



Breaktime with Braden

ブレイドンの
おれいしたいむ

vol.21

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。

台風対策について

最近、私たち家族は、沖縄に引っ越してきてから一番大きな台風を経験しました。超大型のマーワー(台風2号)という名前の台風で、2日間くらいとても強い風で、浦添市の真上を通りました。台風に備えるための色々なアドバイスを友人や周りの人から聞いたので、ここでシェアしようと思います。

そのアドバイスは、台風が来る前に、車が飛ばされないようにガソリンを満タンにしておく、停電の可能性を考えて、あらかじめバスタブに水をためておく、ベランダの物干しざおを下ろして家の中に入れるなどです。

それらに加えて、特に激しい台風に備えるため、私たち家族は家族用の72時間サバイバルキットを一緒に作ることにしました。キットの中身は、懐中電灯、飲料水のボトル、非常用毛布、インスタント食品、電池、食器などです。

72時間サバイバルキットを作るのが本当に楽しかったので、家族や近所の人たちと(例えば自治会のイベントなどで)一緒に作ってみる事を皆さんにもお勧めします!

Learning about Typhoon Preparation

Just recently our family experienced the largest typhoon that we've seen after moving here to Okinawa. It was a Super Typhoon called Typhoon Mawar, and it blew directly over Urasoe, with very strong winds persisting over a couple of days. In preparation for the Typhoons, we received many bits of advice from friends and neighbors, some of which I will share.

The advice included things to do before the typhoon came, like filling up your car's gas tank to make it heavier so it doesn't get blown around, filling up your bathtub full of water so you have water that can be used in case the power goes out, and pulling down and bringing inside your laundry poles.

My family and I also decided to create 72-hour survival kits for ourselves in the event of an especially severe typhoon. The kits included important items like flashlights, drinking water, emergency blankets, instant food, batteries, and eating utensils.

It was actually a pretty fun and interesting experience to put the 72-hour survival kits together, and I recommend anyone who is interested to do it together with their family or neighbors!

「電子図書館」 ハイサイ こちら市長室!

先日、久しぶりに大型の書店に足を運んだ。いつもはネットから注文したり、空港や駅の小さな書店で目についた本を購入していたのだが、その日はたまたま次の約束まで時間があつたことと、すぐ近くを通つたので久しぶりに入ってみた。何だかとても新鮮で、少し心躍らせながら全ての本棚をひととおり回ってみたが、興味深い本に次々と出会い、なかなか先へ進めない。恐らく読みたい全ての本をカートに積んでいくと、軽く100冊は超えてしまっただろう。結局3時間くらい立ちっぱなしで、ずっと本屋で過ごしてしまった。

そうなのだ。そうやってつい「目惚れして購入した本が、読書後に自宅に積み上げられてたまってしまふ。わかつちやいるが、一回読んだだけの真新しい本の処分は、なかなか難しい。誰かにあげるつたて好みがあるし、お気に入りの箇所に線でも引こつものなら、再販するのも図書館へ寄付するのもできず、まさか紙ゴミとして捨てるなんてますます無理である。

そういえば、浦添市立図書館が「電子図書館」なるサービスを始めたこと



▲浦添市電子図書館

とを思い付いた。図書館利用カードを持つていけば、デジタル化された書籍が、従来の図書館同様に無料で借りられてパソコンやタブレット、スマートフォンから読むことができるようになったのだ。早速、試してみた。うーん、なかなか良い!さすがに本の冊数は書店や図書館には敵わないが、電子図書ならではの利点もある。まず「いつでも、どこでも、気軽に」読める。WiFiなど、ネット環境さえあれば24時間365日利用できる。図書館に行くことも、ネットで注文した書籍を待つ必要もない。今、読めるのだ。そして、無料。なので、例えば「ちよつと読んでみたいが、購入するほどでもない」という場合に重宝する。さらには音声での読み上げ機能付きの書籍もあるので、通常の紙の本にはない使い方も可能だ。とにかく「今すぐ、無料で、パラパラ読み」は最適である。

あなたも、電子図書館、試してみませんか? いっつう今でしょ! (古っ!)

浦添市長
松本 哲治

てだっ子 STUDIO



前田在

こはく
松川 琥珀 ちゃん
(1歳)
1歳になったぞー!!♡



宮城在

ゆうひ ひなた
宮城 悠陽 ちゃん・陽向 ちゃん
(4歳) (4か月)
一緒にテレビ見てまーす!



沢嵜在

あいる
屋比久 愛桜 ちゃん
(5か月)
毎日笑顔のお喋りちゃんです



【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! サツと作れる!

サツとごはん



夏の暑い日にピッタリな簡単メニュー
とろとろぶっかけそば



材料(1人分)

- ・日本そば(乾麺) ……80g
- ・山芋 ……100g
- ・納豆(ひきわり) ……1/2パック
- ・オクラ ……2本
- ・めんつゆ(ストレート) 30ml
- ・きざみのり ……適量

栄養成分表示(1人当たり)

- ・エネルギー…366kcal
- ・食塩相当量…1.2g
- ・脂質…15.0g・炭水化物…4.2g

作り方

- ①日本そばを茹で、ざるに上げて冷水でしめる。
- ②山芋をすりおろす。
- ③納豆に付いているタレは使用せず、納豆のみ混ぜる。
- ④オクラは茹でて、小口切りにする。
- ⑤皿にそばを盛り、山芋・納豆・オクラの順に盛り付ける。
- ⑥めんつゆを上からかけ、最後にきざみのりをちらしたら完成!

うめ~しポイント

暑くて食欲がない日でも、さっぱりと食べられます。
刻んだ大葉やカットしたトマトを加えると、よりさっぱり食べることができます。
お好みで、めんつゆにワサビを溶いて入れてもおいしいです。

レシピ提供: 健康づくり課 管理栄養士 翁長 由美子