

Breaktime with Braden

ブレイドンの  
おれいしたいむ vol.4

原文・和訳  
ブレイドン・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。

### 沖縄の暖かい冬

沖縄で最後に冬を過ごしたのは15年前に石垣島に住んでいた時です。当時、クリスマスの日に朝起きてアパートを出て見上げたら、真っ青な空が見え、暖かな日差しの下で「シアトルの真夏の日と同じだね」と思った記憶があります。「今日は僕の人生で最も暑いクリスマスになるだろうね」と思って深く印象に残ったので、今も懐かしい思い出となっています。

沖縄の冬はジャケットを着るくらい寒い日があるとはいえ、自分にとってはなかなか冬の感覚になるほどではありませんが、一緒に住んでいる家族の何人かが寒がりなので、ちょうどいいくらいです。冬は雪だるまや雪合戦、スノーエンジェルといった雪遊びができなくなっているのが少しさびしいのですが、これから沖縄での楽しい冬の遊びを見出すのを楽しみにしています!

スノーエンジェルは手足を広げて寝ころび、腕を上下に、脚を左右に動かすことでできる天使の形をつくる雪遊びです。



スノーエンジェルを楽しむ  
ブレイドンさんの家族▶

### The Warm Winters of Okinawa

The last time I spent a winter in Okinawa was when I lived in Ishigaki 15 years ago. I remember waking up on Christmas morning, leaving my apartment, and looking up to see a clear blue sky with the sun beating down on me, just as warm as any summer day would've been back home in Seattle. Upon realizing that this will probably be the hottest Christmas that I ever experience, it left an impression on me and remains a fond memory.

There are days that are cold enough here for a jacket, but it never seems to get cold enough to truly feel like winter. This works out nicely for my family, since some of them are more susceptible to colder weather. While we will miss being able to play fun games in the snow like building snowmen, making snow angels, or having snowball fights, we look forward to discovering fun things to do in Okinawa during the winter!

## てだっ子 STUDIO



牧港在

おかざき みこと  
岡崎 未好永 ちゃん(1歳8か月)  
筆とったどー!

前田在

てるや しょうけい  
照屋 翔啓 ちゃん(3か月)  
いつもごきげんの癒し系♡

経塚在

くしけん ゆうか  
具志堅 悠夏 ちゃん(1歳3か月)  
いっぱい遊んで大きくなあれ♪

写真募集中!

【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。

## ハイサイ こちら市長室!

### 新成人の皆さまへ

今回はお祝いの言葉の前に、まずはお詫びから始めなくてはなりません。一生に一度の晴れ舞台である「成人式」が直前になって変更となり、関係者の皆さまに多大なるご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。

仕事始めの4日から「成人式をどうするか」の議論が始まっています。3日に130人、4日は225人、それが5日には約3倍の623人になった時点で、今後は1500人越えも予測されること、9日の成人式を取りやめるなら1日でも早く決定して公表した方がよいこと、などの理由で5日の午後には中止の発表となりました。ただその時点では延期した場合の日程や会場の予約状況が未確定だったために、一旦中止で発表して、代替案を調整して後日発表ということになりました。

その翌日6日の朝には、春休み、ゴールデンウィーク、夏休みのいずれに延期するか、開催時期について協議しました。新成人の皆さまへアンケート調査を行うなども検討しましたが、結局、時間を置かず代替案をお知らせした方が早く安心できるだろうということと、市当局で8月11日の夏開催を決定しました。しかしながら、結果として中止→延期へと誤解

を与え混乱を生じさせてしまったことを改めてお詫びいたします。ご存知のように今年の8月11日は旧盆のナカヌヒにあたり、さらに山の日という祝日にもなっています。「真夏の成人式」は浦添市史上初の開催です。「コロナ感染拡大が理由で成人式延期となりましたが、災い転じて福となす」ピンチをチャンスにの心気な新成人の皆さまには斬新な発想で再びお集まりいただけると嬉しいです。ウヤファーフジ(先祖さま)も一緒に参加したエイサーの流れる真夏の成人式、振袖や袴、かりゆしウェアも浴衣もありの色鮮やかな真夏の成人式、後にも先にもない唯一無二の「コロナ世代だけに与えられた真夏の成人式」を、一生の記憶に刻まれる特別な成人式にしたいだけだから心から願っています。8月11日、アィム・ユニバースでだこホールをお待ちしています。おっと、忘れるところでした。ご成人、誠にありがとうございます。

浦添市長 松本 哲治




「夏開催」となった令和4年浦添市成人式の詳細は下のQRコードからご確認ください。



## 簡単!健康!サッと作れる! いちおし レシピ 53品目 サッとごはん

### 驚異の塩分ゼロ! 長芋のさっぱりレモン炒め



材料(4人分)

- ・長芋 …………… 1/2本
- ・にんじん …………… 1/2本
- ・ピーマン …………… 2個
- ・まいたけ …………… 1/2パック
- ・にんにく …………… 2かけ
- ・サラダ油 …………… 大さじ1
- ・レモン汁 …………… 1/2個分
- ・こしょう …………… 適量

作り方

- ①長芋は皮をむかず丁寧に洗い、短冊切りにする。
- ②にんじんは皮をむき短冊切り、ピーマンは種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ③まいたけは手で割き、にんにくは粗みじん切りにする。
- ④長芋、にんじんはさっと素揚げしておく。
- ⑤フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、弱火にかける。香りが出たらまいたけを入れて炒める。
- ⑥まいたけに火が通ったらピーマンと④を混ぜ合わせ炒め火を止める。フライパンにレモン汁をかけ余熱でさっと混ぜ合わせて、こしょうをふり完成。

栄養成分表示(1人あたり)  
エネルギー145kcal/たんぱく質3.2g/脂質6.7g/炭水化物20.8g

うめ~しポイント  
長芋は皮つきのままでとぬめりが少なく切りやすいのでおすすめです。まいたけとにんにくの豊かな香りとさわやかなレモンの酸味で、無塩でも美味しくいただけます。

レシピ提供: 浦添市食生活改善推進員協議会 伊豆見 麻里