

totalokinawaTM

www.totalokinawa.com

April - June 2018

Live Healthy Like an
Okinawan!

中文 &
日本語

Pete Leong Photo www.fotoshisa.com



HIKARI HIGH SPEED FIBER!



¥6100/month

*Family Type for
single homes incl.
Fiber Line & ISP Fee

FAMILY TYPE



*Mansion Type for
apartments incl.
Fiber Line & ISP Fee

MANSION TYPE

¥5100/month



◀ **Google Map**



- **FREE** pocket WiFi
until Fiber install
- **NO** minimum contract
- **NO** cancellation fee

www.sunny-net.ne.jp

Tel: 098-983-7770

Live Healthy Like an Okinawan!

totalokinawa

CONTENTS

APRIL -
JUNE 2018

Issue 44

Are you ready to live your best life? Living in Okinawa makes it easy: there is so much to do to stay healthy, inside and out! Check out our feature, Live Healthy Like an Okinawan, for tips on eating healthy and staying active, following the lead of some of the healthiest and longest-living people on earth! We also review The Cheese Guy, Hiji Falls, Aka Jima, Papa's Kitchen, and we have a guide to using the fun Japanese photo booths called Purinto Kurabu, or Purikura for short! We've also got our latest edition of Weird & Wonderful news. You can view the magazine online at:

www.totalokinawa.com

13 Healthy Living

The Cheese Guy	4
Hiji Falls	7
Aka Jima	11
Live Healthy	13
Weird & Wonderful	19
Papa's Kitchen	20
Purinto Kurabu (Purikura)	23



人生、楽しんでますか？沖縄にいれば、家にいても外に出てでもそれは簡単！今回の記事、「ウチナンチュのように健康に暮らす」を読んで、世界有数の長寿者の紹介に続

きヘルシーな食生活や活動的な生活の秘訣を知りましょう！また、チーズガイ、比地大滝、阿嘉島やパパズキッチンズのレビューもあり、さらに日本で爆発的な人気を誇るプリクラの特集もあります。もちろんいつも通り、海外の人には馴染みのない日本の風習もありますよ。ウェブでの閲覧はこちら：

www.totalokinawa.jp



你準備要過最美好的人生了嗎？住在沖繩能讓你這樣做變得簡單：從裡到外，能做太多事情來保持健康！看看我們的特輯，

像沖繩人般健康生活，以取得吃得健康且保持活力的提示，追隨一些地球上最健康且最長壽之人的帶領！我們也有評論乳酪哥、比地瀑布、阿嘉島、老爸廚房，而且我們有名為「列印俱樂部」，簡稱「列印咖」之趣味和式照相亭的使用導引！我們也有最新版的古怪與奇妙的趣聞。你可以造訪：www.totalokinawa.jp 在線上瀏覽。



The Cheese Guy

by Emily Dickson

This tiny shop on an unassuming street in Nanjo is such a marvel, because it's home to the most incredible flavours of handmade cheese available on island.

They have names like Nanjozilla. Shima Rakkyo. Blue Caraway. Fire Cheese. Chura Porcini. The list goes on and on – you could try a different cheese every day of the month and still not try them all.

But, let me not get ahead of myself. I was lucky enough to sit with John Davis, the man who is “The Cheese Guy” and not only ask him a lot of questions, but also try a LOT of cheese. This is what he had to tell me while I was busy pretending to jot down notes.

I never get tired of cheese. I make cheese every day! I started making cheese because it was hard to find good quality cheese in Japan. The mass-produced stuff that is available in the supermarket has no life – it's been homogenized and pumped full of preservatives. I wanted to make cheese with fresh, full cream milk.

After living in Hokkaido for 15 years, I came to Okinawa to retire. You'd think that Hokkaido is the perfect place to make cheese, as it produces so much milk, but it is actually too cold and too dry. Cheese loves warm, humid places, so Okinawa is wonderful.

It was a lucky accident that after making cheese at home with supermarket milk, I was introduced to a farmer in Nanjo who had the cows, but not the cheese making abilities. So we became partners. The shop is really close to the farm. This is as fresh as it gets.

A lot of these cheeses have come about by trial and error. I make cheese every day and try new ideas. It's a long process that requires a lot of patience. Certain steps in the process take hours of waiting. Some cheeses require months to mature. And you don't even know if it will taste good when it's matured.

Yes, we've had a few fails in terms of new flavours. The worst was my attempt to combine a type of seaweed with camembert. Rather than give you the gory details, let's just say that it didn't work. I threw it out. I learned something though. As far as cheese is concerned it's probably best not to mix things from the land with things from the sea.

The cheese market in Okinawa is relatively new. Sometimes customers bring back a piece of cheese and point out a piece of mold on it, not knowing that it is part of the aging process and edible. “It's all part of the service. There is no extra charge!” I like to joke with them. Although I get a lot of foreign customers

coming from up island, there are also a lot of locals who want to try handmade natural cheese.

I also make yogurts. *(At this point he pulls out a container of yogurt, and turns it upside down. None falls out.)* Now that is a proper yogurt. That's what we used to eat when I was a kid - before supermarkets started!

If someone wanted to try making cheese at home, yes they can use milk from the supermarket. I'd like to add that I'm very willing to help would-be cheese makers. I cannot supply them with milk, but they can get cheese cultures and rennet from me. The world needs more cheese makers.



Google Map & Directions

<https://goo.gl/maps/FLRNdZokeyg2>

Open 1pm-6pm

<http://thecheeseguyinokinawa.com>

Yen only

Totalokinawa Magazine April - June 2018



チーズガイ(チーズ男)

良いものは小さな包みに入っている、とはよく言われます。南城市の通りの途中に思いがけず出会う、手作りチーズのいい香りが漂う小さな店舗がまさにそうです。その店舗で扱うチーズには、「Nanjozola(ナンジョーゾラ)」、「島ラッキョウ」、「ブルーキャラウェイ」、「ファイアチーズ」、「ちゅばるチャーニー」などの名前がついており、これらはまだ一部にすぎません。毎日違う種類のチーズを1か月食べたとしても、全てを試すことはできないくらいバラエティに富んでいます。

しかし、私は幸運にも「チーズガイ」ジョン・デヴィスに話を聞く機会があり、多くの質問をすることができただけでなく、チーズをたらふく試食することができました。メモを取るフリをしながらなんとか書きとめた彼の話は、こんなものでした。

私はチーズに飽きたことがありません。毎日チーズを作っています!日本で質の高いチーズがなかなか手に入らないことが、私がチーズを作り始めたきっかけです。スーパーで売っている大量生産のチーズには命がない。均一化され保存料が多く使われています。私は、新鮮なクリームミルクだけでチーズを作りたいのです。

