

# 多文化共生ひろば

問合せ 秘書広報課 多文化共生・交流係  
(☎ 27-8240)

このコーナーでは、宇佐市の外国人住民や支援者、市の取り組みなどについてご紹介します。みんなが暮らしやすい多文化共生社会を作るためにまずは知ることから始めませんか。

私は、日本に来て3カ月程度はコミュニケーションがうまくいかず、つらくて一人で泣いたこともありました。そんな時、講習会に参加し、日本人の友だちができました。そのおかげで、私は日本語や日本のいろいろなことがわかり、宇佐での生活が楽しくなっています。

ミャンマーでは内戦があり、政治は不安定で仕事も少なく学校にも行けない若者が多くいます。仕事や勉強のために外国に行く人が増加しています。日本へ来る人も増えているはずですが、宇佐にもミャンマー人が多くいると聞きました。外国人に慣れていない方も多くいると思いますが、外国人も日本人と話すことは勇気がいります。日本の方にも外国人と話してほしいと思います。話をすることでお互いのことがわかり、きっと良い友だちになれると思います。



名前 メイ テールウイン May The Lwin さん 国籍 ミャンマー  
住所 江須賀 職場 ダイエーコンサルタント(株)

お便りをくれた方



心も体も  
地域も元気に!  
食育レシピ  
recipe

## スポーツの秋の体づくり ～合宿施設のメニュー～

\ check! /



問合せ / 健康課 健康増進係 (☎ 27-8137)

スポーツ選手にとって良いパフォーマンスのために栄養摂取、体づくりは重要で、合宿施設でも食事は大切にされています。

今回は、実際に提供されている合宿時の食事で筋力や持久力アップに役立つメニューをご紹介します。



## 合宿施設メニュー

体づくりといえば、たんぱく質のイメージがあると思います。しかし、筋肉を長く動かしたり強くするためには、エネルギー源となる糖質が必要です。また、糖質をエネルギーに変えるためにビタミンB1を必要とし、その他

各種ビタミンやミネラル、脂質も大切な働きをします。筋力や持久力アップのために、たんぱく質だけでなく食事バランスも意識しましょう。



- ① ショウガは食欲や消化吸収を促し、ニンニクや玉ねぎに含まれるアリシンは豚肉に豊富なビタミンB1の吸収を促進します。
- ② マカロニから糖質がとれ、卵から良質なたんぱく質が補給できます。きゅうりに含まれるビタミンCと一緒にすることで、たんぱく質の吸収率が高まります。
- ③ 団子汁は郷土料理のイメージが強いですが、団子の糖質や豚肉のたんぱく質、さまざまな野菜をバランスよくとれる一品です。足りない栄養素を補うために食材を加えることもできます。

## 11代桂文治 その3

宇佐市長 是永修治

令和4年10月、院内文化交流ホール30周年記念行事として「11代桂文治独演会〜いんない寄席〜」が開催されました。ニコニコとして親しみやすいルックス、パワフルな爆笑噺が持ち味の文治師匠。会場には多くの観客が詰めかけました。

演目の最初は『時そば』。有名な古典落語です。そばを勢いよくする仕草や音は圧巻。食べ終わると一文銭を主人の手のひらにのせながら、八（やあ）と数えたところで「今、何時でい」と尋ねる。九つ（午前0時）と答えると、間髪入れずに十（とお）と続け一文ごまかす。これを見ていた男がマネすると、今度は余計に支払うというオチに会場は大爆笑です。

続いての演目は『目黒のさんま』。有名な噺なので、あらすじは割愛しますが「さんまは目

黒に限る」という殿様の残念そうで、得意げな表情と口調はまさに名人芸。11代桂文治襲名から10年。持ち前のパワフルさに加え、円熟味を増した芸に観客一同酔いしれました。

噺家の人間国宝は、5代目柳家小さん、3代目桂米朝、10代目柳家小三治の3人。4人目として桂歌丸師匠を推す声がありました。認定前にお亡くなりになりました。11代桂文治師匠には、宇佐市のPRはもとより人間国宝を目指し、さらに芸を磨いていただきますようエールを送りたいと思います。



桂文治 いんない寄席

平和ミュージアム（仮称）開館に向けて  
kioku wo tsunagu

## 記憶をつなぐ

このコーナーでは、戦後75年以上経って体験者の声が薄れゆく中、戦争の実像を伝えるためにこれまでで収集した資料や今に残る戦争遺構にまつわる「記憶」を紹介していきます。

## 63 歩兵第47連隊 絵はがき

西大分にあった陸軍歩兵第47連隊の絵はがきです。大分には元々、歩兵第72連隊が置かれていましたが、大正末期の軍縮により廃止され、小倉にあった歩兵第47連隊が移駐しました。徴兵検査に合格した県内の陸軍入営者は、日田地域を除きこの連隊に所属しました。満州事変以降、中国やフィリピンなどを転戦し、終戦はインドネシアで迎えています。



■ 戦争関連資料を収集しています。提供していただける方は社会教育課 文化財係（☎27-8199）にご連絡ください。資料は平和の尊さを学ぶために活用いたします。

問合せ 社会教育課 平和ミュージアム建設準備室（☎27-8200）