

**Greetings and journey talk**

10月から僕の「ハイサイ」がスタートします！

# ジェイソンのJカフェ

旅や食べ物のありんくりんトーク

マンハッタンの西15kmに位置したニュージャージーセコーカス、ハドソン郡にある町から来ました。2024年8月1日、国際交流員として浦添市役所国際交流課に配属。

原文・和訳  
ジェイソン・チェン  
JASON CHENG  
アメリカ合衆国  
ニュージャージー出身

## ハイサイ浦添市の皆さま!

アメリカのニュージャージー州にあるラトガース大学を卒業して、ニューヨーク市から来たジェイソン・チェンと申します。3年間勤めたブレイデン・ペナイトさんに代わり、8月から国際交流員として頑張りたいと思います。

私は、大学では政治学を専攻し、日本語を副専攻として学び、国際政治証明書を取得して卒業しました。また、京都の立命館大学に一年間留学もしました。元々世話好きで教育熱心な性格を持っているので、母校に戻って早々にアジア言語と文化科の学生大使に志願し、日本語学や留学の良さを発信しました。以前から自分の日本語力を活かし、教師として次世代の育成に関わる職業に就きたいと思っていました。学生大使を経験して、教育は教室の中だけで行われるものではないことに気づき、勇気を出して国際交流員を目指すことにしました。

将来の夢は、米国外務省で外交官として勤め、世界に貢献していきたいので、まず浦添市の皆さんと助け合い、学び合い、共に暮らす中で、皆さんの声を聞きたいと思っています。私を見かけたときは遠慮せずに、日本語でも英語でも中国語でも声をかけてください。これからよろしくお祈りします。

## Haisai everybody of Urasoe!

My name is Jason Cheng, I am coming from New York City, and a graduate of Rutgers University in New Jersey, USA! Starting in August, I will be replacing Braden Bennight, who served us for the past three years, as our Coordinator of International Relations (CIR).

I graduated from university with a major in Political Science, a minor in Japanese, and an Global Politics Certificate. I also studied abroad at Ritsumeikan University in Kyoto for a year. Being caring by nature and passionate about education, I volunteered to be a Student Ambassador for the Asian Languages and Cultures Department as soon as I returned to my alma mater to promote Japanese language studies and the benefits of studying abroad. I have always wanted to work in a profession where I can utilize my Japanese skills and be involved in the cultivation of the next generation as an educator. Through my experience as a student ambassador, I realized that education isn't something that only takes place in the classroom, so I decided to challenge myself and became a CIR.

My future dream is to serve as a Public Diplomacy Foreign Service Officer in the U.S. Foreign Service and contribute to the world, so I would like to start by helping each other, learn from each other, and live amongst the people of Urasoe City. And more importantly I would like to hear everyone's voices. When you see me, please do not hesitate to reach out to me in Japanese, English or Mandarin. I look forward to meeting everybody.

## 南米研修生を紹介!

南米へ移住した方々の子弟(子孫)が4か月間の言語・文化・地域交流を通して、沖縄、浦添への理解を深めます。

**Trainee**

ペルー出身  
**ひめなん** Peru Ximena  
ニックネーム Xime(ヒメ)  
たかむねぎぶ  
高群 儀武 ヒメナニケラ 25歳  
マーケティングアナリスト

**Q.得意なこと**  
ソフトボール、料理、ダンス

**Q.好きなもの**  
愛犬2匹、スポーツ、チョコレート、本

**Q.沖縄(日本)でやってみたいこと**  
文化を学んだり、祭りに参加したり、沖縄の料理を作りたいです!

**Q.住んでいるペルー・リマの紹介**  
リマはペルーの政治・文化・金融・商業の中心地です。また、セビーチェ(魚介類のマリネ)やアンティークチョコ(牛ハツの串焼き)など美味しい料理が多く、食の都としても有名です。

**【メッセージ】**  
沖縄で経験した素晴らしい文化を母国の人々に紹介できるように、料理を学んだり新しい趣味を見つけたいです!

**Trainee**

ブラジル出身  
**まゆみ**さん Brazil Mayumi  
ニックネーム Mayu(マユ)  
とうま  
當間アトリス マユミ 31歳  
サンパウロ市役所 職員