北海道に15年間住んだ後、退職して沖縄にやってきました。北海道では牛乳の生産量が多いことからチーズ作りに適していると思う方も多いかもしれませんが、実は寒すぎるし乾燥し過ぎているのです。チーズは、暖かく湿気のある気候を好みますので、沖縄は素晴らしい土地なのです。

スーパーで買ってきたミルクを使って自宅でチーズ作りを試してみた後、南城市で牛を育てながらもチーズ作りの技術がないという農家に紹介してもらったのは嬉しいアクシデントでした。そこで私たちはパートナーになったのです。店舗は牛舎にとても近く、それだけ新鮮なミルクを使用することができます。

私が作るチーズの多くは、試行錯誤の賜物です。毎日チーズを作り、毎日新しいアイデアを試します。道のりは長く、忍耐が必要で。手順の中には何時間も待たなければならないものもあります。チーズの中には成熟するまで何か月もかかるものもあり。それで、成熟するまで美味しく出来上がるかはわからないのです。

もちろん、新しい味を試した時には失敗もありました。最悪の失敗はある海藻とカマンベールを合わせようとしたもので、詳しい描写は省きますが、単純にうまくいかなかった。その失敗作は捨ててしまいましたが、私には学びがありました。チーズに関して言えば、おそらく陸地からのものと海からのものは混ぜない方がよい、ということです。

沖縄のチーズマーケットは比較的新しく、時にはお客様がチーズのかけらを持って来てカビが生えていると言うことがあります。それが成熟プロセスの一部であり、食べられるということを知らないのです。そんな人には「全部サービスに入ってます、追加料金は要りませんよ!」と冗談を言ってからかうのが好きなのですが、お店には本島内から外国人のお客様もたくさん来られますが、自然なチーズを手作りしてみたいという地元の方も多いです。

私はまたヨーグルトも作っています。(ここで彼はヨーグルトの入物を取り出し上下を逆さまにひっくり返しましたが、ヨーグルトは容器から落ちてきませんでした。)これが正しいヨーグルトというものです。これが、私が小さい頃に、スーパーマーケットなんかなかった時代に食べていたヨーグルトなんです!

自宅で手作りチーズにトライしてみたい人がいたら、スーパーで買ってきた牛乳を使ってもいいでしょう。チーズの生産者にならないという人がいたら、是非手助けしたいということも付け加えておきます。私が牛乳を提供することはできませんが、チーズの文化を伝え、レンネット(ミルクを凝固させる酵素)を分けてあげることはできます。もっと多くのチーズ生産者を、世界は必要としているのですから。

乳酪哥 (THE CHEESE GUY)

人們說好東西會放在小包裹中。所以南城市一條平常街道上的這家小店，是如此令人驚豔，因為這裡是島上手工製作乳酪之家，能買到最不可思議風味的產品。他們擁有的品名像南城左拉(Nanjozola)、島薺(Shima Rakkyo)、藍紋葛縷子(Blue Caraway)、火焰乳酪(Fire Cheese)、扁米牛肝菌(Chura Porcini)，名單連綿不絕－你能在一個月裡每天嚐試一種不同口味，仍然不能完全嘗遍。

但是我可別講到得意忘形。我有幸能與約翰戴維斯(John Davis)小坐，這個男人就是「乳酪哥」，而且不僅問了他一大堆問題，還嚐了一大堆乳酪。在我忙著假裝寫下筆記之際，以下是他所告訴我的內容。

我永遠吃不膩乳酪。我每天製作乳酪!我會開始製作乳酪，是因為在日本不容易找到良好品質的乳酪。超市賣的大量生產商品不具生命－它已經被均質化而且充滿防腐劑。我要用新鮮、全脂牛奶來製作乳酪。

在北海道住了15年後，我來到沖繩退休。你可能會認為北海道是製作乳酪的完美地方，因為那裡生產如此多的牛奶，但是那裡真的太冷也太乾。乳酪喜愛溫暖、潮濕的地方，所以沖繩美妙無比。

我在家裡用超市牛奶製作乳酪後，遇上一個幸運的意外，有人介紹我認識南城一位有養牛，但是沒有製作乳酪能力的農民。所以我們成為合夥人。店面真的離農場很近。新鮮莫過於此。

這些乳酪有許多是出自嘗試和錯誤。我每天製作乳酪並且試驗新主意，這是個漫長的過程需要大量耐心。流程中有些步驟要花數小時來等待。有些乳酪需要幾個月才能成熟。而你甚至不知道它熟成時的味道好不好。

是的，在新風味方面，我們有過許多失敗。最糟糕的一次是我試著將卡芒貝爾與一種海帶結合。與其向你贅述其中悲慘詳情，我們不如直接說它行不通。我將它拋棄了。但是我學到一些教訓。就乳酪方面而言，可能最好別將陸上的產物跟海中的產物混在一起。

沖繩乳酪市場相對上很新。有時候顧客會帶回一塊乳酪並且指出上面有一處黑黴，卻不知道這是陳化過程的一部分而且可以以吃。「這全算是服務的一部份，不另加收費!」我喜歡跟他們開玩笑。雖然我有許多來自上島嶼的外國顧客，但是也有許多本地人想嚐試手工製作的天然乳酪。

我也製作優格。(此時他拉出一罐優格，然後顛倒反轉。優格沒有掉出來。)這才是正統優格。這是我們以前吃的，在我還是小孩時－在超市開始出現前!

如果有人想嘗試在家中製作乳酪，是的，他們能用超市賣的牛奶。我想補充的是，我很願意幫助未來的乳酪製作者。我不能供應他們鮮奶，但是他們能從我這裡拿到乳酪培養液和凝乳酶。這個世界需要更多的乳酪製作者。

LOOKING FOR YOUR NEXT OPPORTUNITY?

MCS
MILITARY AUTOSOURCE

MCS
MILITARY AUTOSOURCE

Ford

LINCOLN

HARLEY-DAVIDSON
C-14 250 TO 6.00

Jeep

RAM

DOODGE

You want to win
You want to control
your earnings and destiny
You want to have fun
and work in a lively environment
You like to talk to people for a purpose
You don't want to work
sitting in a cubicle all day

Interested: Contact Jeff Klose for an interview
jklose@militarycars.com

* Must meet eligibility requirements. All guarantees are based on applicant's ability and sales potential as determined by Military Autosource at the time of interview and throughout sales training.

www.sunrisehousingokinawa.com
Email: sunrisehousingokinawa@gmail.com

SUNRISE
Housing Agency
Tel: (98) 937-1985



The Best Possible Service
To Meet Your Real Estate
Needs

MY
HOUSING

Ocean View Properties



2-19-6 Chatan, Chatan-Cho
Email: info@myhousing.jp
Web: www.myokinawahousing.com
Tel: 098-936-2968
Fax: 098-936-2969



AJITOYA

Okinawan Brown Sugar Curry



open



11:00am-3:00pm (Everyday)
6:00pm-9:00pm (Mon-Fri)
5:30pm-9:00pm (Sat-Sun)

Hiji Falls

by Emily Dickson

Usually getting to a waterfall requires some serious trekking up a river or scrambling over rocks. But thankfully, nestled in the lush green forests of Kunigami lies a beautiful waterfall that is safe and accessible, even for families with small children.

