成年年齢の引き下げによる消費者トラブル
- 1月 22日・23日／県立職業能力開発校の紹介
- 1月 29日・30日／大切な人、大切なまちを守る。  
～あなたのチカラを消防団に～



県政広報ラジオ番組  
「ラジオ県民室」  
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
- FM沖縄(87.3MHz) 12:55～13:00

 自治体広報紙配信「マチイロ」

自治体広報紙配信スマートフォン用アプリ「マチイロ」  
に「美ら島沖縄」を掲載しています。「マチイロ」サイト  
(外部サイトリンク)から専用アプリをダウンロードしてご覧ください。



県政出前講座

県政出前講座  
実施中！

現在、107テーマの講座を提供中!  
県の職員が講師として出向きます。  
詳しくはホームページをご覧ください。

> 読者の声

2050年度再生可能エネルギーの主力化を目指して 島だからこそできる取組があると思います。再生可能エネルギーを主力エネルギーにし、二酸化炭素を排出しない県として取組を進めてほしいと思います。(浦添市)  
11月は「児童虐待防止推進月間」 私も子育てをする親として、気をつけなければいけないなと思うところもありました。(那覇市)

「だれか」じゃなくて「あなた」から、という言葉を重く受け止めたいと思います。(那覇市)  
**人の和、地域の輪「ゆいまーる」** コロナ禍で人ととの交流が少なくなっている今も「ゆいまーる」の気持ちは必要だと思いました。(糸満市)  
**支えよう 地域みんなで 食支援** 無償で子どもたちに食料を提供してくれる

優しい方々の取組にとても感動しました。(うるま市)  
**41市町村 特産品めぐり 大宜味村** 長寿の里・大宜味村に興味があり、シーカワーサーは毎日のサラダづくりにドレッシングとして利用しています。(那覇市)  
沖縄の新しい特産品を紹介してもらえると、馴染みのない地域でも、それを目当てに旅行に行く楽しみができます。(沖縄市)

**沖縄離島へオンラインで旅しよう!** 緊急事態宣言が解除されたと言っても、まだ旅行するの躊躇してしまいます。状況が落ち着くまではオンラインでいろいろなことを楽しみたいと思っていたので、オンラインツアーはとても興味がわきました。(那覇市)  
大好きな沖縄の、しかも離島の旅がオンラインで楽しめるとは最高です。(那覇市)

広 告



はなちの 南ア 血液  
キャンペーン



◀献血バス運行  
スケジュール