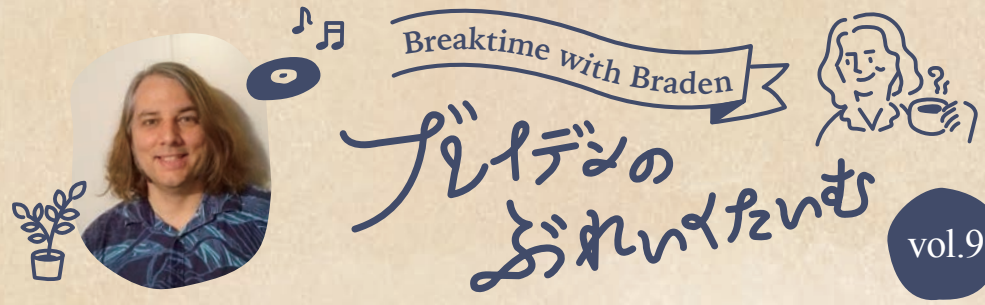




原文・和訳

ブレイデン・ベナイト
Braden Bennight

ワシントン州フェデラルウェイ市出身。2021年11月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

沖縄で3人目の子どもを出産

今年の夏、ここ沖縄でうちの家族に3人目の子どもが生まれる予定です。2人目の子が、名古屋で生まれたので、日本で子どもが生まれるのは2回目になります。幸いなことに、妻は英語が話せる産科医がいる病院が見つかったので、本当に大きな助けになると思います。

上の子どもは2人とも帝王切開で生まれており、次の子どももきっと同じ方法になるだろうと思ったので、妻の体が回復するのを待つことにしました。その結果、2人目との年齢差が6歳半ぐらいになりますが、上の子どもたちはよいお兄さんとお姉さんになることを楽しみにしています。

妻は2週間ごとに妊婦健診を病院で受けるのですが、行く度に産科医の先生にいつも「大きい赤ちゃんですね!」と言われるらしいです。それを聞いて、長女がとても頻繁に「ママ、赤ちゃんは今どれぐらい大きくなっているの?!」と聞きます。私たちは赤ちゃんが無事に生まれ、家族に加わることをワクワクしながら楽しみにしています!

Having our Third Child in Okinawa

This summer, my wife and I will be having our third child here in Okinawa. This will be our second child born in Japan, as our second child was born in Nagoya. My wife was thankfully able to find a nearby hospital with an English speaking obstetrician, which will be very helpful for her.

Because both of our first two children were delivered by C-section, we decided to wait awhile before having another child to allow time for her body to recover, because we knew that any more would also have to be by C-section. Because of that, there will be a six and a half year gap between our second child and our new baby, but we're confident that our older children will enjoy being a good big brother and sister.

During my wife's bi-weekly exams, the doctor has continually been saying that it's a very big baby. Because of this, our oldest daughter often asks "how big is the baby now mommy?!" We are all excited for the arrival of the baby and look forward to them joining our family!



「うらしーんちゅぬ宝」

ハイサイ

こちら市長室!



浦添市長
松本 哲治

私たち浦添に暮らす者の多くは、ここ浦添こそ琉球王朝発祥の地として誇りに思っています。首里に琉球の首都が移る前は浦添城周辺がその都だったことは有名で、現在の東京を京都・那覇に例えるなら、かつての都・京都が首里で、さらにその前の都であった奈良が浦添にあたります。首里城が栄える前の時代を「琉球」と呼び、まさに浦添時代こそ琉球に相応しいと私は考えています。しかし、実のところかつての私がそうであったように、浦添の歴史についてはあまり詳しくない市民も多いのではないのでしょうか。

貿易の始まりは、かつて天然の良港だった牧港から出港していたのです。小さな島を飛び出して大海へ乗り出した察度王の勇氣と決断がその後の万国津梁へと広がり今の、世界のウチナーンチュへと繋がっていくのです。

このようなたくさんの方々の浦添の歴史や文化の宝物について、イラストや写真を使って非常にわかりやすくシンプルにまとめた小冊子が、一般社団法人リッパ浦添から出版され、市内の小中学校に配布されています。誰でも手軽に読めて、ちんすこうから琉球王国まで思わず膝を叩いてしまうような内容の詰まった素晴らしい1冊です。



1 原稿を書かれた上里隆史氏(写真右) 2 浦添の魅力が詰まった「うらしーんちゅぬ宝」



簡単! 健康! サッと作れる!

サッとごはん

梅がアクセントでごはんがすすむ
梅アンダンスー

58品目

材料(6人分)

- ・梅肉(練り梅でも) … 5g
- ・ツナ缶(オイル漬) … 1/2缶
- ※ノンオイルのツナ缶の場合は、サラダ油小さじ1/2~1を追加
- 白みそ … 大さじ3弱
- 三温糖 … 大さじ3
- 本みりん … 小さじ1/2~1
- 酒 … 小さじ1/2~1
- ・かつお削り節 … 小パック1袋

※お好みで梅や砂糖、ツナの量を調整したり、ツナを豚肉に変えたりしても◎
※仕上げにゴマを入れても◎

作り方

- ①梅干しの場合は、種を出して刻んでおく。
- ②フライパンにツナを油ごと入れる。
- ③②に調味料Aを入れ火にかけ、焦げないように混ぜる。
- ④砂糖が溶けてきたら、梅肉、かつお削り節を加えて仕上げる。

うめ〜しポイント

蒸し暑くなる梅雨の時期から夏におすすめです。食欲が落ちてくる時期のごはんのお供やおにぎりの具にいかがでしょうか。

栄養成分表示(1人前)
エネルギー45kcal/たんぱく質2g/脂質0.7g/炭水化物7.5g/食塩相当量0.8g



レシピ提供: 浦添共同調理場

てだっ子STUDIO



西原在
りお 棚原 梨央 ちゃん
(1歳)
お外で遊ぶのだいすき〜♡



港川在
すずの 石川 鈴乃 ちゃん・慶ノ春 ちゃん
(1歳) (3歳)
うーま〜く一兄妹♡



前田在
ありん 大城 杏琳 ちゃん・橙理 ちゃん
(4歳) (1歳)
パパ誕生日おめでとう☆だいすき



【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(頭や顔の一部が切れていないもの)
●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。