Hiji Otaki, or Hiji Falls, is Okinawa's highest waterfall at 25.7 metres, but be aware that swimming is not allowed. The walk, however, is well worth it, through the forest and across a fantastic suspension bridge that is 17 metres above the river below. Not good for those who have a fear of heights!

Finding Hiji Falls is simple enough – there are signs showing you where to turn off Highway 58, and the parking lot is next to the park's campground. At the administrative office, you pay a small entrance fee of ¥500 for adults and ¥300 for kids before entering the park.

From the campground, it takes about 30 minutes to walk to the falls, but longer if you've got little ones. The path is well maintained and there are rest stop areas along the way, but be aware there are quite a lot of steps so it is not stroller friendly!

Something that I personally found a bit off putting was the number of ropes and caution signs greeting you every turn of the path – don't touch the rope, don't climb, no swimming. But perhaps in the past someone found themselves in deep trouble, and now the park management is not taking any chances.

Despite not being able to swim, the view of the waterfall is very lovely, and the walk through the park is beautiful. If you want to stay and enjoy some time in the untouched forests of Kunigami, you can pay ¥2000 to camp overnight. They do not provide rental tents, but the campground does have toilets and shower facilities.

Google Map & Directions



<https://goo.gl/maps/8GWL1iGewhm>



Yen only

098-041-3636

<http://www.yuiyui-k.jp>

普通、「滝に行こう」と思ったら、川をトレッキングしたり岩をよじ登ったりと大変な道のりですが、実は国頭郡の豊かな森の奥に、家族連れでも安全に簡単に行くことができる美しい滝があるのです。

それが、沖縄本島最大25.7メートルの落差を誇る比地大滝ですが、遊泳はできませんので注意してください。それでも緑に囲まれた森の中を、時には川から17メートルの高さにある吊り橋を渡りながら到着するハイキングは来る価値あり。高所恐怖症の人はご注意ください！

比地大滝までは、国道58号線から曲がる場所に看板も出ており、公園のキャンプ場のすぐ横に駐車場があるため、簡単に見つけることができます。管理事務所で大人500円、小人300円の入場料を支払って公園内に入ります。

キャンプ場からは通常徒歩30分ほどで滝に到着しますが、小さなお子様連れの場合はもう少しかかります。遊歩道はきちんと整備され、道中に休憩場所も設けられていますが、階段の上り下りが多いためベビーカーはお勧めできません！

個人的に好感を持てなかったのは、どこに行ってもたくさんのロープがあり、注意書きの看板が至る所にあること。「ロープを触らないでください」「上らないでください」「泳がないでください」など…。もしかしたら過去に大きなトラブルがあり、公園管理事務所としては万全を期しているだけなのでしょう。

遊泳は禁止ですが、滝の眺めは素晴らしく、公園内の散策もとても気持ちいい！また、もっと時間をかけて国頭の自然を味わい尽くしたい！という方は、1泊2,000円でキャンプも可能です。テントのレンタルはありませんが、トイレやシャワー施設などは充実。キャンプには事前予約がお勧めです。

ライター：エミリー・ディクソン

セクション：遊び、観光

タイトル：比地大滝トレッキング

地図リンク：<https://goo.gl/maps/8GWLl1Gewhm>

ウェブサイト：<http://hiji.yuiyui-k.jp/>

電話番号：098-041-3636

使用可能通過：日本円のみ

通常需要在河中或亂石堆中跋涉一番才能抵達瀑布。不過直得慶幸的是，坐落在國頭村中茂密森林裡的是一座美麗的瀑布，即使對於有小孩的家庭也是安全無虞的。

比地大滝，或稱為比地大瀑布，是沖繩縣中最高的瀑布，高達25.7公尺，但請注意此處不允許游泳。然而，這裡非常適合散步，穿過森林並走過在河流上方17公尺的優美吊橋。可是不建議懼高的人去！

要找到比地大瀑布非常簡單：路上會標示您該何時駛離58號高速公路，且停車場位於公園營地旁邊。在管理處，您需要支付成人500日元和兒童300日元的入場費。

從露營地步行到瀑布需要大約30分鐘，但如果您有小孩，則需要更長的時間。行人路段維護得很好且沿途還有休息區，但要注意有很多階梯，所以不適合使用嬰兒車！

我個人發現的一些問題是，在路途中每個角落都會出現繩索和警告標誌：不要碰繩索，不要爬，不要游泳。或許過去有人曾遇到危險，所以現在公園管理處一直都小心翼翼的。

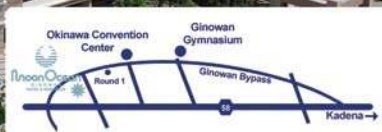
儘管不能游泳，但瀑布的景色非常優美，而且穿過公園的步道也很美。如果您想在國頭村的原始森林中享受一段時間，您可以支付2000日元露營過夜。他們不提供出租帳篷，但營地有廁所和淋浴設施。若需露營建議提前預約。



Your Ultimate PCS Lodge Government Commercial Lodging Approved

All rooms include kitchen with free WiFi

Centrally and conveniently
located near military bases,
shopping and entertainment areas.



<http://www.moonoceanginowan.jp>

For Reservation: Call 098-890-1110 mog.reserve@moonbeach.co.jp

- ★ Over 300 Cars Across Two Lots
- ★ Convenient Locations
- ★ Over 40 Years In Business

Johnny's Used Cars

- ★ Up To 24 Months Financing With Zero Interest
- ★ NO Down Payment
- ★ 1 Year Limited Warranty

www.johnnys-cars.com



Google Map

Camp Foster (Main Office)
Tel: 098-982-0312
Gate 1 (Satellite Office)
Tel: 098-921-7318



Our Main Office is conveniently located right outside of Foster's Legion Gate

Our Branch Office is located just outside Kadena Gate 1 next to Family Mart.

NASHVILLE

OKINAWA

THE PLACE TO GET YER COUNTRY ON!

