

Breaktime with Braden

ブレイドの
おれいしたいむ vol.15

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。

浦添での最初の1年を振り返る

私は2021年の11月に浦添に来ました。浦添に家族と一緒に住んで1年が経ちましたが、改めてこの1年を振り返ると、嬉しい気持ちと感謝の気持ちになります。多くの新しい人に会い、新しいことを学び、新しい経験もできました。

一番大きかったのは、3番目の子どもの出産だと思います。英語が話せるお医者さんのいる病院が見つかったとされており、多くの人からたくさんのサポートがあったことも感謝しています。上の2人の子どもは学校でよく頑張っています。最初は少し苦労していましたが、学校で友達を作り、友達と一緒に遊ぶほど、子どもの日本語力が大きな進歩を遂げてきました。

家族も沖縄での暮らしを楽しんでよかったと思います。私と家族を待っている2023年の新しい体験を楽しみにしています。来年に目を向けると新年の抱負のことも頭に浮かんできます。体重を減らす、もっと運動をする、食事制限をする、などなど。もちろんそういった目標を追求するつもりですが、家族も増えたので、みんなのニーズも優先しながらバランスを図りたいと思います。

Looking back at my first year in Urasoe

I first arrived here in Urasoe in November 2021. Now, having spent a year living here with my family, it brings me joy to look back on the year and think of everything I'm grateful for. I met many new people, learned many new things, and experienced many new experiences.

The biggest thing that happened during my first year here was the birth of my third child. We are very glad that we were able to find a hospital with an English speaking doctor and are thankful for all the support we received. My two other children have also been doing very well at school. They struggled a little at first, but their Japanese has improved immensely to the point where they have made friends at their school who they often play with. I'm glad that my family enjoys living here in Okinawa.

I'm looking forward to the new experiences that await me and my family. Now as I look toward the coming year, thoughts of New Year resolutions come to mind. Lose weight, exercise more, diet, etc. I of course want to continue pursuing those. I also want to balance that with prioritizing my growing family's needs.

ハイサイ
こちら市長室!

「コーダ あいのうた」

浦添市長 松本 哲治

新年あけましておめでと〜ございませす。昨年1月に、私は素晴らしい映画と出会いました。その時は、後先も考えずに今年一番の映画だ〜とネットで宣言してしまつたのでした。あれから約1年が過ぎようとしている今、改めて当時の思いは変わっていないことに気づきました。そこで、お正月はゆっくり自宅で映画でもとお考えのあなたに、この作品をいまだ紹介させてください。それは「CODA(コーダ) あいのうた」という映画です。題名のCODAとは、Child of Deaf Adultsの略で「聴覚障がいをもつ親の子ども」を意味し、そのCODAである、ルビーという女子高生が主人公の映画です。



▲手話で「アイラブユー」
▲映画公式サイト

ネタバレしないように内容は書きませんが、とにかく最高に素敵なお映画を受賞しました。コロナ第6波が猛威を振るっていた昨年の1月、なんと誰もいない一人の貸し切り状態の映画館で、周りを気にする必要もなく号泣しながらこの作品を鑑賞したのでした。泣いたと言っても、決して悲しい涙ではなく、切なさや喜び、希望が混ざった感動の涙でした。この映画は障がいを通じた家族愛がテーマの物語です。私にも娘がいるからでしょうか、聴覚障がいを持つ父親が、主人公のルビーに歌を聞かせて欲しいと伝える一人きりのシーンでは、温かい涙が自然と溢れて止まりませんでした。ルビーの夢が家族の絆を強くしていく姿に、この映画がまさに「家族へのラブレター」と呼ばれたゆえんだったのです。

新しい年が巡ってきたのに、今日も遠くウクライナでは悲しい争いが続いています。そんな悲しみの中で、決して大作とは言えないけれど、優しさや愛がテーマのこの作品が、アカデミー賞に選ばれたことに大切なメッセージを感じています。

ぜひ映画「コーダ あいのうた」をご家族と一緒にご覧ください。溢れてくる優しさで「沖縄」優しい福祉のまち浦添を今年も一緒に作っていきましょう。

てだっ子STUDIO

てだこキッズファースト 宣言大使 てだ子

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。

当山在

なのと
伊野波 七翔 ちゃん
(1歳)
1歳になりました♡

屋富祖在

せな
呉屋 惺凧 ちゃん
(11ヶ月)
おさるのジョージだいすき

城間在

たかあつ
平井 隆淳 ちゃん
(1歳)
クールボーイ!!

簡単!健康!サッと作れる!

サッとごはん

ほどよい甘さがたまらない あずきのクランブルケーキ

64品目

材料(1台 25cm×25cm)

小麦粉 ……………300g
(半量を全粒粉等に変更もOK)

砂糖 ……………100g

ベーキングパウダー ……8g

無塩バター ……………150g

牛乳 ……………100cc

ゆであずき ……………300g
(市販の缶詰めやレトルトパック)

作り方

- ①小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖をボウルに混ぜ合わせます。
- ②無塩バターを1cm角に切り、①と混ぜ合わせ、ポロポロとしたそばろ状にします。
- ③②を一握り(80g)取っておきます。
- ④残りに牛乳を加えます。
- ⑤クッキングシートを敷いた鉄板に④をのばし、その上にあずきを敷き、③で取っておいた分を散らします。
- ⑥180℃に温めておいたオーブンで30〜40分焼いて、出来上がり。冷まして、食べやすい大きさにカットします。

栄養成分表示 (1個 5cm×5cm あたり)
エネルギー128kcal/たんぱく質1.7g/脂質5.4g/炭水化物18.2g/食塩相当量1.7g/鉄分0.2mg/食物繊維0.7g

うめ〜しポイント

あずきは、食物繊維やたんぱく質、ビタミンB群、鉄やカルシウムといったミネラルやポリフェノールなどさまざまな栄養素がバランスよく含まれています。小麦粉の半分を全粒粉にかえると食物繊維や鉄分が1.5倍以上アップします。

レシピ提供: こども未来課 田場 幸恵 (たば さちえ)