

# 女性部だより

## 【食べて代謝アップ！～薬膳スパイス鍋～】

沖縄食材とスパイスを使ったアンチエイジング

12月6日（木）にうるま市にある健康福祉センター「うるみん」にて県連女性部研修会を開催致しました。

薬膳スパイスアドバイザーの上原 成未 氏を講師として、薬膳の知識と薬膳料理を実際に作る研修で、メニューは、

「うちんくふあじゅーしー」  
「薬膳スパイススープ」  
「シークワースードレッシングの彩サラダ」  
「島豆腐とハンダマの簡単白和え」

などを作りました。

研修は、上原さんが朝一で買い出ししてくれた新鮮で厳選された美味しいお野菜を調理しながら、薬膳の説明や効果などを教えていただきました。

また、太らない食べ方についても教えていただき、より一層、健康についての意識が変わりました。

先生と皆さんとお話しながら、薬膳料理をいただく事も楽しみの一つでした。日常の生活で、健康になる薬膳料理は、知らなきゃ損ですね。



# 青年部だより

## 沖縄県青色申告会連合会青年部「研修会・交流会」開催！

平成30年11月16日（金）那覇会事務局等にて、県連青年部「研修会・交流会」を開催致しました。

まず「研修会」では、沖縄国税事務所 間税課 課長補佐 伏見 健二 氏をお招きし「消費税軽減税率・改正税法について」と題して講演して頂きました。

平成31年10月から改正される「消費税」について「制度内容」や「対象品目」、「帳簿・請求書等の記載の仕方」や「軽減税率対策補助金」など事前準備の重要性を説明して頂きました。

「交流会」は、那覇埠頭へ移動し、県連青年部の交流会では初めてのディナークルージングによる交流会を開催。上原県連青年部部長の挨拶から始まり、美味しいものをたくさん食べながら談笑。部員同士でコミュニケーションを図りました。日頃接する機会のない他会の青年部員と親睦を深め、より絆が強くなった交流会でした。

