

浦添市民をつなぐ うらしば長者

浦添市民で「うらしば長者」をやってみよう！

昔ばなし「うらしば長者」のように物々交換を続けていき、7月に抽選でプレゼントします。自分には不要な物でも誰かの役に立てるかも!? ゆいまーる(互いに助け合い、協力する)の気持ちで、「うらしば長者」をつないでいきましょう!

応募方法

交換物の説明と画像、お名前、ご連絡先を広報広聴係まで送ってください。(メール、郵送どちらでも可) 応募して下さった人の中から選考し、連絡します。

- 1 応募する** 交換物の写真、お名前、連絡先をメールまたは郵送で広報広聴係に送る!
- 2 連絡が来る** 応募した人の中から交換物を選び、連絡します。※当選者のみ連絡します。
- 3 交換に行く** 浦添市役所4階(国際交流課 広報広聴係)の窓口で交換物を持って行く。
- 4 交換・写真撮影** 窓口で物品の交換をして、次の交換のための写真撮影をする。

応募資格・注意点

- 浦添市内在住であること。●浦添市役所4階広報広聴係まで交換物を持参可能な人。(月～金曜日の午前9時～午後5時※祝日を除く) ●広報誌や市HP、市SNSで写真などの掲載が可能な人。●1度交換したものは再交換はできません。●食品、生きもの、危険物などは交換できません。

次回 泡だて器& 大小トングの3点セットです。



応募の決め手は?
4月に第1子の出産を控えていて、自宅の不要なものを片付けている時、このコーナーを見つけ応募しました。でも、まさかこんなに大きいとは思わなかったです。

赤ちゃんが生まれたら、だっこSTUDIOにも投稿してくださいね!
この網が、出産に向けて幸せを引き寄せてくれたら嬉しいです。

【応募先】 応募締め切り: 4月9日(月) 必着
〒901-2501 浦添市安波茶1-1-1
浦添市役所 国際交流課 広報広聴係
☎(876) 1234(内線2613・2614)
E-mail:kouhou@city.urasoe.lg.jp



皆さんのご参加お待ちしております!

ハイサイ こちら市長室!



去る3月11日、西海岸関連道路の開通を祝う、リレーマラソンとウォークイベントが開催された。どこまでも続く青空と早春らしい爽やかな風が私たちを出迎えてくれた。まるで多くの浦添市民がこの日を心待ちにしていたことを知っていたかのよう。

参加者は約4300人。カーミージー(亀瀬)を中心とした海とイノーのキラキラと光り輝く青のグラデーションに誰もが感激したに違いない。多くの人が足を止めて、私たち浦添の海の美しさに魅了され、ある者は息をのみ、ある者はため息をつき、ある者は亀の姿をした岩に感動の声を上げた。

また、この日は東日本大震災の発生から7年を迎えた日でもあった。多くの命が失われたこの日にお祝いイベントを開催するのはいかげなものがという声もあったが、逆に参加者全員で黙祷を捧げるという行為を通して、亡き御霊のご冥福を祈り、防災意識を高め、そして、命あることに感謝する機会にしようと考えた。あの透き通るような海と空と風に包まれながら、全員で立ち止まり静かに祈りを捧げることできたあの瞬間は、本当に美しく鳥肌が立つほどだった。イベント開

催にご協力いただいた全ての方とご参加された皆様はこの場を借りて改めて感謝を申し上げます。

さて、これから多くの人たちがあの道路を走り、浦添に残された素晴らしい海を目の当たりにすることだろう。カーミージー周辺の海とイノーを守るための新たな里浜条例もできた。大切な海を破壊する開発は許さない。しかし同時に、反対だけしていても結果的に海は守れない。単純な二者択一では大切なものは守れない時代なのだ。だからこそ私たちは今、創意工夫と知恵と団結と、そして、何よりも覚悟が求められている。そんなことを感じた1日だった。



▲夢のかけはしリレーマラソン&ウォーク

4/25(水) 浦添市西部開発 まちづくりシンポジウム
参加無料
あらたな国際ブランド「URASOE」を目指して!

午後7時～午後9時(開場:午後6時30分)
場所:てだこホール 小ホール
西海岸開発課/内線2713

浦添市長 松本 哲治

てだっ子 STUDIO スタジオ



西年産まれ♡ コケッコ♡
かみや ゆうと 神谷 優斗 ちゃん(5か月) 城間在



テンシンでーす!
かみかわ てんしん 上川 昊大 ちゃん(1か月)



やんちゃガールズ!(笑)
いなふく りあら 稲福 琉愛ちゃん(4歳)
みおん 海音ちゃん(1歳6ヶ月) 西原在

「てだっ子 STUDIO」写真募集
●日頃の子どもの写真を郵送または画像データをメールで毎月月末までに送付してください。
※被写体の子どもの氏名(ふりがな)・年齢(0か月、1歳など)・居住地区(安波茶・伊祖など)一言コメントの記入を忘れずに!

〒901-2501 浦添市安波茶 1-1-1
浦添市役所 国際交流課
☎(876) 1234(内線 2613・2614)
E-mail:kokusai@city.urasoe.lg.jp



カルシウムと野菜がたっぷり取れる! 切干大根の味噌汁

レシピ提供: 浦添市食生活改善推進員
栄養成分表示(1人あたり)
エネルギー: 66kcal/たんぱく質: 6.8g/脂質: 1.4g/炭水化物: 6.7g/
食塩相当量: 1.0g/カルシウム: 40mg/食物繊維: 2.1g

簡単! 健康! サツと作れる! サツとごはん

- 材料(4人分)**
切干大根(乾燥・太め) 16~20g
グーヤマジ(豚ウデ肉) 80g
人参 80g(1/6本)
かつお節 20g
水 700ml
味噌 大さじ1と3/4
サクナ(長命草) 適量
しょうが 少々
- 作り方**
①切干大根は水で戻し水分をきって、食べやすい長さに切る
②グーヤマジは湯通し①と同じ太さに切る
③人参も①と同じ太さに切る(数枚輪切りにして飾り切りにしてもOK)
④鍋にかつお出汁をとり、①②③を入れる
⑤人参に火が通ったら味噌を溶く
⑥サクナは一度湯がいてから千切りにし、⑤に入れる
⑦しょうがも千切りにし、⑤に入れる

うめ〜しポイント
切干大根はカルシウムが豊富! 味噌汁の他にもイリチーや酢の物などいろいろな料理に活用できます。

浦添市食生活改善推進員協議会のページ▶

▲浦添市食生活改善推進員のみなさん

問い合わせ 健康づくり課 ☎(内線3660)