Web: www.nashville-okinawa.com
FB: Nashville Restaurant and Rodeo - Okinawa

Kitamae, Rt 58 across from Cp. Foster

CUSTOM TEE SHIRTS

Dri Fit, Sports Shirts, Hoodies... YOU NAME IT!

www.ultragraphicjapan.com
contact@ultragraphicjapan.com

898-5009 **ULTRA** GRAPHIC
 764-94757112

American Sizes Cheap Prices Will Travel to Northern Bases

TOKUZATO HOUSING

Beautiful Homes from Tokuzato Housing

Houses
 Apartments
 Duplexes

Tel: 098-956-2667
<http://www.tokuzato-hsg.jp/en>

Whatever your destination

World class photography, on location

- International & Okinawan Destination Weddings
- Engagements
- Family Portraits

Connect with us online!
fotoshisa.com
facebook.com/fotoshisa

SAINT JOSEPHINE MONTESSORI SCHOOL

Saint Josephine Montessori

Friendly New School Close to Camp Kinser

www.sjmontessori.com
school@sjmontessori.com
 Tel: 098-878-5623 Cell: 090-9784-6962

BRAND NEW HOUSES from

Seaside Housing

95% of our houses are within walking distance of a beach!

Telephone: 098-936-0202 www.seasidehousing.jp

East JUNK YARD

QUALITY SERVICE Gate

We Buy Your Junk Car For Cash!

<http://www.okinawajunkyard.com/>

Olive of Shalimar

100% Extra Virgin Olive Oil Expert Shop!

2-45-6 Araguseku, Ginowan <https://goo.gl/maps/TdteGxZZY42>

Aka Jima

by Emily Dickson

No souvenir shops. No Family Marts. No traffic, or pollution, or busloads of tourists. On Aka Jima, it's just you and the endless 'Kerama Blue' – the name given to the fantastic turquoise of the waters. Wait, I almost forgot about the turtles nibbling on seaweed as you bob in the water, and the shy Kerama deer who wander through the gardens at dawn and dusk. You'll have to share the island with them, too.

Aka Jima is truly a magical place, made so by its remoteness and small size. With only some 300 residents, it's quiet and peaceful, and life is blissfully slow. Just one hour by fast ferry from Naha, it should be a much more popular place for tourists, but Aka's bigger neighbor, Zamami, is much more popular. Personally, I hope it stays that way, for very obvious and selfish reasons. After two nights on Aka, I did not want to leave, and once back in Naha I immediately found myself longing to be back in the tiny town where every narrow street leads to the ocean.

The village comprises just a few lanes running parallel to the beautiful Madbama Beach, with many homes now converted into *minshuku* (guest houses) and dive shops. There are only two stores where you can buy general supplies -- like cold beer and fresh fruit, and two or three tiny restaurants which serve mainly *oki soba*. So it is highly recommended to take the breakfast and dinner option at the minshuku while staying there, and enjoy the local specialties and freshly caught fish of the day.

In terms of exploring, the rocky Aka Beach just past the port is home to groups of turtles who go there every day to feed. According to our minshuku owner, you are guaranteed to see turtles there while snorkeling, and he was right. Ama Beach is accessible just a few minutes on bicycle, or foot.

But most visitors take the minshuku shuttle bus to head further up the island on the east side to the picture perfect Nishibama Beach. The water is gorgeous and an unbelievable shade of turquoise, but the currents are stronger, so there are lifeguards on duty, and alcohol is not allowed on the beach.

If you really want a beach all to yourself, you'll find it just next to the village itself, if you follow the signs towards the Ama-Gusuku Observatory. While going uphill, watch for a tiny wooden sign pointing you down a sandy path to Hizushi beach. It leads you to a secluded spot with fantastic snorkeling and healthy reefs, and it's all yours. You can spend hours snorkeling there, but be sure to put sun block on the back of your calves or you'll suffer a ridiculous sunburn on your legs.

Google Map & Directions



<https://goo.gl/maps/JKbcPozHeEp>

Aka is truly one of those rare places on earth where you can feel your brain switch gears, because really you don't have anything to do but swim, and nap, and sit to look at the beauty of the world in front of you. You can just leave all your cares behind for a few days, and let your worries go. Life is simple on Aka island. And at night, as you sit on the rooftop, sipping a cold glass of awamori and watching the satellites make their way across the pitch black sky, you know you'll never forget that feeling of just being there, and just being free, even if for a few short days.



お土産屋さんもなければ、ファミリーマートもない。車も通らないし、大気汚染やバスいっぱいの観光客など無縁。阿嘉島には、自分と、その海の素晴らしいターコイズブルーを表すために名付けられた「慶良間ブルー」以外は何もない…。いや、ちょっと待ってください。水中で海藻にかじりつくウミガメや、夜明けや夕方に庭にひょっこり現れるケラマジカを忘れるところでした。阿嘉島は、彼らのものでもあるのです。

阿嘉島は、本島から離れていることと面積が狭いことがその最大の魅力。島民は約300人、とても静かで平和な島、時間がゆったりと流れます。那覇からは高速フェリーで約1時間、観光客にもっと人気があってもよさそうな魅力的な島ですが、お隣の少し大きな島、座間味の方が観光客には人気です。個人的には、わがままかもしれませんがこのまま静かであってほしいと願ってやみません。阿嘉島で2泊過ごした後、島を離れる際にはとても後ろ髪引かれる思いでした。そして那覇に戻ったとたん、小さなスーヅグワがどれほど海へつながっているあの島に帰りたいと思っている自分か分かったのでした。

村には、美しい前浜ビーチと並行に走る道がいくつかあり、民家を改装した民宿やダイビングショップが多くあります。冷たいビールや果物などの食品を購入できる店舗は2つしかなく、あとは沖縄そばを提供する小さな食堂が2〜3か所あるだけ。民宿に宿泊するなら、夕食と朝食の2食付きを選択するのがお勧めで、地元の特産品やその日獲れた魚などを味わうことができます。

島の探索で言うと、港を過ぎてすぐのところにある阿嘉ビーチは、多くのウミガメの住処になっています。私たちが宿泊した民宿のオーナーによると、シュノーケリングでそこへ行けば100%ウミガメが見られるとのこと。試しに行ってみると、まさに彼の言う通りでした。阿嘉ビーチは、自転車や徒歩で数分で行くことができます。

しかし、ここを訪れる人の多くは民宿のシャトルバスを使って、東の方へと島を上って行き、写真映えるニシバマビーチを訪れます。透明度は素晴らしい、ターコイズのグラデーションが見たこともないほど美しいこの浜ですが、海流が強いのでライフガードが監視をしており、ビーチではアルコールが禁止されています。