**Q.得意なこと**  
歌、ギター、グラフィックデザイン、スポーツ

**Q.好きなもの**  
朝食をゆっくり食べる。シャワーを浴びた後の爽快感。夕焼けの色。

**Q.沖縄(日本)でやってみたいこと**  
言語を学び、文化に触れ、自分のルーツをもっと知りたいです。また、いろいろな食べ物に挑戦したり、ビーチを探索したり、他にも、みんなとブラジルの音楽を共有したいです。

**Q.住んでいるブラジル・サンパウロの紹介**  
人口約1200万人を超えるブラジル最大の都市です。世界中のあらゆる文化が混ざり合い、さまざまな料理や芸術、伝統に触れることができる非常に活気のある街です。

**【メッセージ】**  
帰国後はここで得たすべての知識と経験を母国の人々に広めたいと思っています。浦添市でさまざまな経験ができることをとても楽しみにしています!

## ハイサイ「こちら市長室」



浦添市長 松本 哲治

「ケアを紡いで」  
私はいつも浦添市の市長でよかったです。たなあとつくづく思います。

その理由の一つに、浦添市医師会の存在があります。浦添市に地区医師会が単会で存在することは、市長にとって実に頼もしいことなのです。どういふことかと言いつつ、那覇市にも那覇市医師会がありますが、那覇市は人口が浦添市の約3倍もあるのに、医師会もかなり大きな組織になります。

他方、南部や中部、北部といった地区医師会もありますが、複数の市町村が対象地区となっているので、それぞれの地域事情も異なり調整もなかなか大変なのです。

しかし、浦添市にはコンパクトで独自の浦添市医師会があるのです。その存在のおかげで、私たち市役所との連携や調整がガッチリと1対1で行えるのです。その最たる事例が「コロナ対策で、この時ほど地元医師会との連携の重要性を感じたこと」はありませぬ。誰もが初めての経験で手探り状態の中、慎重さとスピードを同時に求められる難しい事態でした。そんな時に浦添市医師会の皆さんと徹底的に協議し連携して判断・決定できたことは、市長として本当に心強

いことでした。前代未聞のワクチン大規模集団接種など、まさに医師会関係者との協力なくしては実現できませんでした。

また市内にはたくさんさんのクリニックがあるおかげで、市民は安心して受診することが可能です。もう一方で、救急医療も大型の総合医療施設も存在し、その両者の連携も医師会が行っています。普段はなかなか気が付きませんが、私たち浦添市の医療環境を支えてくれています。

そんな浦添市医師会が今年の市民公開講座として、がん患者を描いたドキュメンタリー映画「ケアを紡いで」の無料上映会を行います。どんな病気を抱えていても決して一人にはしない。そんな思いをみんなであつなぐきっかけになると思います。



▲上映会の詳細はこちら

23ページにものってるよ!



## 簡単!健康!サッと作れる! サツとごはん

シークワサー香る  
ヨーグルトチーズケーキ

84品目

栄養UP



レシピ提供: 健康づくり課 管理栄養士 大兼久 千夏

**材料(直径18cm丸形1台分)**

- ・ビスケット …………… 9枚
- ・クリームチーズ …… 150g
- ・無脂肪ヨーグルト …… 150g
- ・卵 …………… 1個
- ・シークワサー果汁 …………… 20g
- ・砂糖 …………… 40g
- ・薄力粉 …………… 15g

**作り方**

- ①オーブンを160~170℃に予熱する。
- ②薄力粉はふるっておく。クリームチーズは常温に戻す。
- ③ビスケットをポリ袋に入れ、めん棒で砕く。
- ④型の側面と横にクッキングシートを敷き、砕いたビスケットを敷き詰める。
- ⑤ボウルにクリームチーズを入れて滑らかになるまで混ぜる。ヨーグルト、卵、シークワサー、砂糖、薄力粉の順に入れて混ぜ合わせる。
- ⑥滑らかになったら、型に流し入れる。
- ⑦170℃のオーブンで約50分焼く。(全体が膨らみ、表面にこんがり焼き色がついたら焼き上がり)
- ⑧型のまま冷ました後、8等分に切り分けたら完成!

**栄養成分表示(1人当たり)**

エネルギー 130kcal  
食塩相当量 0.2g  
カルシウム 45mg

**うめ~しポイント**  
ヨーグルトを使うことでエネルギーをおさえ、カルシウムも取ることができます。シークワサー果汁を増やすことで、よりさっぱりとした味に仕上がります。