

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.26



クリスマスの映画

皆さん、ハッピーホリデー!暖かく過ごせていますか?今月は、アメリカのクリスマス文化の大部分であるクリスマス映画について書きたいと思います!

皆さんの一番好きなクリスマス映画はどれですか?有名なクリスマス映画がたくさんあるので選び難いのですが、私が気に入っているのがいくつかあります。子どもの頃から一番覚えているのが「ホーム・アローン」と「クリスマス・ストーリー」ですね。どちらもとても面白くて、主役が子どもだったので共感していました。他に面白いのがウィル・フェレル主演の「エルフ〜サンタの国からやってきた〜」で、毎年クリスマスの時期に家族と見えています。

他にも、型破りなクリスマス映画と言われている有名な映画があります。例えば、「ナイトメア・ビフォア・クリスマス」は怖くもあり明るくて、「ダイ・ハード」はクリスマスの時期が舞台のアクション・スリラー映画で、日本製作の「東京ゴッドファーザーズ」は、3人の路上生活者が、クリスマスイブに捨てられた赤ん坊を見つけて、その母親を探すという感動的な映画です。今年もクリスマス映画を見る事を楽しみにしています!

Christmas Movies

Happy holiday season everyone! I hope you're staying warm! This month I would like to write about a large part of the Christmas culture in America, Christmas movies! What are your favorite Christmas movies? There are so many famous Christmas movies that it's hard to choose, but there are a few I enjoy a lot.

My most memorable Christmas movies as a child were "Home Alone" and "A Christmas Story". They are both very funny and memorable, starring child actors who I could relate to. Another very funny Christmas movie is "Elf", starring Will Ferrell, which my family watches every year during Christmas.

There are also a few other famous films which are considered to be unconventional Christmas movies. Examples include "Nightmare Before Christmas", which is both scary and cheerful, "Die Hard", which is an action thriller movie that takes place during Christmas, and "Tokyo Godfathers", a moving Japanese film about three homeless people who find an abandoned baby on Christmas Eve and try to find its mother. I look forward to watching my favorite Christmas movies this year as well!

てだっ子STUDIO

てだこキッズファースト 宣言大使 てだ子



沢岷在



やましろ じゅじゅ
 山城 寿々ちゃん
 (3か月)
 お出かけワクワク

港川在



しろま しき
 城間 紫杏ちゃん
 (6か月)
 ニコニコ紫杏ちゃんです♡

大平在



おほら いすみ いより
 小原 泉澄ちゃん・惟和ちゃん
 (1歳) (2歳)
 なかよし兄弟です♡

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)に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!

断酒会



浦添市長 松本 哲治

いよいよ12月、あっという間に今年も年末です。忘年会やクリスマスなど、お酒がおいしい季節でもありますが、今回は少しお酒について話します。お酒はおいしいし、酔うと楽しいし、人生を豊かにしてくれます。お酒を飲まない生活などつまらないと考える人も多いでしょう。

しかし、そんな素晴らしいお酒でも適量があり、それを超えてコントロールができなくなると逆に人生を破綻させてしまう場合もあります。それがアルコール依存症です。実際に依存症などになってしまうと、健康も、仕事も、家庭もおかしくなって全てを失ってしまうこともあるのです。

先日、私はある友人の紹介で断酒会という会合に参加しました。そこでお会いした皆さんのリアルな体験談は、壮絶なお酒との戦いで衝撃を受けました。参加者の皆さんそれぞれが人生のどこかで壁にぶつかり、その苦しさから逃れるためにアルコールに逃げてしまい、徐々に抜け出せなくなってしまうのです。

私は幸いにしてあまりお酒が強くないので、お酒がやめられないという心配はないのですが、それは意志が強いというわけではなく、単に体質



▲断酒会の様子



▲沖縄県断酒会 ホームページ

だったというわけです。最初は楽しかったお酒が、だんだんと量も回数も多くなり、仕事に支障が出始めて日常生活や家庭もおかしくなり、身体を壊してまでも飲酒がやめられずに、本人だけでなく家族や身内、友人たちも傷付け、不幸になってしまったのでした。しかし、断酒会への参加が生活を変え、人生を立て直した人もたくさんいるのです。浦添市保健相談センターでは、毎週月曜日と金曜日の夜7時から断酒会を開催しています。お酒がやめられなくて困っている本人だけでなく、家族や友人でも参加できます。

まずは断酒会に参加してみませんか?悩んでいるのはあなただけではありません。あなたの話を聞かせてください。仲間たちと新しい年の始まりがあなたを待っています。

簡単!健康!サッと作れる!

いちおし レシピ

サッとごはん

クリスマスにぴったりのメイン料理

75品目

チキンと野菜のスパイシーソテー

野菜



- 材料(4人分)
- 鶏もも肉 2枚 (400g)
 - じゃがいも 中1個
 - にんじん 1/2本
 - ブロッコリー 1株 (160g)
 - ※冷凍でもOK
 - パプリカ (赤・黄) ... 各1/2個
 - 塩 少々
 - こしょう、コンソメ、パプリカパウダー ... 各小さじ1
 - チリパウダー、クミンパウダー 各小さじ2
- 作り方
- ①じゃがいも・にんじん・ブロッコリーをひと口大に切り、軟らかくなるまでレンジで加熱する。
 - ②パプリカをひと口大に切っておく。
 - ③鶏肉にAの調味料で下味を付ける。
 - ④熱したフライパンで③を皮目から焼き、裏返す時に①と②を加えて加熱する。
 - ⑤全てに火が通ったら、鶏肉を食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつけて完成!

栄養成分表示(1人当たり)

- エネルギー 256kcal / 食塩相当量0.6g / 野菜95g

うめ~しポイント

レンジで一度、野菜に火を通すことで時短になります。スパイシーチキンの素やタンドリーチキンの素を使用して作ることもできます。

レシピ提供: 沖縄大学 管理栄養学科 4年 仲原 帆南