浦添市民で「わらしべ長者」をやってみよう!

昔ばなし「わらしべ長者」のように物々交換を続けていき、 7月に抽選でプレゼントします。自分には不要な物でも誰か の役に立てるかも!?ゆいまーる(互いに助け合い、協力する) の気持ちで、「うらしべ長者」をつないでいきましょう!





五穀豊穣と幸せを引き寄せる と言われている城間の大綱引 の枝綱(約7m50cm)。

城間自治会から「わら(綱)」を 分けていただきました。

大縄跳びに!?キビを束ねる!?

何に使うかはアナタ次第!





交換物の写真、お名前、連 絡先をメールまたは郵送で 広報広聴係に送る!



連絡が来る

応募した人の中から交換物 を選び、広報広聴係から連絡 します。※当選者のみ連絡します。



交換に行く

浦添市役所4階(国際交流 課 広報広聴係)の窓口に交 換物を持って行く。



交換・写真撮影

窓口で物品の交換をして、 次の交換のための写真撮 影をする。

応募方法

交換物の説明と画像、お名前、ご連絡先を広報広聴係まで送ってください。 (メール、郵送どちらも可)応募してくださった人の中から選考し、連絡します。

応募資格•注意点

●浦添市内在住であること。●浦添市役所4階広報広聴係まで交換物を持参 可能な人。(月~金曜日の午前9時~午後5時 ※祝日を除く) ●広報誌や市 HP、市SNSで写真などの掲載が可能な人。 ●1度交換したものは再交換はで きません。●食品、生きもの、危険物などは交換できません。

【応募先】応募締め切り:3月9日(金)必着

〒901-2501 浦添市安波茶1-1-1 浦添市役所 国際交流課 広報広聴係 ☎(876)1234(内線2613・2614) E-mail:kouhou@city.urasoe.lg.jp



市のホームページで経過報告します。 皆さんのご参加お待ちしています!

スタジオ

てだっ子



喜友名 朝 太郎 5ゃん (5か月) 城間在

玉木 柚羽 ちゃん (4か月) 仲間在



比嘉 華 ちゃん (8か月)安波茶在

「てだっ子STUDIO」写真募集

- ●日頃の子どもの写真を郵送または画像データをメールで毎月月末までに送付してください。 窓口へ直接提出も可。集合写真は不可。
- ※被写体の子どもの氏名(ふりがな)・年齢(0か月、1歳など)・居住地区(安波茶・伊祖など) 一言コメントの記入を忘れずに!

〒901-2501 浦添市安波茶1-1-1 国際交流課 浦添市役所 ☎(876)1234(内線2613・2614) E-mail:kokusai@city.urasoe.lg.jp

なり議論が行

案当初. 内で い反

ることで、 士を獲得する策を取っ) 万円を準 10 立 移住支度金として 働いていた 程度の新た は 日 程度の新た て W たか春 1 A

☎(876)1234(内線2563)問い合わせ◆秘書課 保育士 OKINAWA

保育士の処遇改善も掘り起こしも引 集することにしたのだ。 内で争奪戦をするよりも、 大幅な保育士確保には繋がらな 「新たな保育士の のやり方で までも保育士確保の 待機児童解消のために今 かりと進めて 題である保育士確保は従 同じ保育士不足で悩む 6万円アッ は改善は見込めな 確保」である。 などである。 もちろん 沖縄の

も達を預かることができない人ペースもあるのに約80名の工が足りないために、保育環める。本市の公立保育所でも

では思いる。そ

って県外

この

Aが足りないものる。本市のなく機児童問題の

つに保育士不

かりとその

児童が0となるの声を受け止め

を受け止めいにな

気持ちでい

の

浦添市長

と認可保育園に入れなかった節となった。毎年この季節に年も待機児童問題が話題とな

ちら市長室

N A

WAステイ計

低カロリーだけどボリュームは満点! ひじき豆腐ハンバーグ ~野菜あんかけ~

レシピ提供:健康づくり課 仲西 真里奈 栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー: 265kcal/たんぱく質: 19.1g/脂質12.3g/

炭水化物18.6q/食塩相当量1.3q



簡単!健康!サッと作れる!

材料(4人分)

減塩醤油

食塩 "

みりん

片栗粉·

【ひじき豆腐ハンバーグ】 沖縄豆腐· ··200g 乾燥ひじき にんじん: ··1/2本 鶏ひき肉・ ..280g 片栗粉… ··大さじĨ サラダ油・ …適宜 【野菜あんかけ】 えのき・ …1/2袋 インゲン・ ……4本 パプリカ(赤) ……1/2個 玉ねぎ… …1/4個 だし汁・ ··300cc

①豆腐はキッチンペーパーや布巾などで 包んで重石を置き水分を切っておく ②ひじきを水で戻す

③ニンジンをみじん切りにする ④すべての材料と片栗粉を混ぜてこねる ⑤サラダ油を引いたフライパンで焼く

【ひじき豆腐ハンバーグ】

【野菜あんかけ】

作り方

①かつおだしをとる ②えのき、インゲン、赤ピーマン、玉ねぎを

食べやすい大きさに切る ③だし汁で野菜を煮て火が通ったら醤油、 塩、みりんで味付けをする

4 味が調ったら、片栗粉でとろみをつける ⑤器にひじき豆腐ハンバーグとあんかけを 盛り付けて完成♪

うめ~しポイント

しっかりだしをとることが減塩ポイント!野菜あんか けをかけて食べるので、ハンバーグは薄味でも大満足!

・大さじ1

・小さじ1

…適官

健康づくり課 管理栄養士のみなさん



問い合わせ 健康づくり課 ☎ (内線3660)