ビーチを独り占めしたい!というあなたには、村のすぐ横にあるビーチに行ってみてください。アマグスク展望台への看板に沿って進み坂道を登っていくと、小さな木製の看板が下方向を指しているのが見えます。そこがヒズビーチです。知る人ぞ知る静かなビーチにシュノーケリングにぴったりのリーフがあり、そこは全てあなたのもの。何時間もシュノーケリングをして過ごすのもいいですが、脚の後ろに日焼け止めを塗り忘れないように。日焼けで大変なことになってしまいますよ。

阿嘉島では、泳いだり、昼寝したり、ただぼーっと目の前にある世界の美しさに身を任せたりする他にすることがなく、頭の電源を切ることができる世界でも少ない場所のうちのひとつだと思います。ここにいる間だけは何も気にせず、心配事は全て忘れてしましましょう。阿嘉島での生活はいたってシンプル。夜には民宿の屋根に上がり、冷たい泡盛を飲みながら、星が漆黒の空を少しずつ動いていくのを眺める…。数日間の滞在だとしても、その時感じる自分の存在、そして開放感をきっと忘れることはないでしょう。

ライター:エミリー・ディクソン セクション:マガジン見開き タイトル:阿嘉島で心を開こう

地図リンク: <https://goo.gl/maps/jKbcPo2HeEp>

ウェブサイト: <https://www.jnto.go.jp/eng/regional/okinawa/kerama.html>

アクセス:フェリーのみ <https://www.env.go.jp/en/nature/nps/park/kerama/access/index.html>

使用可能通貨:日本円のみ



沒有紀念品店。沒有全家超商。沒有交通或污染，或坐滿遊覽車的觀光客。在阿嘉島上，只有你和無盡的「慶良間碧藍」－這名稱是送給美妙綠松色海水的。且慢，我差點忘了你潛入水中時會有海龜啃咬海帶，羞怯的慶良間鹿在晨昏時刻行經庭園。你也需要和牠們共享這座島嶼。

阿嘉島真是個奇幻之地，這是由它的偏遠和小巧面積形成。只有 300 多位居民，令它頗為寧靜而祥和，而且生活愉悅徐緩。從那霸搭快速渡輪只需一小時，它本該是更受觀光客歡迎的地方，但是阿嘉較大的鄰島座間味更加受到觀光客歡迎。為了很明顯而自私的理由，我個人希望它能保持這樣。在阿嘉住了兩晚之後，我不想離開，而且一回那霸，我立即發現自己期待著能夠回到這個每條窄街都通往海洋的小鎮。

村子只有幾條與美麗經濟海灘平行的巷道，有許多住家如今被轉化成民宿（賓館）和潛水店。那裡只有兩家店能讓你買到一般生活用品 -- 像是冰啤酒和新鮮水果，還有兩或三家小餐館，主要供應沖繩蕎麥麵。所以住在那裡時，高度推薦在民宿食用早餐和晚餐的選項，同時享用當地特產及當天現捕的魚獲。

在探險方面，港口附近的多岩天城海灘是龜群的家園，牠們每天會去那裡覓食。照我們民宿老闆的說法，你在那裡保證能在浮潛時看見海龜，而且他說得沒錯。天城海灘不論騎自行車或是步行，都只需要幾分鐘便能抵達。

但是多數遊客會搭民宿的交通車，前往在島嶼東部如畫般完美的北濱海灘。海水美麗動人而且帶有令人難以置信的綠松色漸層，但是海流比較強，所以有救生員值守，而且在沙灘上不准飲酒。

你若真想一人獨享海灘，你在村子旁邊就能找到，你如果跟隨路牌走向天城展望台。在上山時，注意找一個小的木製路牌，指引你走下一條沙路小徑去 Hizushi 海灘。它能帶你前往有絕佳浮潛和健康暗礁的隱蔽地點，全部歸你享用。你能花幾個小時在那裡浮潛，但是一定要你的小腿肚擦上防曬乳，不然你腿上會遭到可笑的曬傷。

阿嘉真的是地球上的稀有地方之一，你在那裡能感受到你的頭腦變緩，因為你除了游泳、午睡、和坐觀眼前世界的美景外，無需做任何事情。你能將你的所有思念丟在腦後數日，並放開你的憂慮。阿嘉島上生活單純。在晚間，當你坐在屋頂上，啜飲一杯冰涼的泡盛，看著衛星行經漆黑的天際，你就知道你永遠不會忘記人在該地的感受，完全無拘無束，即使只有短短幾天。

Live Healthy Like an Okinawan!

Written by Louise Dupuy

Okinawa is world famous for the longevity of its citizens, with local people living well into their 90s and even 100s comfortably and happy. This can be credited in no small part to the healthy diet and lifestyle of the Okinawan people. Take a look at our top tips for living healthy like an Okinawan!



Pete Leong Photo
www.fotoshisa.com

Food

Okinawans eat a diet rich in vegetables with high antioxidants, which are known to prevent disease. Two in particular, goya (a bitter, nubby vegetable that resembles a cucumber) and beni imo (a purple sweet potato) are said to be the most beneficial. Goya Chanpuru, which is a stir fried goya, egg, and tofu dish, is popular and low in calories. Beni imo can be found in all sorts of foods, including buns, cakes, and candy, but is of course best eaten in its natural state, unprocessed and with no added sugar.



Shopping



Farmers markets can be found all over Okinawa. They are cheaper than supermarkets, and have a great range of locally grown produce. Be sure to take yen cash and some reusable bags with you. JA is a popular chain of farmers markets, with locations island wide.



Fitness

Keeping active is another important component in living a healthy lifestyle. The key to success is choosing an activity you love! Okinawa has lots to offer, including gyms, beach yoga, swimming, running, sports teams, and martial arts! SUP (stand up paddle board) is fun and a great core workout. You can give it a try with Oki SUP. Check their website (<http://www.oki-sup.com/classes>) for more details.



For beach yoga, check out Bliss In Me with experienced teacher Agnieszka Kowalska, who offers a range of classes (view her website here: www.yogablissinme.com).

A popular workout in not only Okinawa, but in mainland Japan, China, and Taiwan, is Rajio Taisou, or radio calisthenics. Every morning, local radio stations broadcast an easy-to-follow workout routine. It started in 1928 as a way to keep soldiers exercising, and has become an important part of life in Japan. It's a great way to kick-start your day! It's broadcast daily at 6.30 am, if you wish to participate. If that's too early, follow along at any time with this helpful YouTube video: <https://www.youtube.com/watch?v=dgywzWVzLWM>.



