

Breaktime with Braden

ブレイデンのおれいいたいむ vol.16

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。

家族でアメリカに里帰り旅行

私は家族と一緒にシアトルとアイダホに里帰りし、クリスマスと新年を両家の家族と過ごして、みんなに赤ちゃんを紹介しました。この記事を書いている時点では、休暇の半分が終わったところです。みんなとの再会はとても楽しいのですが、まだ小さい子どもを連れての長旅は、特に空港での検査や移動がとても疲れます。クリスマスや年末年始による帰省ラッシュで、どの便も満席でした。

那覇から成田へ、成田からダラスへ、ダラスからシアトルへと、とても長くて疲れる旅でした。まずシアトルに到着して、私の親しい友人や親戚の何人かに会って赤ちゃんを紹介しました。シアトルに到着した日は沖縄で着ていた半ズボンのままでしたが、その日は道が凍り付くほど寒い嵐が来ていたので、とても寒かったです!実家でクリスマスツリーを囲んで暖かい暖炉の近くに座り、みんなでプレゼントを交換しながらクリスマスを過ごしました。いとこなどたくさんの親戚に再会することができ、うちの子どもはとても喜んでいました。

シアトルで1週間を過ごした後、アイダホ州のボイシ市に行って妻の友達と家族に会いました。アイダホ州の冬はシアトルよりも寒くなることもあり、夜の体感温度が華氏マイナス30°F(マイナス34度)になっていました!子どもたちはいとこたちと一緒に雪遊びをしたり、家族みんなで豪華なディナーを食べ、新年までのカウントダウンで年を越し、一緒にカラオケやボードゲームで遊んだり、面白い映画やテレビ番組を見たりしました。

今回の里帰り旅行はとても楽しく過ごせました。次回は友達や親戚が沖縄に遊びに来てくれることを楽しみにしています。

My Family’s Holiday Trip to the U.S.

My family and I decided to make a trip back home to Seattle and Idaho to spend Christmas and New Years with both of our families and introduce the baby to everyone. At the time of writing this we're about halfway through our trip. It has been very fun reuniting with everyone, but going on long trips with small children can also be very stressful, especially getting through airports! Every one of our flights were completely full, with everyone going home for the holidays.

The flights were very long and tiring, going first from Naha to Narita, then Narita to Dallas, then Dallas to Seattle. We first arrived in Seattle where we met with and introduced the baby to several of my close friends and relatives. On the day that we arrived in Seattle, I was still wearing the shorts I was wearing in Okinawa, and there was an extremely cold ice storm! We celebrated Christmas at my family home, where we exchanged gifts while gathered around the Christmas tree, sitting next to our warm fireplace. Our children were happy to see their cousins and relatives.

After a week in Seattle, we flew to Boise, Idaho where we met with friends and family on my wife's side. Idaho at times was even colder, with a nighttime wind chill of -30 Fahrenheit! (-34 Celsius). My children were able to play in the snow with their cousins, and we spent New Years Eve with the whole family, with a very large dinner and a countdown. We also sang karaoke, played board games, and watched movies and TV shows with each other.

We had a lot of fun on our trip home and hope that next time our friends and relatives will come visit us in Okinawa!

てだっ子 STUDIO

てだこキッズファースト
宣言大使
てだ子

スタジオ

仲西在

ゆうしん
仲西 結信 ちゃん
(1歳)
パパの抱っこが一番?!♥

伊祖在

はる
黒澤 羽瑠 ちゃん
(1歳)
セット完了!!

経塚在

なる こう しゅう
石塚 成 ちゃん・光 ちゃん・秋 ちゃん
(6歳) (6ヶ月) (3歳)
3兄弟になりました♡

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!

「てだこナイトウォーク」

沖縄三大夜景というものをご存知ですか?実は、昨年の11月に夜景観光コンベンション・ビューローが、沖縄の新しい夜景観光ブランド確立を目指して「沖縄三大夜景」を選出しました。そして、なんとそのひとつに我が浦添市が選ばれたのです。それは、「浦添の夜景」で「この夜景」と命名された浦添大公園からの夜景なのです。

確かに浦添グスクから浦添大公園に至る場所からは、遠く北は読谷から南は那覇の夜景まで楽しむことが可能な高台になっています。さらに、灯りや照明のない真っ暗なグスク跡になっていることから、晴れた夜には星や月もクッキリと見える絶景の場所になっています。

この沖縄三大夜景の授賞式で考えたことは、もっと地元や足元にある宝物に私たちは気づくべきだという事でした。私は小さな頃から浦添グスクや大公園は何度も足を運び遊び慣れた場所でもありました。だからこそ、そこが県内有数の素晴らしい夜景が見える、特別な場所であることに想いが至りませんでした。正直に告白すると、外部の選考委員から「浦添からの夜景が美しい」と言われるまで考えたこともなかったのです。お恥ずかしい限りです。

そこで、今回の受賞を機に、今月2月11日(土)、12日(日)に行われる「てだこウォーク」に引き続いて、18日(土)夕方6時から夜バージョン「てだこナイトウォーク」を開催することになりました。参加は無料、当日申し込みも可能で、集合場所は浦添小学校お隣の浦添大公園「南エントランス」。キッチンカーの美味しい軽食や温かいドリンクの販売、ちょっとしたスワローズグッズなどの抽選会も計画しています。足元が暗い場所もありますので、懐中電灯がライト付き携帯電話を持参して、暖かい服装でお集まりください。真っ暗な浦添グスクをみんなで楽しく歩けるチャンスはなかなかありませんよ。みなでおしゃべりしながら、歩いて、食べて、浦添の夜景を満喫しましょう!

▲詳しくはこちら

▲てだこの夜景が沖縄三大夜景に決定!!

浦添市長
松本 哲治

簡単!健康!サッと作れる!

サッとごはん

スパイシーな香りで食欲増進!
ガパオ風そぼろ炒め

65品目

材料(4人分)

玉ねぎ	1玉
ピーマン	1個
赤ピーマン	1/2個
油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1強
おろししょうが	小さじ1/2
豚・鶏ひき肉	各80g
コーン	16g
オイスターソース	小さじ2/3
テンメンジャン	小さじ1/3
トウバンジャン	お好みで
しょうゆ	小さじ1
バジル (生または乾燥)	適量
ごま油	小さじ1

作り方

- ①玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンはあらみじん切りにしてそろえます。
- ②油をひき、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、玉ねぎを加え、透き通ってきたらひき肉(豚・鶏)を加えほぐし炒めます。
- ③ひき肉の色が変わったら、ピーマン、赤ピーマン、コーンを加えて炒めあわせ、調味料Aを入れ、味をなじませます。
- ④仕上げに、バジル、ごま油をまわし入れて完成です。

栄養成分表示 (1人前)
エネルギー117kcal／たんぱく質8.2g
／脂質7.7g／炭水化物5.2g／食塩相当量0.6g

うめ～しポイント

スパイシーな香りでごはんがすすむ味付けなので、ピーマンが苦手な子どもでもおいしく食べることができます。本場の味付けでは、ナンプラーという魚醤を使います。フレッシュなバジルが手に入ったら、ぜひお試しを♪

レシピ提供: 当山調理場栄養士 崎山 真澄 (さきやま ますみ)