Mr. Mayor column
市長コラム
HAISAI! Gusuku yori

はいさい！こちら市長室



浦添市長 松本哲治
Tetsuji Matsumoto

「都市対抗野球大会」

東京ドームを包み込む指笛の音と、ハイサイおじさんの曲。沖縄だけではなく全国各地から集まった大応援団の賑やかな熱気の中で、スタンドから響き渡る声援にふと胸が熱くなる。「フレー、フレー、うらそえ！」「がんばれ、がんばれ、うらそえ！」企業名と並んで繰り返されたのは、ホームタウンである「浦添」の名だ。これこそが、社会人野球の最高峰、大人の甲子園と呼ばれる「都市対抗野球」の真骨頂といえる。

試合前、東京ドームのメインビジョンに映し出されたのは、沖縄電力のコマーシャルではない。伝統のグスク、美味しそうな沖縄そば、そして人々の笑顔が弾ける「浦添市」のプロモーションビデオだ。そして私たちに配られた色鮮やかな青い応援ユニフォームの左肩には、しっかりと浦添市の市章がプリントされている。まさに沖電野球部が浦添市を背負って、誰もが知るビッグネームの強豪チームと東京ドームという最高の舞台で戦っているのだ。つまり、それはまるで浦添市内の高校野球部が甲子園で戦っているのと同じではないか。

試合は土壇場9回裏に同点ホームランで追いつき延長戦となった激闘であった。残念ながら結果的には敗戦となったが、沖電ブルーで染まったスタンドからは健闘を讃える大きな拍手が鳴り止まなかった。

浦添市として沖縄電力が我が街の企業であることを改めて感謝したい。市民の皆さんと一緒になって浦添市代表チームを応援していこう。

さぁ、来年はリベンジだ。待ってろよ東京ドーム！

（追記：応援団コンクールで浦添市・沖縄電力が最優秀賞を受賞しました。）







簡単！健康！サッと作れる！ サッとごはん



レシピ提供：健康づくり課

15分 +105品目+

鮭のアレンジレシピ♪ 鮭のピザ風チーズ焼き

魚レシピ

材料（2人分）

- 生鮭切り身……2枚
- 塩……少々
- ピーマン……1個
- たまねぎ……1/5個
- ケチャップ……大さじ1
- とろけるチーズ……2枚
- 油……小さじ1
- ミニトマト……6個

作り方

①ピーマンとたまねぎはみじん切りにし、ケチャップと混ぜ合わせてソースをつくる。

②フライパンに油をひき、鮭をのせて塩をふり、両面を焼く。

③②の上に①のソース、とろけるチーズをのせる。ふたをして、チーズが溶けるまで焼く。

④器に盛りつけ、ミニトマトを添えたら完成！

栄養成分表示（1人あたり）
エネルギー 195kcal　食塩相当量 1.1g

うめ～しポイント
手に入りやすい鮭をピザ風に、野菜はお好みで変えても◎
彩りがよく、冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめです！

2026年8月から浦添市17代目国際交流員として国際交流課に配属。

= Brandon's column =
ブランドンのぶらんにゅーでいず

原文・和訳



ブランドン・ノリス
Brandon Norris



出身地：カナダ・ケベック州
特技：お菓子作り、スケート
言語：英語、フランス語、日本語
趣味：スポーツ観戦、筋トレ、家庭菜園、ゲーム
沖縄での挑戦：離島めぐり

日本との出会いから十数年。今度は浦添で新たな物語がはじまります。

第1回

私が秋を好きな理由

カナダのほとんどの人にとって、夏はお気に入りの季節です。というのも、カナダの冬は長くて寒いからです。しかし、私は違って、秋が好きです。私にとって、秋はすべてがだんだんよくなる時期だからです。

まずは天気。気温は下がり、空気が冷たくなります。私は暑がりなので、夏が苦手です。セーターを着るくらいの気温が、私にとってはちょうどいいんです。

次に、自然。日が短くなり、気温が下がるにつれて、木の葉は美しく鮮やかな赤やオレンジ、黄色に色づきます。そして、葉は一枚ずつ舞い落ち、独特の香りが空気いっぱいに広がります。

最後は、秋の雰囲気。秋は昔から収穫祭につながっていますが、今ではハロウィーンという現代的なお祝いもあり、10月中ずっと楽しい雰囲気が漂います。黒とオレンジの色に加えて、カボチャやクモ、ガイコツなどが家を飾り、テレビではハロウィーン特別番組やホラー映画が放送されます。

これらすべてが10月31日のハロウィーンでクライマックスを迎えます。子どもの頃、私は仮装をして、夕方に町中を回って『トリック・オア・トリート』をしました。いっぱいになったお菓子の袋をテーブルの上に広げて、仕分けるときのワクワク感は、ほかでは味わえない喜びです。私はもう何年もハロウィーンに参加していませんが、今は娘がいるので、娘にもあの気持ちを味わってほしいと思っています。



Why I love autumn



For most people in Canada, summer is their favourite season because of our long, cold winters. I am not one of those people. For me, autumn is when the year starts to get better.

First,the weather. The temperature drops and the air is cool. I always feel hot,so summer is a struggle for me. If I need to wear a sweater, the temperature is just right.

Then there is nature. The shorter days and cooler weather cause leaves to turn into beautiful, vibrant shades of red,orange and yellow. After,the leaves fall one by one, creating a unique fragrance that fills the air.

And finally, the atmosphere.Traditionally, autumn is the time to celebrate harvests,but now there is also the modern celebration of Halloween, which creates a festive spirit throughout October. The colours black and orange, as well as pumpkins,spiders and skeletons, decorate homes, and Halloween specials and horror movies play on television.

This all culminates in Halloween on October 31. When I was a child,I dressed in a costume and went trick-or-treating all over town in the evening. The excitement of emptying a full bag of candy onto the dining room table and sorting it is a pleasure like no other. I have not participated in Halloween in many years, but now that I have a daughter,I want her to enjoy those same feelings.

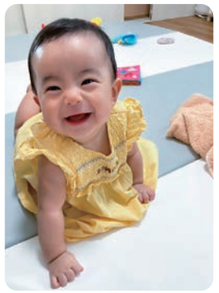
浦添市公式Instagramにも投稿してるよ♪

てだっ子STUDIO スタジオ



てだこキッズファースト宣言大使 てだ子

屋富祖在



ハイハイまであと少し♪

知念 桜花（ほのか） ちゃん（7か月）

西原在



好奇心いっぱいです♡

崎濱 心暖（このん） ちゃん（1歳）

屋富祖在



お風呂の準備ばっちり♪

岡本 築樹（きずき） ちゃん（1歳）

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】右記の二次元コードから①お子さんお名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区⑤一言コメントと、画像データ（JPEG等）を添付し送信してください。

応募はこちら▲

- 写真は、お子さんの顔全体が写っているもの（たて撮り推奨）
- 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。