

浦添市民をつなぐ うらしべ長者

浦添市民で「うらしべ長者」をやってみよう！

昔ばなし「うらしべ長者」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（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！

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。

- 1 応募する** 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！
- 2 連絡が来る** 応募した人の中から交換物を選び、連絡します。※当選者のみ連絡します。
- 3 交換に行く** 浦添市役所4階（国際交流課 広報広聴係）の窓口で交換物を持って行く。
- 4 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。

次回 圧力鍋 22cm (5.3L) です。



当山和恵さんに「わら（縄）」と交換していただいた
泡立て器&大小トングの3点セット

交換



新品未使用！
レシピブック・説明書付き



2回目の交換は上原直枝さんと
元気いっぱいな陽菜ちゃん

応募の決め手は？

ゴールデンウィークに家族でバーベキューをする予定なのでトングが欲しいと思っていました。家で使っていないものを探したら、圧力鍋があったので交換したいです！

今回は家族で交換に
きてくれました。
ありがとうございます！

家で眠っていた
圧力鍋を誰かに
使ってもらえたら
嬉しいです！



【応募先】 応募締め切り：5月11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



皆さんの
ご参加お待ち
しています！

メール応募

ハイサイ
こちら市長室！

シーミー（清明祭）考

あれは確か私が十代のころだったと思う。とにかく嫌いな家族行事のひとつがシーミーだった。中学生ともなれば、それなりに忙しくなる年ころだ。音楽やファッションなど外の世界への関心が大きくなり、部活動だってそれなりに本格化してくる。それでいて男友達との友情は全てにおいて優先される存在となり、時間を忘れる程に楽しかった。日暮れが近づくと、いつまでも自由が許される大人たちを恨めしく思ったものだった。

そこにきて、うりずんの季節を迎えることになる。親父から「シーミー強制参加」が発令される。事前に墓掃除をさせられ、いつものお墓の前でいつもの親戚メンバーの顔ぶれで、ちっとも美味しいと思わない「シーミーくわちち」を食べながら、毎度お馴染みの会話を繰り返す。苦痛以外の何ものでもなく、どうやって逃げようかだけを考えていたのをよく覚えている。

嫌いではしなかったシーミーを懐かしそうになった。お墓の前で家族・親戚が集まり、お互いの近況を確認しながら、なぜか美味しく感じるようになった伝統料理を頂く。昆布やかまぼこ、田芋に三枚肉にお酒まで出てくる。しかも、ご先祖様と一緒に、である。外から見れば、立派な「お墓でピクニック」である。こんな素晴らしい伝統習慣があるだろう。毎年増えていく甥っ子姪っ子たちを数え、誰が合格したのだの、優勝したのだの、いよいよ結婚するだの身内ネタで盛り上がり、彼氏だの嫁だのと新メンバーを歓迎する。子どもたちへ永遠に伝え残していくべきウチナー独特の伝統習慣・行事を我々は失ってはいけない。シーミーという沖縄の宝について改めて考え、そして文化と伝統のまち浦添からシーミーを再発信していきたいと考える。

と、いつ、今年も逃げようとする息子を追いかける私である。



浦添市長
松本 哲治



簡単！健康！サッと作れる！

サッとごはん

材料（4人分）

大根 ……………120g
カイワレ大根 ……………12g（1/2パック）
シラス干し……………40g
【調味料の材料】
きざみのり……………4g
ポン酢……………小さじ1.5
ごま油……………大さじ1

作り方

- ①大根を千切りにする
- ②ほかの材料を混ぜる
- ③調味料の材料を加え、味を調える



磯風味香る♪

大根サラダ

8品目

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59kcal/たんぱく質4.8g/脂質3.4g/炭水化物2.4g/
食塩相当量0.8g/食物繊維0.9g

うめ～しポイント

切って混ぜるだけの簡単レシピ！
のりの風味で塩分控えめでも
美味しい♪

健康づくり課 管理栄養士のみなさん



てだっ子 STUDIO スタジオ



我が家の
癒しsmile

の は かなみ
饒波 叶菜ちゃん（8か月）西原在



いつまでも
仲良し兄妹で
いてね♡

あらかき かいと
新垣 海斗ちゃん（3歳）
ななみ 七海ちゃん（0歳）西原在



一緒に
食べようね!!
はいアーン!!

たかみやぎ ひばり
高宮城 妃晴ちゃん（4歳）
うさぎ 千咲ちゃん（2歳）牧港在

「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）1234（内線 2613・2614）
E-mail:kokusai@city.urasoe.lg.jp