



Breaktime with Braden

ブレイドンの
おれいいたいむ

vol.1

原文・和訳

ブレイデン・ベナイト
Braden Bennight

ワシントン州フェデラルウェイ市出身。2021年11月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

シアトルからハロー！

こんにちは!ブレイデン・ベナイトと申します。11月から、浦添市役所の新しいCIR(国際交流員)になります!コラム初回は、アメリカ合衆国ワシントン州のフェデラル・ウェイ市(シアトルの近く)で書いています。妻のメリッサ、それから子ども2人のクララちゃんとテレン君の4人家族です。16年前に1年間くらい沖縄に住んだことがあり、その時は小禄に4か月、石垣島に8か月くらいいました。なので、今回は家族と一緒に来られるのをうれしく思います!

物心が付いた頃から私の人生はいつも日本と何らかのつながりがありました。3歳の時からつい6年前くらいまで、家には何人かの留学生がホームステイをしており、そのほとんどが日本人でした。それで日本に興味が出てきたので、高校の時から日本語の授業を受け始め、セントラル・ワシントン大学では日本語を専攻しました。

卒業して以来、日本と関係ある仕事をたくさんしてきましたが、今回また沖縄に住み、浦添市役所で仕事することを本当に楽しみにしています!それから、私も家族も沖縄の皆さんに会うのをとても楽しみにしています!それでは、どうぞよろしくお願いします!

Hello from Seattle!

Hello! My name is Braden Bennight and I am writing my first entry to this column from Federal Way, Washington, which is near Seattle. I have a wife named Melissa, and two children, named Clara and Taran, which makes 4 of us. I will be the new CIR (Coordinator for International Relations) for the Urasoe City Hall, starting this November. About 16 years ago, I lived in Okinawa for 1 year, 4 months in Oroku, and 8 months in Ishigaki, so I am excited to return to Okinawa with my family!

Ever since I can remember, my life has been connected to Japan in some way. Ever since I was 3 years old, foreign exchange students have lived in my family's home, and most of them were from Japan. I started learning Japanese in High School, then went on to major in it at Central Washington University.

Since then I have had many other jobs related to Japan, but I am very excited to begin working at the Urasoe City Hall and live in Okinawa again! My family and I can't wait to meet everyone in Okinawa! See you in November!

てだっ子STUDIO



たまき あづき
玉城 梓月 ちゃん(3か月)
毎日幸せと癒しをありがとう♡



こはぐら るい
古波蔵 琉衣 ちゃん・琉遠 ちゃん
(7歳) (10か月)
仲良し兄弟☆



ちねん ふうま
知念 楓真 ちゃん(1歳11か月)
いつも可愛い笑顔をありがとう♡♡



【募集対象】市内在住の0～9歳のお子さん
【応募方法】①お子さんの名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区
⑤一言コメントを入力しkouhou@city.urasoe.lg.jp
(広報広聴係)へ画像データを添付し、送信してください。



●写真は、お子さんの顔全体が写っているもの(頭や顔の一部が切れていないもの)
●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。



こちら市長室！

まさか優勝ですか!?



浦添市長
松本 哲治

ヤクルトスワローズが優勝してまった。そう、優勝してしまいました。これは悪口ではなく、驚きの表現なんです。正直に言えば、今年のペナントレースで「ヤクルト優勝」を予想していた人はいたのでしょうか。1ファンとしての願望ではなく、評論家も含めて本気でヤクルト優勝を根拠を挙げて予想していた人物は、日本広し・ヤクルトファン多しと言えども、ほとんどいなかったのではないのでしょうか。毎年キャンプの季節になると「今年は優勝間違いなし」と大声で叫び続けてきた私でさえも、本音のところビックリしています。しかし、いざにせよ春季キャンプ地の浦添市としては思いがけない喜びですね。

さて、昨年、一昨年とも最下位だったスワローズが、なぜこんなに急に強くなったのでしょうか。まず、投手陣の頑張りがすごい。安定の小川・石川に、期待のルーキー・奥川の成長、チームに欠かせない存在となったセツアッパーの今野に清水。加えて、捕手・中村の奮起と外国人選手オスナ、サントナ、サイスノードの活躍。また、ベテラン青木、キャプテン山田と若手村上・塩見のバランスもグッド。これまで投手力が課題だと言わ



▲スワローズ優勝おめでとう！

れてきたので、投手出身の高津監督の就任も大きかったでしょう。しかし、私が今回評価しているのはフロントの決断です。2年連続最下位に甘んじていた環境にもかかわらず「山田7年40億、青木3年10億」で誠意と情熱で残留をお願いし、トップリーダー2人のやる気に火を付けたのは間違いありません。とにかく、ヤクルトの優勝は多くの市民に喜びと夢を与えてくれました。それでも、臆病な私は全ての運を今年1年で使い果たしてしまわないか心配です。今年はこれで十分、来年はクライマックス・シリーズを制して日本シリーズへ、再来年は日本になるという3か年お楽しみプランを考えています。謙虚に長く楽しくもうじやありませんか?

来年2月のヤクルトキャンプ、選手も関係者もファンの皆さんも市民みんなで大歓迎しましょう！



簡単! 健康! サッと作れる!

サッとごはん

緑黄色野菜とサバ缶で免疫力アップ!!

さばマヨサラダ

50品目

材料(4人分)

【さばマヨ】
・さば(水煮缶) …… 1缶
・マヨネーズ …… 大さじ1
・マスタード …… 小さじ1
【サラダ ゆで卵】
・ブロッコリー(冷凍) … 10房
・ハンダマ …… 60g
・レタス …… 60g
・人参 …… 1/3本
・ゆで卵 …… 4個
【ドレッシング】
・しょうゆ 糀 …… 大さじ1
・すりごま …… 小さじ2
・砂糖 …… 小さじ1
・ごま油 …… 小さじ1
・シーワサー果汁 … 小さじ1

栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー178kcal／たんぱく質16.3g
／脂質11.7g／炭水化物4.9g／塩分0.7g／カルシウム188mg

作り方

- さばの水煮缶は、水気をきって、器に入れ、マヨネーズとマスタードを加えてよく混ぜる。
- ブロッコリー(冷凍)は、電子レンジ(600W、2分程度)で加熱し、小房に分ける。
- ハンダマとレタスは洗って、葉を食べやすい大きさにちぎり、水気をきる。人参は千切りにする。
- ゆで卵は4等分に切る。
- ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 皿に野菜、さばマヨ、ゆで卵を盛り付け、ドレッシングをかける。

うめ～しポイント

さばマヨと卵、野菜でサンドイッチにしてもおいしいです。沖縄野菜のハンダマは、ビタミンB₂、ビタミンA、鉄分を含むほか、葉の赤紫色にはポリフェノール(抗酸化作用)が含まれています。

レシピ提供: いきいき高齢支援課 栄養士 長嶺 臨