Kyoto Ramen Kairikiya



Rycom Mall

Aeon Mall Rycom
Okinawa City
3F Food Court
Tel: 098-023-5878



Yomitan

35-1 Owan
Yomitan-Son
904-0313
Tel: 098-989-9999



Chatan

2-1-14 Mihama
Chatan-Cho
904-0115
Tel: 098-989-9039



ウチナーンチュのように健康に生きよう!

沖縄県は長寿の県として世界的に有名で、沖縄出身の人は90歳、はたまた100歳まで快適に暮らしています。これは、沖縄県民の健康的な食事とライフスタイルが大きく貢献していると考えられます。ウチナーンチュのように健康に長生きするにはどうしたらいいか、いくつか秘訣を見ていきましょう!

食事

沖縄県民は実は、病気の防止に効果があるとして知られている抗酸化物質が多く含まれている野菜を食事で多く摂取しているのです。最も典型的なのがゴーヤーと紅芋で、非常に健康に良いとして知られています。ゴーヤーと卵、豆腐を炒めたゴーヤーチャンプルーはとても人気があり、かつ低カロリー。また紅芋は、饅頭やケーキ、キャンディーなど何にでも使われていますが、もちろん自然のまま、手を加えず加糖もしない状態で食べるのがベストです。

ショッピング

沖縄には市場やマーケットが至る所にあります。スーパーより安く、地元で育てている野菜や果物の品ぞろえが豊富。小銭やマイバッグを忘れず持って出かけましょう。JAは県内全域にあり、とても人気があります。

フィットネス

アクティブでいることは、健康なライフスタイルを過ごすための重要な要素です。成功の秘訣は何と言っても、自分の好きなアクティビティを選ぶこと!沖縄には、ジムやビーチヨガ、水泳、ジョギング、スポーツチーム、武道など、多くのアクティビティがあります!SUP(サップ。stand up paddle board:スタンドアップパドルボードの略)もまた、楽しく体幹を鍛えることができます。Oki SUPへ行けば体験できますよ。詳細はウェブサイトをご確認ください(<http://www.oki-sup.com/classes>)。

ビーチヨガは、経験豊富なインストラクターAgnieszka KowalskaがいるBliss In Meをチェックしてみてください。いろいろなクラスから選べますよ(ウェブサイト: www.yogablissinme.com)。

沖縄だけでなく日本本土、中国、台湾などでも人気のワークアウトが、そう、ラジオ体操です。毎朝、地元のラジオ局が音楽を流し、体操を促します。これは実は1928年に兵士の体操用として始まったものですが、今や日本の大勢の生活の一部となっています。一日を元気に始めるにはよい方法です!試してみたい人には、毎朝6時30分から放送されていますが、朝早いのが苦手な人はYouTube動画もありますので是非使ってみてください: <https://www.youtube.com/watch?v=d9yw2WVzLWM>。

學沖縄人健康過生活!

沖縄縣民的長壽世界聞名, 當地人一直到 90 多歲甚至 100 多歲時都還身體硬朗、精神奕奕。這很大一部分可歸功於沖縄人健康的飲食及生活方式。看看我們為您列出的幾大絕招, 讓您可以像沖縄人一樣健康過生活!

食物

沖縄人在飲食中攝取大量含高抗氧化物的蔬菜, 這些抗氧化物有助於預防疾病。其中據說又以山苦瓜(一種類似小黃瓜、外皮佈滿顆粒的苦味蔬菜)與紅芋(紫色地瓜)對促進健康最有效果。將山苦瓜、雞蛋及豆腐一起拌炒的「山苦瓜炒豆腐(ごーやちゃんぶる)」是很受歡迎的低熱量料理。紅芋則可見於麵包、蛋糕及糖果等各類食品中, 當然, 直接吃保有自然原貌、未經加工、不添加糖的紅芋會是最棒的。

採買

沖繩到處都可找到農夫市場。價格比超市便宜, 而且販售有種類豐富的當地農產品。記得要隨身帶上日圓現金及環保袋。JA 是很受歡迎的連鎖農夫市場, 島上各處都有據點。

運動

維持活動是健康生活重要的一環。成功的關鍵就是選擇一個您熱愛的活動! 在沖繩您可從事許多運動項目, 像是健身房、沙灘瑜珈、游泳、跑步、各種運動社團以及武術活動! SUP (立槳衝浪) 則是一項好玩又可訓練核心肌群的運動。您可以到「Oki SUP」試試看。詳情可參考店家網站(<http://www.oki-sup.com/classes>)

若想做沙灘瑜珈, 您可考慮「Bliss In Me」, 教學經驗豐富的 Agnieszka Kowalska 老師開設有各種課程(請參考她的網址 www.yogablissinme.com)

還有一種不僅在沖繩流行, 在日本本島、甚至中國跟台灣都很常見的運動就是「廣播體操」, 或稱為「收音機柔軟操」。每天早上, 當地廣播電台會播放一套簡單易做的固定動作。這種體操源於 1928 年, 當時是用來讓人保持運動的習慣, 現在已成為日本日常生活重要的一部分。廣播體操是啟動您一日生活的絕佳方式! 如果您想加入廣播體操的行列, 每天早上 6:30 打開收音機就對了。要是您覺得這時間太早了, 您也可以隨時觀看這個好用的 YouTube 影片跟著做喔: <https://www.youtube.com/watch?v=d9yw2WVzLWM>。

OKI CORP

Weekly, Monthly & Military Housing




More info: www.oki-corp.net
Tel: 098-988-3705

NEW SHOP!



OKINAWA, JAPAN

4-13-1 Chibana
Okinawa City
098-923-3638/090-8290-7976
Open: Mon, Thu, Fri 11:00-18:00
Sat & Sun 12:00-18:00
Closed: Tue & Wed

T-Shirts, Long Sleeve T-Shirts, Hoodies, Patches & More



All You Can Eat Brazilian Style Steak House

WEDNESDAY CLOSED



Bovino's

BRAZILIAN BBQ

OKINAWA

VISA MasterCard

We accept major credit cards and dollars

Freshly cooked meat cut at your table

Parties- Over 100 People OK!

098-989-5934

www.bovinos-okinawa.com




Weird and Wonderful Japan

Illegal Ramen Workers

Ramen noodle chain Ichiran faces charges for violating immigration law by allegedly making Vietnamese and foreign students work illegally in its Osaka stores. It goes to show that cheap labor isn't all that cheap, after all.

No more fan gifts for girl group

The manager of Batten Showjo-tai will no allow the singing girl group to receive any gifts from fans, saying it will "protect their values." Fans can still send letters, however. Perhaps fans might take it upon themselves to write letters to their idols, complaining how ironic it is for their manager to exploit them for monetary gain, then deny them the accoutrements that go along with it.

