

# THE GOOD LIFE (ザグッドライフ)

## OUR AMERICAN SISTER CITY

先月号に続き、ウズベキスタンの記事の予定でしたが、ちょっと話を変えて、大津町の近年の歴史の中で7月は特別な月です。20年前の7月22日、大津町と米国ネブラスカ州にあるヘイスティングズ市が姉妹都市になりました。この関係の中で、ヘイスティングズ市と大津町では素晴らしい出来事がありました。大津町からは4人のボランティアが日本庭園を作り、ヘイスティングズからは大学の合唱団、70人が大津町でホームステイをして、文化ホールと熊本県立劇場で演奏しました。毎年、夏には約10人の中高生がヘイスティングズに行ってホームステイを体験しています。今までに300人以上がヘイスティングズに行きました。このホームステイプログラムは参加者に影響を与え、もっと大きな <sup>アンビシャス</sup>ambitious (意欲的) なゴールを目指すきっかけとなっています。人によって、そのゴールは留学や、下の記事の大塚麻里子さんの様に仕事であったりします。

また、姉妹都市の交流の中では個人的な交友関係もできています。20年の間に、互いの町ですと連絡を続けている人が大勢います。こういう人々はお互いに、積極的に動き、姉妹都市関係を築いてきました。彼らのおかげで、私はこのユニークな仕事ができます。

今月は、姉妹都市提携20周年の記念式典に参加するため、35人がヘイスティングズに行く予定です。ヘイスティングズの皆さんと交流し、色々な所を見て回り、良い思い出を作ります。



今月のブレイクさん  
学生時代日本庭園にて

## ウズベキスタンからアッサロームアレイクム

JICA ボランティア青年海外協力隊 職種：青少年活動 <sup>おおつかまりこ</sup>大塚麻里子

### 「私の配属先について」

私は、ウズベキスタン・日本人材開発センター(通称UJC)のブハラ分室に配属されています。UJCは、ウズベキスタン政府と日本の国際協力機構(JICA)の共同プロジェクトとして2001年に首都タシケントでオープンし、2007年に地方都市ブハラにも分室が開設されました。現在その2カ所でウズベキスタンにおける企業活動を担う人材の育成、日本に関心を持つウズベキスタンの人々に対する情報発信と日本文化の紹介を行っています。2012年から日本の国際交流基金も日本語教育と文化交流事業への協力をスタートし、日本に関するさまざまな情報を得られるウズベキスタン唯一の場所として、UJCには毎日たくさんの人々がいらっしやいます。私の配属先のUJCブハラ分室は、2007年に開所しており、JICAボランティアは私で3代目になります。ブハラ国立大学内にあり、大学生をはじめ日本や日本語に興味のある子どもから大人まであらゆる人々が利用しています。その中でも観光業に携わる人たちが日本語を学んでいることが観光地ブハラの特徴です。現在日本語のクラスは4クラスあり、日本語学習者数は55人。その他、折り紙、書道、けん玉など日本文化講座、短期のビジネスコースも開講しています。センター唯一の日本人として、日本と彼らを近づけることができるように、国際交流の楽しさを知ってもらえるように、活動しています。もっと知りたい人は <http://www.ujc.uz/ja>



日本が大好きな学生たち

## 栄養士からの一言

●問い合わせ  
役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内)  
☎096(294)1075

### どんな病気かな? 糖尿病

インスリン(血糖値を下げるホルモン)がうまく働かなくなり慢性的に血糖値が高くなる病気です。血糖とは食べ物や飲み物を消化して作られるブドウ糖で体を動かすエネルギー源となるもので、血液の流れに乗ってからだの細胞に運ばれ筋肉や臓器で使われます。血液中にブドウ糖がどのくらいあるかを示したものが血糖値です。糖尿病の原因は肥満、過食と運動不足などがあります。

#### ■糖尿病の種類

- I型糖尿病…すい臓のインスリンを作る細胞が破壊され体中のインスリンの量が絶対的に足りなくなって起こるもの。
- II型糖尿病…インスリンの出る量が少なくなって起こるものと、肝臓や筋肉などの細胞がインスリンの作用をあまり感じなくなるためにブドウ糖がうまく取り入れられなくなって起こるもの。

#### 糖尿病予防にはふだんの食習慣が大事です

- ◎食物繊維をたっぷり取る  
野菜に含まれる食物繊維は血糖上昇を抑え、便通を改善させる効果がある。
- ◎食事は決まった時間に時間をかけて食べよう  
食事を抜いたり、夜食はしない。ゆっくりよく噛んで会話をしながら時間をかけて食べる。
- ◎甘いものや脂っこいものは食べ過ぎない。  
太りやすい食品なので、食べ過ぎに気をつける。

#### ◎薄味にしよう

濃い味のおかずはついついごはんを多く食べてしまいがちなので、素材の味を生かした薄味料理にする。

#### ◎ながら食いはやめよう

テレビを見ながら、新聞を読みながらといったながら食いは食べた量が分かりづらい。また味わえないため満足感がない。

#### ◎食品のエネルギーを知ろう

毎日食べるものがどのくらいのエネルギーなのかを知り、食品を選ぶときや食べるときの参考に。(栄養成分表示を参考に)

※ムリのない適度な運動を!!

運動をすることで体についた中性脂肪を減らしたり筋肉をつけたりして基礎代謝(何もせずにじっとしていても自動的に消費されている、生命活動を維持するための代謝エネルギー)の高い体をつくる。

#### 大豆と夏野菜のレモンドレッシングあえ(2人分)

【1人分】エネルギー:136kcal 塩分:0.7g

大豆の水煮……………100g ホールコーン缶詰(汁気をきる)…40g  
キュウリ……………1/2本(50g) レモン果汁……………大さじ1  
赤パプリカ……………1/4本(30g) A 〓 オリーブ油……………大さじ1

#### 作り方

- ①キュウリは1cmの長さのいちょう切りにし、パプリカは7~8mm角に切る。
- ②ボールにAを合わせ混ぜ、①と大豆、コーンを加えて全体を和える。



## 「岩戸の里」休館延長のお知らせ

「岩戸の里」につきましては、長年に渡りご愛顧いただきお礼申し上げます。また、改修に伴う休館によりご迷惑をお掛けしております。

さて、岩戸の里は、オープンから18年が経過し、老朽化が著しかったことから、タイルなどの温泉成分除去を中心とする改修工事を4月に着手し、7月1日のリニューアルオープンを目指しておりました。

しかし、当初の想定を超えた著しい老朽化により、以前と同様の運営を行うためには追加工事1億円を超える改修費用が必要となり、その後の維持管理費も多額の予算が必要となることから、温泉施設の休止の決定をしました。

岩戸の里のリニューアルオープンを心待ちにしておられた皆様には誠に申し訳ございませんが、今後につきましては、ふれあい公園や研修室等を利用した健康増進や都市と農村の交流活動の利用を計画して参りますのでよろしく申し上げます。



■問い合わせ 役場農政課 ☎096(293)3116