



イベントでのお手伝い

浦添市内では、様々なイベント系の事業があります。友好都市との交流や平和発信事業、浦添市国際交流協会(UIRA)主催の国際イベント等、いくつかの場面でアイデアを出し合って取り組んできました。今まで関わった事業では、会場設営や力作業が多くありましたが、体を動かす仕事は個人的に好きなのです。面白いことにパネル設置をよくしていたため、職場で「パネル職人」という称号を取得しました。

講座に参加したこともあります。講師としての参加は、主に多文化共生や国際交流に関する内容でしたが、最近では英会話を指導することも増えてきました。その他、料理講座のアシスタントや通訳者として、また一般としての参加もありました。どれも準備は大変ですが、本番で市民の皆さんと交流できることが一番の楽しみです。

そして、お手伝いだけではなく、私自身がイベントの企画者になることもあります。新型コロナウイルス感染症のため、元々予定していたイベントが中止になってしまいましたが、前を向いて落ち着いたころの開催を目指してみたいと思います。ゼロから始める企画は大変ですが、自分のアイデアが実現できることはそれなりの楽しさがあります。これからも色々なイベントに参加できたいのですが、健康に気を付けながら頑張っていきたいと思います。イベントが開催されたら、皆さんもぜひご参加ください!

The helping hand at events

In Urasoe City, there are many types of event projects that take place. Exchange with friendship cities, peace promotion, and international events hosted by Urasoe International Relations Association to name a few where ideas can be adopted and exchanged. Among the events that I have participated in, there were many times when I helped out with venue setup and moving equipment, which are jobs that I personally enjoy for not having to think too much. That's why I find it funny how I somehow gained the title of "Panel Guy" for helping set up panel exhibitions so many times. I have also participated in several workshops. Times where I led workshops were mostly centered on topics of international exchange and multiculturalism, but recently I am also supervising English conversation groups. Other experiences include working as an assistant for a cooking workshop, standing in as an interpreter, and even just participating in a workshop as a normal participant. Preparation is difficult no matter what workshop, but I can always look forward to interacting with all the locals. Of course, rather than only helping out at events, I have also had the chance to host events of my own; at least, I almost did since the event was cancelled due to the pandemic. Having to cancel after setting everything up was a hard decision, but I definitely want to host the event once everything settles down. Planning from zero and getting ideas into action is actually pretty fun! I'm looking forward to the day the events can take place again, but until then, I'll make sure to keep my head up and stay healthy. I hope to see everyone at the events in the future!

てだっ子 STUDIO

スタジオ

愛嬌満点な女の子です♡

たまき な 玉城 屈愛ちゃん(9か月) 屋富祖在

やんちゃな兄弟、元気に育ってね!

はまもと るーく 浜元 瑠空ちゃん(6歳)・論ちゃん(5歳) 内間在
莉子ちゃん(3歳)・旦ちゃん(1歳)

初めて前髪切ったよ〜

い は り おん 伊波 莉音ちゃん(1歳) 屋富祖在

「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。
※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
浦添市役所 国際交流課
☎(876) 1258
E-mail: kouhou@city.urasoe.lg.jp

ハイサイ こちら市長室!

男の家事が幸せを呼ぶ

先日、浦添市市制施行50周年の式典を無事終えることができましたが、その朝、やっちゃいました。実は式典当日の朝、職員統一で着ることになっていたスワローズかりゆしを、アイロンで焼いてしまったのです。温度が高過ぎたのか、あて布をすべきだったのか、生地がせいなのか。いずれにせよ、時間に追われる慌ただしい当日朝の大失態。妻が離島に単身赴任をしてから約1年半、だんだん私の家事もなかなか板についてきたじゃないかと自負していた油断からの大失敗でした。

ところで、日本人男性が家事をしないことは世界的にも有名な話で、ある調査では平均家事時間の比較で先進国25か国中、日本は下から3番目という悲しい成績です。いくつかの理由が考えられますが、今回は一つだけ取り上げてみましょう。それは「家事ができる男はカッコイイ」という認識が日本社会ではまだまだ低いことです。そして、これは男性側にも女性側にも原因があると思います。家事が上手な男よりも仕事ができる男の方が価値が高いと思っているのか、仕事の話は何時でもできるのに、家事の話は一切出て来ない男性も多いのです。その一方で、女性でも「パートナーがしっかり稼



いでくれるなら家事は全部引き受けます」という専業主婦願望もまだ私の近くでは見受けられます。日本でも家事ができる男がモテるとなれば、日本人男性ももっと努力していくのではないのでしょうか。女性のみならず、家事ができる人が好き!と声を上げましょう。

世界を見れば子どもをバギーに乗せて買い物をしている男性は当たり前にあります。だから、私たちの浦添市でも当たり前の風景になればいいなと思っています。私は浦添市を男性の家事・育児参加が県内で最も多い街にしたいと願うのです。いや、「男性でも」「女性だから」でもなく、誰もが家事や育児にもっと当たり前に参加するようにになれば、きっともっと街の幸福は高まり、みんなで幸せになれると私は確信しています。

おつとあぶない、アイロンに集中します!

浦添市長
松本 哲治



簡単! 健康! サッと作れる!

サッとごはん

不足しがちな栄養素を手軽に補給。
成長期におすすめごはんのお供に!

37品目

ひじきの佃煮

材料(4人分)

- ・乾燥ひじき …… 5g
- ・ちりめんじゃこ… 3g
- ・ゆかり …… 1.2g
- ・三温糖 …… 小さじ2/3
- ・しょうゆ …… 小さじ1/2
- ・かつお糸けずり 3g

作り方

- ①ひじきを水で戻し、ざるにあげて水をきっておく。
- ②鍋に、ひじき、ちりめんじゃこ、ゆかり、三温糖、しょうゆを入れ、かき混ぜながら加熱する。
- ③温度が上がったら、かつお糸けずりをよくほぐしながら加えて混ぜ合わせる。

うめ〜しポイント

手軽に作ることができ、成長期に必要なカルシウムが摂れます。カルシウムは、骨や歯の主成分となり、全身を支える基本となる大切な役割があります。また、脳神経伝達物質にも関わりがある栄養素ですので、不足することのないようにしたい栄養素のひとつです。

栄養成分表示(1人あたり)
エネルギー16kcal/たんぱく質
2.4g/脂質0.1g/炭水化物
1.6g/食塩相当量0.9g



レシビ提供: 浦添市山調理場 梶根 さと子

問い合わせ: 健康づくり課 (内線 ☎3660)