



Ma~ri~s Corner マリーの物がたいー

マリコ・クック Mariko Cook
2012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される。
米国インディアナ州出身
原文・和訳：マリコ・クック

健康的な生活

今年の1月号に「新年の抱負」という記事を掲載しましたが、その中に「運動を続けながら健康的な生活を送る」と書きました。それから11か月が経ち、2013年も残りわずかとなりました。目的を達成できているかどうか知りたいですか？

私がアメリカに住んでいたときは友達とよくジムに行ったり、ジョギングやハイキングなどもしていました。食生活も現在と比べるともっとヘルシーでした。しかし、沖縄では外食するとご飯や揚げ物が多くて野菜の多いヘルシーな食事があまりできないため、私の理想的な食生活を保つことが難しいです。また、「かめー、かめー攻撃」も多く、常に何かを食べている気がしています。このままだと大変なことになるので運動はアメリカにいたときよりも頑張っています。

さて、今年の始めにたてた抱負をどのように実践しているかという、ジョギングとピラティスを続けています。近くに住んでいる友達と走ったり、浦添運動公園で定期的にジョギングをしています。また、ピラティスはビデオを流しながらアパートで週3回程度しています。「沖縄にいた間にハーフマラソンを完走する！」と決めていましたが、今年中に開催されるハーフマラソン大会に申込むことができなかったの、代わりに今月のトリムマラソンの20キロコースに出ることにしました！5キロ以上のレースに出場するのは初めてなので、現在トレーニング中です。トレーニングのおかげで、去年の今頃と比べて持久力が付いているのが自分でもわかります。どうか完走できますように！

皆さんも食べすぎ飲みすぎに注意しながら、運動をして、健康な生活を送りましょう！

A Healthy Lifestyle

In January, I wrote an article titled "New Year's Resolutions" and one of my resolutions was to "continue exercising and live a healthy lifestyle." Well, it's been 11 months since then and 2013 will soon come to an end. Want to know how I fulfilled that goal?

When I lived in the states, I often went to the gym with friends, jogging, or even hiking. My diet was even healthier than it is now. However, when eating out in Okinawa, because it's difficult to find healthy, veggie-filled meals due to all of the rice and fried foods, I unfortunately am not keeping my ideal diet. Another thing is - Okinawa's "kame kame attack" - because of that I feel like I am constantly eating something. At this rate, some problems might arise, so now I compensate by exercising even harder than I did back home.

Alright, so as for how I've put my resolution into effect, it's by continuing to go running and doing pilates. I sometimes go running with friends who live nearby or go for runs at the Urasoe Athletic Park. With pilates, I do that at my apartment about three times a week. I had decided "I'm going to run a half marathon while I'm in Okinawa!" - but I missed all the deadlines to sign up for half marathons this year. Instead, I will be running in this year's 20 kilometer course at the trim marathon! I've never been in any races distancing over 5 kilometers, therefore I'm currently in training mode. Thanks to my constant training, though, I can tell that my endurance has improved compared to what it was a year ago. Hopefully I'll be able to run across the finish line! Let's all be careful to exercise, not overeat, and live healthy lifestyles!

「暴風雨を眺めながら」
皆さんは台風ときは、どのようにお過ごしでしょうか？先月の台風は、私が市長になって初めて迎える台風でした。市役所では、沖縄本島地方に暴風警報が発表されたとき、または発表される恐れがあるときは、市役所本庁内に副市長を本部長とする災害警戒本部を設置し、警戒体制が組まれます。警戒中は、本部長を筆頭に、部長や消防長、関係職員が防災危機管理室に集合し、台風の動きや被害状況、避難誘導などについて協議します。そして、台風が去り安全が確認されるまで泊まり込みの体制が続くのです。ベッドなどはありませんので、それぞれ机や床で寝ながら緊急時に対応できるような夜を過ごします。

風が来れば泊り込みや巡回などが当たり前前の仕事をしていたので、自宅待機で連絡を待つだけの時間が申し訳なくて、一生懸命仕事をしている皆さんにすまない気持ちになるのです。しかし、ここは以前とは立場が違いますので、被害が発生しないようお願いしながら、万が一に備えて待機しています。

台風が来ると多くの学校や職場が閉まります。しかし、その一方で、警察や消防、道路や港湾、空港関係者、電力、警備などの会社は忙しくなります。ホテルや病院、介護施設なども避難などの対応に追われます。農家や漁業関係者にも大きな影響がでます。台風の際は、私たちの安全や安心を守るため、誰かの命や生活を守るために、自らの危険も顧みず必死に働いている人たちがいることを忘れずにいたいものです。台風の日には、感謝を確認する日にしたいものです。

問い合わせ 秘書課
☎ 876-11234 (内線2563)

松本市長の

バイサイ、こちう市長室！



浦添市長
松本 哲治



てだっ子 STUDIO スタジオ

ミッキー大好き！



じゃあ
新垣 樹愛ちゃん (3か月) 仲西在

猫耳
キュートでしょ？



ここあ
喜久川 心愛ちゃん (3か月) 牧港在

ごはんまだかな～？
(^o^)



かれん
田盛 楓怜ちゃん (8か月) 前田在

「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5日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
浦添市役所 国際交流課
☎876-1234 (内線2613・2614)
E-mail: kokusai@city.urasoe.lg.jp

ウラソエ仮面の～っ。あんな話や！こんな話！

「首里城と浦添城をつなぐ尚寧王の道」の巻

こんにちは、ウラソエ仮面です。肌寒い季節になってきましたね。秋といえば、スポーツや読書ですが、歴史散策で見聞を広めてみるのはいかがでしょうか？今回は浦添市に縁のある第2尚氏王統7代目の尚寧王に関連した歴史散策のコース紹介をします。

尚寧王は浦添按司家出身で、浦添グスクから安波茶、経塚、沢岬、大名、平良、儀保までの石畳整備を行い、平良橋、安波茶橋も石畳の橋に架け替えました。当時ではかなり大きな土木工事だったのでしょうか。皆さんもこの機会に数々の史跡を回り、歴史ロマンを感じてみてください。

コースは、浦添グスク→浦添グスクの前の碑→安波茶橋→経塚の碑→浦添御殿の墓→ニシヌヒラ・フェーヌヒラ→太平橋→儀保クビリー→安谷ガー→安谷川御嶽→中城御殿跡→世持橋→園比屋武御嶽→久慶門までの約5キロです。

この秋の新しい過ごし方として、ご家族揃って文化や史跡にふれながらウォーキングを楽しんでもいいかもしれませんね。他にもたくさん散策コースがあります。詳しくは、浦添グスク・ようどれ館 ☎874-9345 (午前9時～午後5時)

秋のイベント盛りだくさん！浦添の情報はうらそえナビで検索！

うらそえナビ 検索

ロマン感じる歴史散策！



浦添御殿の墓
(市内最大級の亀甲墓)



安波茶橋の石畳



芸術・スポーツの秋

問い合わせ 浦添市観光協会(商工業課内) ☎876-11234 (内線3167)