Floating hotels

The Huis Ten Bosch Dutch-themed park in Nagasaki recently unveiled futuristic floating spherical capsule hotels. One floating capsule can accommodate two or three persons, with its first floor designed as a cabin and second floor an observation dome. While certainly a novelty, the floating hotels also have an end times-survivalist feel to them.

Samurai for a day

Five-star hotel Chinzanso Tokyo announced a new Japanese cultural experience for its guests: "Be a Samurai," offered in collaboration with internationally recognized sword artist Tetsuro Shimaguchi's "Kengishu-Kamui" sword troupe. Where do we sign up?!

Bowls smooth as ... skin?

Wajima Kirimoto, a Japanese company founded in the late Edo period and specializing in Wajima lacquerware, recently created a collection that feels and even looks like human skin. They say humans are social animals, and need the touch of others, but is this too far?

Hydrogen stations to double

Japanese auto giants Toyota, Honda, and Nissan recently announced they're teaming up to double the amount of hydrogen stations in Japan, and aim to introduce 160 stations and 40,000 fuel-cell vehicles by March 2020, in order to try to combat the competition from China and Germany. If it means more sustainability and affordability for everyone, we're all for it!

Kobe Steel Steals, CEO steps down

Japan's third-biggest steel maker, Kobe Steel, now admits that its data fraud has been going on nearly five decades, and has also revealed new cases of cheating. The CEO will take responsibility and step down amid these new revelations. The firm admitted last year to supplying products with falsified specifications to about 500 customers, throwing global supply chains into turmoil. It's unclear what fines they will have to face in the future, but hopefully the justice served will match the crime.

Papa's Kitchin

by Chris Enriquez

Ever heard of the saying that good things come in small packages? This Italian restaurant probably took that saying too literally when they were designing their venue.

Before I get in to their food, let me first describe the restaurant itself. The restaurant is leasing 1 space at the ground floor of an apartment complex and uses the front as a BBQ area and for additional seating as an outdoor terrace. The interior uses a great space saving design by arranging some of the tables in a bunk bed style fashion where there are 2 levels in the same area. By doing so, it inherently gives the space a cozy setting which is perfect for couples to have a romantic dinner. No need to fret, for those who cannot endure tatami style seating or want to plan their next hail & farewell party, they also have regular seating areas at the back.



The food is Italian/French-Asian fusion and I would say the price is decent for its serving sizes. I had the lamb chops while my wife had the salad and risotto. The salad and risotto was justified by its quantity but for my lamb chops, well, you know your dish is on the pricy side when you see that they've decorated the sauce with a paint brush, but still not that bad because the taste more than makes up for it.

For the grand finale, let's talk desserts. We had the 'Ice Gratin: The Magic Sweet' dessert which is interesting because it's ice cream that they light on fire! Obviously, it is recommended for you to wait for the fire to die down but if you want a unique experience, try to taste a bit of it with the flame. All in all it cost about roughly 5,000 yen for the both of us. The restaurant is located in Takahara at Okinawa city along route 329 and is open from 6pm-2am daily.

Google Map & Directions



<https://goo.gl/maps/Wenxewyqgc>



20 facebook.com/PapasKitchinCafeDining

098-932-8929

Yen and card

Totalokinawa Magazine April - June 2018



株式会社 スターハウジング

Star Housing

外国人向け賃貸 不動産

TEL.098-923-3956

555-7 Aza, Kamisedo,
Chatan, 904-0101
www.starhousing1.com
info@starhousing1.com
Tel: 098-923-3956

Find Your **Perfect** Okinawan
Home With Star Housing

Kozys
ADANIYA
WWW.KOZYS-PIZZA.COM
098-923-0993
FAMILY FRIENDLY HOMEMADE PIZZA

Hope International Academy Okinawa
Quality education for students of all
beliefs and nationalities
Grades 1-8 Available from 2018-19 School Year
098-989-9110 hopeoki.org

CHERRY BLOSSOM
LEARN **Toddler Center**
Little Tots
GIANT STEPS!
2 Months - 2½ years old
Mon - Fri 0700 - 1800
Toddler Center: 098-935-3441
Parkside Terrace 1823, 269 Ogido
Kitanakagusuku Village 901-2315
Little Tots, Giant Steps!
At Cherry Blossom Toddler Center

パパズキッチン ダイニングカフェ



パパズキッチン ダイニングカフェは、英語のことわざ「good things come in small packages (いいものは小さな包みに入っている)」をそのまま表したようなお店。食事を紹介する前にまず、そのお店について少し紹介しましょう。このレストランはアパート1階の一角を借りて営業しており、お店の前がバーベキューエリアと屋外テラス席になっています。店内はテーブルが段違いのように配置されていて、省スペースであると同時に親密な雰囲気を醸し出し、カップルのロマンティックディナーにピッタリ。畳の和室が苦手な人や歓送迎会を計画している人には、お店の奥に通常の座席もあります。

お食事は、イタリアン/フレンチとアジアを融合した感じで、量に対して価格はまずまずと言ったところ。私はラムチョップ、妻はサラダとリゾットをオーダーしましたが、サラダとリゾットの価格は量に対して適切と感じました。一方、私のラムチョップはと言うと...まあ、皆様も経験があるかもしれませんが、お皿の上にソースがブラシでオシャレに描かれているのを見たら、これは高いやつだなと思うのが普通でしょう。それでも、ラムチョップはとても美味しかったのでその価値はあると言えます。

最後にお待ちかね、デザートです。私たちは「アイスグラタン：魔法のスイーツ」をオーダー。これは、火が付いたアイスという斬新な一品！もちろん、火が消えてから食べるのがお勧めですが、ここでしかできない体験をしたいならちょっとくらい残っているところで味見してみるのもよし。全て合わせて、2人で5,000円程度でした。レストランは、沖縄市高原の329号線沿いにあり、毎日午後6時から午前2時まで営業しています。



義式餐廳老爸廚房用餐小館 (Papa's Kitchin Dining Café) 在設計他們的場地時，也許過度執著於「好東西會放在小包裏中」的說法。在我談論他們的餐點之前，我要先描述一下餐館本身。餐館租用公寓區地面樓層的一處空間，然後將店面前方用作烤肉區，及當成室外露台提供附加座位。內部使用絕佳的節省空間設計，將某些餐桌安排成雙層床式風格，也就是在同一區域內分成兩層。藉由這樣做，本質上賦予空間一種舒適親密情境，對於共進浪漫晚餐的情侶很完美。不需煩憂，

