

Breaktime with Braden

ブレイデンのおれいしたいむ vol.27

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。

おきなわ国際協力・交流フェスティバル2023

皆さん、あけましておめでとうございます!大切な人と過ごしたり、おいしいものを食べたりしていますか?今月は、11月25日にJICA沖縄で開催されたおきなわ国際協力・交流フェスティバル2023という大きなイベントについて書きます!さまざまな団体のブースがたくさんありましたが、私が印象に残っていることについて書きます。

浦添市のブースでは、市役所での私の仕事について紹介したり、来客とクラフトを作っていました。私が紹介したクラフトはサンクスギビングのハンドターキーとクリスマスの雪の結晶です。どれも作りやすく、作ってみたい人はネットで簡単に作り方を調べられるので作ってみてください。

休憩の間に、同僚と一緒にネパールと関係のある団体のブースに行って、「カロム」というインドのゲームをしました。やり方はビリヤードと似ていますが、カロムではボード上の小さい玉を指で弾いて動かします!また、会場にはさまざまな国のキッチンカーが何台か来ていたので、昼食にブラジルの大きくておいしいチーズバーガーを食べました。このフェスティバルは年に1回あるので機会があれば行ってください!

Okinawa Global Festa 2023

Happy New Years everyone! I hope you're enjoying spending time with loved ones and eating delicious food! This month I will write about a large event that was held on November 25th at JICA Okinawa, called Okinawa Global Festa 2023. There were many different kinds of booths hosted by many organizations, but I'll mainly write about what I remember from that day.

At my booth, along with introducing myself and the work I do for Urasoe City, I also did crafts with the visitors. The two crafts I introduced were Thanksgiving hand turkeys and Christmas snowflakes. Both are very simple to make and if you'd like to try making them, instructions can be easily found online.

During my hour break, a coworker and I visited a booth hosted by an organization related to Nepal, where we played an Indian game called Carrom, which is very similar to billiards, but you play by flicking the small pieces with your fingers! There were also a few international food trucks, where I got a large & delicious Brazilian cheeseburger for lunch. The festival is held once a year, so make sure to go if you have a chance!

てだっ子STUDIO

ただこキッズファースト 宣言大使 てだ子

安波茶在

なかんだかり つむぎ
仲村渠 紬 ちゃん
(1か月)
我が家のアイドル♡

港川在

おおはま ゆずは
大濱 柚葉 ちゃん
(2歳)
今お気に入りのものはコレ!

宮城在

にいもと はな せな
新本 晴菜 ちゃん・星菜 ちゃん
(2歳) (11か月)
仲良しすぎる姉妹♡

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)に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。

ハイサイ はこちら市長室!

NISA(ニーサ)ってご存知ですか?

あけましておめでとございます。今年、陽の気が動いて万物が振動し、世の中が大きく変わると言われる辰年です。そのせいでしょうか、何か新しいワクワクすることを始めたいかなるものですね。

さて、今年から新しく始まる国の制度のついに「新NISA」があります。これは少額投資非課税制度で、貯蓄から投資へを合言葉に大幅な拡充が行われたのです。簡単に言えば、低金利で物価が上がっていく現状では、金融機関に預けておくだけよりも少額でいいので、将来を見据えた長期的投資をしてみませんか?という国から国民へのお誘いみたいなものです。

その背景には、公的年金制度だけでは全ての国民が満足するだけの収入を保証できないので、可能な人や意志のある人はご自分でもう一つの「自分年金」というものを準備しておいて欲しいという狙い?がありそうです。そのためにNISA制度は大きく生まれ変わりました。まず、新NISAでは生涯投資枠が大幅に拡大、またその枠の非課税期間も無期限になりました。さらに、この非課税投資枠が再利用可能となったのでより柔軟に何度でも繰り返し投資を継続できる

ようになったのです。投資を始めるなら絶対のチャンスとも言えるわけで、投資初心者なら、なおさら投資の三原則「積立」「コツコツ」と少額から「分散」「リスクを分けて減らし」「長期」を頭に置いて資産形成を始めるのはいかがでしょうか。

大規模改良が行われたNISA。それでもやはり投資は投資です。絶対に増えたと約束されているわけではありせん。無理する必要はありせんので「やらねえ」もありです。じっくり調べてから始めるのも良いでしょう。インターネットでもさまざまな情報を得ることができ、身近な金融機関へ相談に行くこともお薦めです。

さあ、新しい年が始まりました。私もNISA初心者ですので、一緒に金の知識(金融リテラシー)を上げて、誰もが安心な人生100年時代をこの浦添市から目指していきたいと思います。

浦添市長 松本 哲治

▲新NISAについて (金融庁ホームページ)

簡単!健康!サッと作れる!

76品目 春雨の和え物 バンサンスー 減塩

材料(4人分)

- 春雨 40g
- もやし 1/4袋
- 乾燥きくらげ 3g
- きゅうり 1/2本
- にんじん 1/3本
- ささみ(ハムでも可) 30g
- 砂糖 大さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2
- 塩 少々
- いりごま 少々

作り方

- ①春雨ともやしは茹で、きくらげは水で戻す。
- ②きくらげ・きゅうり・にんじんを千切りにする。
- ③ささみは蒸して、繊維状にさく。(千切りにしたハムでも可)
- ④Aの調味料を全て合わせ、よく混ぜる。
- ⑤全ての材料をAの調味料で和えれば出来上がり!

栄養成分表示(1人当たり)

- エネルギー 72kcal / 食塩相当量 0.5g

うめ〜しポイント

学校給食でも子どもたちに人気のバンサンスー(春雨の和え物)です。春雨の炭水化物、ささみのたんぱく質、野菜のビタミンが1度にとれる栄養価の高いレシピです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください!

レシピ提供: 当山共同調理場 栄養士 富本 彩乃