ハイサイ こちら市長室！

「令和」の幕開け

いよいよ今月から新元号「令和」が始まります。私は昭和42年生まれですから、21歳の時に平成元年を迎え、そして、51歳で令和元年を迎えます。平成は約30年ありましたが、令和も仮に30年続くとすれば、次の時代を迎えるのは私が80歳を超えた頃になるというわけです。

理由は良くわからないのですが、私はなぜかこの「令和」時代をとてもワクワクした晴れやかな気分で迎えています。新元号名「令和」発表の数日を透き通るような青空が続く、美しいソメイヨシノが満開の東京で過ごしたからでしょうか。それとも「令和」という日本語の響きに、爽やかで凛とした、それでいて穏やかな落ち着きを感じたからでしょうか。いずれにせよ、争いのない、静かな調和のとれた時代を、みんなで和をもって築いていきたいと感じています。

我が国において、平成の時代はその名とはおよそ異なり、戦争こそありませんでしたが、大きな自然災害や長い経済不況など、重苦しく多難な時代でもありました。そして、来たる令和の時代も決して平坦で安易なものにはならないだろうと予測します。引き続き日本社会は少子高齢化のため働き手不足はより深刻になり、世界のボーダーレス化が進行すると同時に、AIとロボットが本格的に登場してきます。日本を取り巻く国際環境も複雑化し、世界はますます混沌として視界不良です。

それでも私は未来を悲観しないと決めています。日本の可能性も沖縄の底力も信じています。とりわけ浦添の未来には大きな希望を抱いていて、令和時代は浦添時代！とまで信じ込んでいます（笑）。大変動の時代を市民と共に生き抜き、さまざまな難局をみんなで乗り越えて温かな美しい光あふれる和の時代「令和」となることを信じています。昭和生まれの一人として、怯むことなく、恐れることなく、油断することなく、時代の中心を担うであろう平成生まれのみなさんと心と力を合わせて、令和生まれの子ども達へ素敵な未来を引き継いでいきましょう。

浦添市長
松本 哲治

簡単！健康！サッと作れる！

サッとごはん

レンジで3分！節約レシピ

やみつきもやし

20品目

材料（4人分）

もやし…………	1袋
豆苗……………	1/2袋
鶏ガラスープの素（顆粒）………………	小さじ1
ごま油…………	小さじ1/2
焼きのり………	適宜

作り方

①もやしは洗って水気をきり、耐熱容器に入れる

②豆苗は洗って食べやすい長さに切る

③耐熱容器にもやしと豆苗を入れ、500Wのレンジで3分加熱する

④③に鶏ガラスープの素、ごま油、ちぎった焼きのりを加え、全体を混ぜる

栄養成分表示（1人あたり）

エネルギー：29㎉／たんぱく質：2.8g／脂質1.2g／炭水化物2.1g／食塩相当量0.3g

うめ～しポイント

鶏ガラスープの旨味、ごま油と海苔の香りで少ない塩分でもおいしくいただけます。もやしの代わりにキャベツやきゅうりで作ってもOK!

レシピ提供：健康づくり課 管理栄養士 崎原 和子

問い合わせ　健康づくり課　☎（内線3660）

シェイ・ヤマグチの
出会いに
Mahalo
マハロ＝感謝の意味
vol.8

原文・和訳
シェイ・ヤマグチ
Shea Yamaguchi

ハワイ州オアフ島出身。2018年8月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

アメコミュ：恥ずかしがらずしゃべりましょう

いつだって、対話の相手に意思を伝えることは大切だと思います。上手く行く時もあれば、全くダメな時もあります。後者は第二言語で話す場合において多いのですが、母国語で話す時でさえ上手くいかない時もあります。しかし、第二言語と母国語でのコミュニケーションにおいて大きな違いがあります。それは「自信」です。

母国語で間違っても笑い飛ばせるくらいの自信が皆さんにはあると思います。根本的な意味でこの自信はコミュニケーションに必要不可欠だと思います。間違いを認め、笑い飛ばし、次の言葉を相手にぶつける。特に最後の「言葉を相手にぶつける」ことがアメリカ人と話す時に大事です。日本人と違って、アメリカ人は曖昧な表現や言葉なしにお互いを理解することが難しいです。だから言葉を使って、恥ずかしがらずしゃべりましょう。

文法や発音などを気にせず、自分が思っていることを言葉に変えて相手に伝えると自然に自信が身に着くと思います。つまり、細かい形より、メッセージの内容を優先するのです。最初は難しいと思いますが、何も話さないと何も変わりませんし、相手に理解してもらうこともできません。そしてその頑張りを見たアメリカ人は必ずあなたの意思を汲み取ろうしてくれます。なぜなら、相手が思いや意見を持つ権利に敬意を払うことがアメリカの文化だからです。なによりも、日本にいるアメリカ人は普通に日本人と話したいと思います。いっそのことイチャリバーチョーデーしましょう!

No Shame, Let's Talk!

I think that getting your ideas across to others is important. Sometimes this goes well, and sometimes it just doesn't work at all. Of course, mistakes happen all the time when speaking in one's second language, but that doesn't mean that communication in one's native language is perfect either. However, the difference in "self-confidence" when speaking in a native language versus a second language is worlds apart.

Everyone is probably able to laugh off a mistake made in their native language, which is an attitude indispensable for communication. Admitting mistakes, laughing them off, and then speaking more – speaking more in particular is especially important when talking to Americans. Unlike Japanese, Americans have a difficult time understanding one another through ambiguous phrases or without words. That's why it's important to talk without shame.

Don't worry about grammar or pronunciation because you'll naturally gain confidence just by continuing to talk. In other words, focus more on relaying the content of your message rather than worrying about its quality. Starting off will be tough, but nothing will change by not talking, and others won't be able to understand you either. Plus Americans who see you trying to speak will always try to figure out what your message is. Regardless of agreement or disagreement, respecting others rights to thoughts and opinions is a part of American culture. Most of all, Americans living in Japan just want to have a normal chat with Japanese!

てだっ子 STUDIO スタジオ

岡崎 遥親 ちゃん（8か月）牧港在

何でも食べちゃう♪マンマ大好き☆

具志 玲杏 ちゃん（1歳）港川在

與那嶺 愛菜 ちゃん（7歳）西原在
聖 ちゃん（6か月）

「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