


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。

Breaktime with Braden  
ブレイデンのおれいしたいむ vol.12



### アメリカでのハロウィーン

子どもの頃のハロウィーンを振り返ると、ワクワク感や楽しさ、そしてトリック・オア・トリートでもらったたくさんのお菓子の思い出があります。10代になっても友達と一緒に参加していました。お菓子がほしかったからではなく、楽しいイベントだったからです。

ハロウィーンの日が来るまでの準備で、家族は家でハロウィーンの飾り付けをしていました。皆でカボチャの農場に行って、ちょうちん(ジャック・オ・ランタン)を作るためのカボチャを探し、近くのパーティーグッズのお店で、怖いモンスターの飾りをたくさん買いました。

よく行ったお化け屋敷の中で覚えているのが、中に幽霊の出るスクールバスや、リングの貞子がハイハイしてくる場所などがあって、出口を出て終わったかなと思ったら、後ろから大きい音が聞こえて、振り返ると仮面を被った男がチェーンソーを持って追いかけてきました!

今年はトリック・オア・トリートは難しいかもしれませんが、時期が近付いてきているので、沖縄でも何らかの形でハロウィーンを楽しむ方法を探したいと思います!

### Halloween in America

When I think back to my earliest childhood memories of Halloween, I have fond memories of excitement, fun, and lots of candy from trick-or-treating. I even continued doing it with some of my friends as teenagers later on! At that time we did it less for the candy, and more because it was a fun activity.

Before Halloween, my family would get ready by starting to decorate. We would go to a pumpkin farm to look for pumpkins to make into jack-o-lanterns. We would also go to the local party decoration store, which had many scary monster decorations.

We also often visited local haunted houses. One I remember had a haunted school bus and a section where Sadako from Ring crawls at you! Also, once you exit the building from a door and think it's over, you hear a loud sound from behind you and when you look back, there's a man with a mask carrying a chainsaw that comes running after you!

Trick-or-treating may not be an option here, but as we get ready for Halloween this year, I'm looking forward to finding ways that my family and I can continue to celebrate it in Okinawa!

ハイサイ  
「10月はお楽しみイベントだらけ」  
こちら市長室!

さすがは文化の秋。浦添の10月は楽しみイベントがめぐる押し。そんなお楽しみを時系列に並べてお知らせします。

4日(火)映画「育ててくれて、ありがとう」無料上映会(アイムユニバーステッドホール)

里親制度ってご存知ですか? 里親、里子、実親の心情を描いた心温まる映画とトークセッション「里親・もうひとつの親子のカタチ」を通して、浦添で暮らす全ての人が幸せになれるよう、家族とは、親子とは、真実の絆とは何かを一緒に考えてみませんか?

14日(金)、15日(土)、16日(日)朝薫五番とからくり花火(国立劇場おきなわ)

伝説芸能組踊「名作、玉城朝薫の五演目を一挙に鑑賞することができる贅沢な3日間。しかも、琉球時代さながらに実際に舞台を特設して、更にからくり花火付き。これは組踊ファンだけではない初めての人も必見です。

20日(木)、21日(金)復帰50年記念演劇「ライター」(アイムユニバースステッドホール)

実際に起きた事故をモチーフに、復帰当時と今の沖繩が時空を超えてつながる物語。観客の一人一人の心に、忘れてはならない大切な何かを問いかけ



▲詳しくはこちら

ける熱い作品。復帰を知る人から若者まで、多くの市民に見ていただきたい演劇です。浦添市文化芸術振興事業実行委員会主催で「ひーぽー」こと真栄平仁氏率いる劇団O・Z・Eが出演。

22日(土)、23日(日)てだこI GO フェスティバル(アイムユニバースステッドホール)

美ら島おきなわ文化祭2022の囲碁フェスティバルがわが浦添市で開催。プロ棋士の記念対局、囲碁入門教室、囲碁映画上映、全日本視覚障害者囲碁大会など、誰でも楽しめる内容が盛りだくさんな2日間。

28日(金)、てだこまつり前夜祭(屋富祖大通り)、29日(土)、30日(日)てだこまつり(ANA SPORTS PARK 浦添アイムユニバースステッドホール)

言わずと知れた浦添市を代表する市民まつり。3年ぶりの開催です!! 久しぶりに皆さまにお会いできることを心から楽しみにしています。季節も最高で花火もありますよ。それぞれ感染対策をしながら楽しみましょう!



浦添市長 松本 哲治

### てだこ子 STUDIO

てだこキッズファースト 宣言大使 てだこ スタジオ

西原在



ひなた  
天久 陽向 ちゃん  
(1か月)  
1か月のぶりっこ赤ちゃんです♡

前田在



らい  
與那嶺 来 ちゃん  
(1歳)  
風呂上がりのミルクは最高だぜ!

城間在



なるき りゅうと  
山口 成咲 ちゃん・竜叶 ちゃん  
(2歳) (5歳)  
喧嘩もするけど仲良し〜♪

写真募集! 【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。

### 簡単!健康!サッと作れる! サッとごはん



### 豆の香りと旨味、食感を味わおう! ミックスビーンズとえのき茸の豆乳スープ

61品目

- 材料(4人分)
- ・玉ねぎ …………… 1個
  - ・えのき茸 …………… 40g
  - ・豆苗 …………… 20g
  - ・オリーブ油 …………… 小さじ2
  - ・水 …………… 300ml
  - ・コンソメ(顆粒) …… 小さじ2
  - ・ミックスビーンズ …… 70g
  - ・無調整豆乳 …………… 300ml
  - ・塩 …………… 少々
  - ・こしょう …………… 少々
- 作り方
- ①玉ねぎはみじん切り、えのき茸と豆苗は2cm程度に切る。
  - ②鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める。
  - ③水とえのき茸、コンソメを加えて中火で玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
  - ④豆苗とミックスビーンズ、豆乳を加える。
  - ⑤ひと煮立ちしたら、塩とこしょうで味を整え、器に盛って出来上がり。

栄養成分表示(1人前)  
エネルギー100kcal/たんぱく質6.6g  
/脂質4.9g/炭水化物9.7g/食塩相当量1.1g/鉄1.7mg

うめ〜しポイント  
豆乳や蒸し大豆は、備蓄食品として置いておくたんぱく質や鉄分の補給もできて便利です。スープやサラダ、煮物などいろいろな料理に活用してみよう。

レシビ提供: いきいき高齢支援課 栄養士 長嶺 臨