

キラリ人

さかた 坂田 さん(26歳)
ゆき 友紀 さん(松尾3区)



▲「パナマの人と親交を深めたいです」

今年1月9日から青年海外協力隊の一員としてパナマへ赴任された坂田友紀さん。今回、国際協力ボランティアに応募された動機や現地での仕事についてお聞きしました。

このたび、青年海外協力隊平成18年度2次隊としてパナマへ派遣された坂田さん。出発前の12月25日(月)、町長を表敬訪問されました。

一昨年の10月、旅先で偶然見つけた青年海外協力隊の募集チラシ。見た瞬間に、「行きたい」と強く思ったそうです。なぜなら、募集の職種にずっとなりたいと思っていた「司書」があったからです。同じ年の12月に試験に挑戦し見事に合格。それまで勤務していた仕事を退職され、今年の1月9日から約2年間、

パナマの公衆衛生「ゴルガザ記念研究所・情報管理センター」で勤務されることになりました。

坂田さんの主な仕事は、研究所にある整備されていない重要な書籍をデータベースに登録することや、古い書物を修復することです。

パナマは熱帯雨林気候で、言語はスペイン語。現地での滞在は、パナマシティの一般の家庭にホームステイされるそうです。赴任に向けて、青年海外協力隊駒ヶ根研修所でスペイン語の研修を70日間1

日5時間受けられました。「早くスペイン語をマスターして、現地の方と親交を深めたいです」と坂田さん。現地で取り組みたいこととして、「本をスキャナーで読み込んでデジタル化しウェブ(インターネット上で)公開したいです。研究所の人だけでなく、だれもが読めるようにできたらいいなと思っています」と語ってくださいました。

また、現地の文化について、「音楽のサルサやタンゴに興味があります」と話され、食へ物では、「フルーツが豊富にあるそうなので楽しみです。向こうで日本食を作って、現地の人々にぜひ食べてもらいたいです」と、文化交流にも積極的です。

「司書として働きたい」という夢を海外で実現された坂田さん。2年間、日本への一時帰国は出来ないそうです。寂しくないですか?の問いに「寂しいですね」と答えつつも、その表情は晴れやかで、「がんばるぞ」という強い意志が感じられました。

ヘルシークッキング



材料(4人分)

木綿豆腐1丁、にんじん½本、生しいたけ4個、卵1個、ねぎ1本、オリーブ油大さじ1
A【酒大さじ2、砂糖大さじ1½、しょう油大さじ1½】

炒り豆腐

作り方

①豆腐は紙タオルなどに包み、水気を切る。②にんじんは千切り、しいたけは5mm位に切る。③フライパンにオリーブ油を熱し、にんじん、しいたけを炒め、豆腐を一口大にくずして入れ、ときどき混ぜながら炒める。④水分が出てきたらAを入れ、汁気がなくなるまで数分煮る。⑤とき卵を加え、小口切りのねぎを入れて火を止め、余熱で混ぜながら火を通す。⑥小鉢に盛り付けて、出来上がり。

☆1人分エネルギー 142kcal
たんぱく質7.6g/脂質7.8g
食塩相当量1.1g



健康推進員
藤澤 恵美子さん
(清田)

ポイント

豆腐を毎日一人¼丁は食べると健康に良いと言われています。簡単に出来るので、豆腐料理の献立の一つとしてお試しください。