

 <p>宮城在 よなは せな 與那覇 聖菜ちゃん(5か月) 早くお外で沢山遊びたいよ~!</p>	 <p>伊祖在 たいら かな はな 平良 奏ちゃん・花ちゃん (6歳) (1歳3か月) なかよし姉妹♡</p>	 <p>安波茶在 おおみね りり 大嶺 琉莉ちゃん(2歳9か月) 目指せ金メダル</p>	 <p>宮城在 びせ えいる いくる 備瀬 瑛琉ちゃん・侑来ちゃん (3歳) (11か月) 仲良くぶ〜らぶら</p>
 <p>勢理客在 すがま ここな 別鎌 志奈ちゃん(6か月) みなさんよろしくお願ひします。</p>	 <p>経塚在 とみた ゆうひ 富田 結陽ちゃん(7か月) パパとママの結婚式に 参加しました!</p>	 <p>屋富祖在 やかぶ けいこ 屋嘉部 景棋ちゃん(2歳9か月) ピコ太郎の真似ハマってます!</p>	 <p>内間在 やぎ のぶとし 屋宜 宣利ちゃん(10か月) にひひひ~</p>
 <p>沢岷在 おおしる ともはる 大城 友晴ちゃん(6か月) にこにこ~♡</p>	 <p>前田在 しもじ かがり 下地 燦ちゃん(5か月) ドライブゴーゴー!</p>	 <p>牧港在 くによし えいと 國吉 瑛斗ちゃん(6か月) そろそろ歯が 生えてくるかな~♡</p>	 <p>前田在 あらかき るあ 新垣 瑠杏ちゃん(1歳8か月) 車大好き♡ ドライブ行こー♡</p>
 <p>牧港在 またよし りせ 又吉 莉世ちゃん(9か月) いつもニコニコ りせちゃんです♡</p>	 <p>経塚在 なかざと てんせい 仲里 天煌ちゃん(9か月) 毎日ニコニコ元気モリモリ!</p>	 <p>安波茶在 ささがわ こはる 笹川 心桜ちゃん(4か月) お父さん大好き♡</p>	 <p>安波茶在 がねこ あさひ 我如古 旭ちゃん(1歳) 仲良くおさんぽ!</p>

写真募集中! 【募集対象】市内在住の0~9歳のお子さん
【応募方法】①お子さんの名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区
⑤一言コメントを入力しkouhou@city.urasoe.lg.jp
(広報広聴係)へ画像データを添付し、送信してください。

●写真は、お子さんの顔全体が写っているもの。
●これまでに掲載されていないお子さんを優先します。
●応募者多数の場合は、抽選の上掲載します。掲載の可否については連絡いたしませんのでご了承ください。

17日間にわたった東京五輪の特集番組を観ながら、このコラムを書いていきます。今回のオリンピック、東京でも沖縄でも緊急事態が延長され、コロナが再び猛威を振るう中での開催だったため、さまざまな論争がオリンピック会期中もありましたが、改めてあの感動の名シーンの全てに胸が熱くなります。あれ程テレビに釘付けになりながら、ガッツポーズを突き上げて、楽しくて痛快なオリンピック観戦は私の過去になかったからです。コロナ禍の自粛で外出がなかなかできない中、自国開催のおかげでテレビのゴールデンタイムにオリンピック中継が放送されたからこそ、オリンピックを十分に堪能できました。卓球に柔道、ソフトボール、スリング、体操、スケートボード、水泳、ハンドボール、野球、そして、何となくも空手男子形の喜友名諒選手の金メダル。印象深いシーンをそれぞれ語るだけでも紙面が尽きるので、具体的なコメントは控えます。

お弁当廃棄事件や選手へのSNS中傷問題、賛否両論あった閉会式等いくつかの課題もありましたが、それでも私にとってあの感動が薄まることはありません。

そこで思い出すのは2019年に行われたラグビーワールドカップ日本大会。ワンチームを合言葉に初のベスト8入りを果たした日本代表や、台風直撃にもかかわらずスタッフとボランティアが総出で大成功へと結びつけた世界からも高い評価を頂いた大会でした。世界中でコロナが吹き荒れる中でも東京オリパラを何とか開催している我が国日本を見ながら、世界中から人が集まり、お互いを尊重し合い、つになって感動と希望を世界へ発信するイベントは、実は、平和で礼儀正しく「おもてなし」の心を持つ私たち日本人の強みになるのではないかと考えた次第です。さあ、現在進行中のパラリンピックもしっかりと応援して大成功させて、人々が認め合い、支え合い、共に生きていくことの喜びを世界中にお届けしましょう。



ハイサイ ハイサイ **こちら市長室!**

ARIGATO



浦添市長 松本 哲治

簡単!健康!サッと作れる!
サッとごはん

ホイル焼きでふっくらおいしい秋の味覚を堪能♪
秋鮭のみそマヨ包み焼き 48品目



- 材料(4人分)**
- 生鮭……………4切れ
 - 塩・こしょう ……適量
 - 玉ねぎ……………中1/2個
 - パプリカ……………1/2個
 - ブロッコリー ……4房
 - しめじ……………1/2パック
 - えのき……………1/2パック
 - みそ……………大さじ4
 - マヨネーズ ……大さじ4
 - 油……………小さじ4
 - アルミホイル ……4枚
 - 水
- 作り方**
- ①鮭をキッチンペーパーで包み、水気を取り、塩こしょうで軽く味付けをする。
 - ②玉ねぎとパプリカを薄切りにし、ブロッコリー、しめじ、えのきはほぐしておく。
 - ③みそ、マヨネーズを混ぜてタレを作る。
 - ④アルミホイルに油を塗り、玉ねぎ、パプリカ、鮭、ブロッコリー、しめじ、えのきをのせ、その上から③で作ったタレをかける。
 - ⑤アルミホイルの左右をねじり密閉する。
 - ⑥フライパンに水を入れて蓋をする。水の量はアルミホイルの下側が浸かる程度でOK。弱火で10~15分蒸したら完成。

栄養成分表示 (1人あたり)
エネルギー277kcal/たんぱく質22.6g/脂質16.3g/炭水化物7.5g/食塩相当量1.3g

うめ~しポイント
鮭自体に臭みが少ないため、どの野菜を組み合わせてもおいしく作ることができます。ホイル焼きにすることで野菜の甘さも感じられ、野菜が苦手な人にもおすすめです。

レシピ提供: 健康づくり課栄養士 くによし 夢乃