對於那些受不了榻榻米式座位的客人、或是想規畫他們下一場迎新送舊派對的客人，他們在餐館後方還有一般座位區。

餐點是義式/法式-亞洲式的融合，我認為價格相對於上菜份量而言屬於合宜。我點了羊排而我妻子點了沙拉和義式燉飯。沙拉和義式燉飯的價格，就其份量而言算是合理，但是我的羊排嘛...當你看到他們用畫筆裝飾餐盤時，你就知道你的菜餚是貴價的，不是太糟的，因為口味遠足以彌補價格。

作為盛大結局，讓我們談談甜點。我們點了「冰焗：魔幻甜食 (Ice Gratin: The Magic Sweet)」甜點，它很有趣因為這是冰淇淋，而他們在上頭點火燃燒！顯然該建議你等到火焰熄滅，但是你若想有獨特體驗，試試連同火焰嚐一點冰淇淋。全部算起來，我們倆人花費大約 5,000 日元。這家餐館位於沖繩市沿 329 號公路旁的高原，營業時間是每天下午六時到凌晨二時。

Okinawa's International Housing Agency **TOMIYA HOUSING**

We Serve US Military & Foreign Civilians



Modern Design



New Builds



Traditional Homes



Google Map

Since 1976

Trust Relationship



2-44-20 Aragusuku
Ginowan City 901-2201

Tel: 098-892-0077

www.tomiyahousing.com

Email: info-e@tomiya88.com

Purinto Kurabu (Purikura)

by Louise Dupuy

Purinto Kurabu, or Purikura for short, is a popular activity, especially amongst high school-aged girls. But what is it? And why would something aimed at teens be fun for just about anyone? Allow me to impart some wisdom.

First off, Purikura is the shorthand way of saying Purinto Kurabu, or Print Club in English. In a nutshell, it's a photo booth, similar to what you would use for those gloomy passport or driver's license mugshots, except there's nothing gloomy about Purikura! It's ultra-cute, fun, and a great activity to partake in with friends or loved ones. Which brings us neatly to our next question, the why. Why wouldn't you?! As mentioned before, it's pretty fun. The booth allows you to pick backgrounds and themes, go in groups or pairs (you can go alone too I guess, but it's definitely more amusing with friends!), and allows for customisation post-posing session. Intrigued? I've included an easy "how to" guide to help you make the most of your experience.



How to Purikura like a pro!

All the instructions are in Japanese, but don't let that discourage you! Follow my guide and you'll be a pro!

Pay up!

Yen cash only, it'll be ¥400. It doesn't issue change, so take four ¥100 coins with you. Simply insert them into the slot and continue to the next step.

Choose a theme!

Now the fun begins! There's a screen on the outside of the booth; it's right near where you paid. Everything is timed, so choose quickly, but this step allows you to pick backgrounds and themes. It'll ask for a level of makeup (this is a filter that makes your face look ultra-smooth and young. You can opt not to have it, but honestly it's so funny with, you'd be missing out). Once this is done you can add your names (for a later step). This will be in Japanese though, so if you don't know the kana for your name, you can skip it (weirdly it later adds the names in English; I'm not sure why). You're all set, so step inside! Some machines do this at the end before you customize. If that's the case, you'll usually find the coin slot inside the booth. If this is the case, you can pick backgrounds and themes later on.



Dump your stuff and strike a pose!

There's a handy shelf to store your belongings, and a screen in front of you with one or two cameras. You'll also notice stickers on the floor. These indicate where to stand. The booth usually takes two types of shots; close up and full body. Close up is first. The screen will give you guidance though, so just follow the images. It'll direct you where to stand, give you suggestions for poses, and count down to when the camera clicks. It's a count of three, in Japanese (so san, ni, ichi), then a loud click so you know the photo has been taken. You can see on the screen what you look like, thankfully, and you get just enough time to adjust! Strike your best poses, move back when told to do so for the full body pictures, then grab your stuff and exit the way the arrow points to.

Add some glamour!

By far the best part of Purikura is getting to embellish the photos after. Once you exit, you'll see a half curtain containing two screens and seats. You and a buddy each take one, grab the stylus next to the screen, and start customising. Again, all in Japanese, but it's pretty straightforward.

You can add text, pictures, emojis, and even draw freehand! Again, this is timed, so work quickly, otherwise you may not get all your pics done! Also, if someone else comes into the booth after you, the time may get cut shorter, so keep an eye on it (you'll see a countdown at the top of the screen). Once you are done, it'll ask you to choose a layout, input an email address in order to get extra copies (unless you have a Japanese email account, you'll have to skip this part), then follow the final directional arrow to pick up your photos! Voila! Your photos take only a few minutes to print, and you'll get two copies, one from each of the screens used to customise. This is great for pairs, because you then get a copy each. If you're in a group make sure to choose a layout that can easily be cut up and split equally amongst all of you. Best place to find a Purikura (or dozens of them!) is an arcade. Dragon Palace has some great ones.



Four Locations:



Call Us For Parties, Reservations & Take Out

Urasoe, Iso

1-28-13 Iso, Urasoe

AM 11.30 - PM 11:00

Tel: 098-879-1478

Urasoe, Nakanishi

1-3-26 Nakanishi, Urasoe

AM 11.30 - PM 11:00

Tel: 098-963-4949



Naha, Shuri Tonokura

1-10 Shuri Tonokura

AM 11.00 - PM 11:00

Tel: 098-988-3922

Chatan, Kitamae

1-10-10 Kitamae, Chatan

AM 11.30 - PM 11:00

Tel: 098-936-6355



Register
Online For
News & Events!

DISCOVER OKINAWA'S BEST INTERNATIONAL DANCERS



LADIES FREE ENTRY ON THURSDAY
LADIES NIGHT
THURSDAY



m.totalokinawa.com/jm
Directions, Opening Times, Maps & More



TUES-SUN 7PM-1AM
BEAUTIFUL INTERNATIONAL
DANCERS
DAILY SPECIALS
WWW.DEJAVUGENTS.COM

www.totalokinawa.jp



OPPOSITE
CAMP FOSTER
COMMISSARY
GATE

OKINAWA'S
MOST
BEAUTIFUL
DANCERS

Open Tuesday - Sunday



m.totalokinawa.com/jm
Directions, Opening Times, Maps & More

www.chichisgents.com

27

The Rose Garden

Oven Roasted Saint Louis Barbecue Ribs



Served over steamed rice with island stir fried vegetables,
buttered corn on the cob, pan fried potatoes,
French onion soup, Pietro mixed salad,
your choice of hot Arabica coffee or iced tea.

www.rosegardenokinawa.net

Phone: 098-932-2800 No tipping please. We are happy to serve you.