

Breaktime with Braden

ブレイドンの
おれいしたいむ

vol.28

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。

我が家の沖縄でのクリスマスとお正月

今年、我が家はクリスマスやお正月のためにアメリカに帰らなかったで、沖縄で祝いました。クリスマスは恒例のやり方で、クリスマスツリーを飾り、クリスマスの歌を聞いたり歌ったり、クリスマスの映画を見たり、朝にはツリーの下にあったクリスマスプレゼントを開けたりと、みんなでわいわい楽しんでいたので、思い出に残るクリスマスになりました。

それから、今年の初詣にみんなで普天間の神社に行きました。入口からとても長い列ができていて、列の側にはお祭りで見るような食べ物やゲームの屋台がたくさんありました。列は長かったのですが、幸い速く進んでいたの、待ち時間はそんなに大変ではありませんでした。神社に入ってからお賽銭を投げ入れて、お祈りし、みんなでおみくじも引きました。私は「吉」が出たので、今年はいいいことを期待しています。年越しそばには沖縄そば、それからおせち料理も食べました。我が家では、日本のお正月の伝統を毎年楽しむようにしています！

My Family's Christmas and New Years in Okinawa

This year, because my family did not go back to the United States for the holidays, we celebrated Christmas and New Years in Okinawa. For Christmas we did the usual; putting up and decorating the tree, listening to and singing Christmas songs, watching Christmas movies, and opening Christmas presents from under the tree on Christmas morning. We all had a lot of fun and I think it was a very memorable Christmas.

Also, for our first shrine visit of the year (hatsumode), we decided to visit Futenma Shrine. There was a very long line from the entrance that had several food and game stands like you would find at a festival, but thankfully the line moved quickly, so we didn't have to wait too long. We threw money in and made our wishes, and bought fortune slips (Omikuji). Mine was "Good luck" (吉), so I look forward to this year. We also ate Okinawa soba and osechi new year's food. Our family enjoys participating in Japanese New Years traditions!

てだっ子STUDIO

スタジオ

大平在

さよだ えれん
許田 依蓮 ちゃん
(3か月)
ユニコーンが初めてのお友達♪

内間在

しもじ しおん
下地 志音 ちゃん
(6か月)
天使の笑顔♡

経塚在

がねこ せな
我如古 盛七 ちゃん
(1歳)
1歳になりました！

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)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

「負けてたまるか」

こちろ市長室!

子どもの頃の書き初めて「希望の新春」とよく書いた。なのに、こんなに希望という言葉が似合わない新春を迎えるとは。今年のお正月、沖縄地方は晴天に恵まれ、透き通るような青空と暖かな太陽が輝いていた。その一方でテレビやネットから流れてくる厳しい能登地方の震災の映像を見て、あまりのギャップに心が沈んだ。あのがれきの下で凍えながら救助を待つ人たちが今でも生死の境をさまよっているのかと想像すると、キラキラと輝く青い海の美しさやビーチではしゃぐ子どもたちの声さえも切なくなる。年始周りから帰宅すると、今度は羽田空港での飛行機の衝突炎上でテレビ画面が赤く染まっていて言葉を失った。「こんなにも「おめでとこ」が言いにくいお正月はかつてなかった。」

しかし、救助に動く人々の様子も連日報道されるようになり、自衛隊を始め、消防隊、救急隊、海上保安庁、近隣自治体の活躍に励まされた。寸断された道を開き、道なき道を徒歩で救助に向かう人々。全国から集められた救援物資が能登半島へ向かい、雪が降り積もる中を一刻も早くと懸命に届けられた。救助犬も一緒にがれきの下の命を探し、避難所でお互いに支

え合う人々の姿に心も震えた。沖縄からも医師団が向かい、募金活動も始まった。今すぐにでも飛んできたい気持ちを抑えて、遠い沖縄でもできることがあるはずだ。私たちが落ち込んでいる場合じゃない。前を向いて、今できることをする。そんな風に自分に言い聞かせた。浦添市美術館は漆器の繋がりで石川県輪島漆芸美術館と友好提携を結んでいることから、早速、義援金募集に動き出している。

「負けてたまるか」そんな気持ちでいっぱいである。災害の多い日本だが、私たちには一致団結して何度も立ち上がってきた歴史がある。世界の国と比較して何かとネガティブに語られることが多い昨今の日本。今こそ、こんな時だからこそ、復興に向けて私たちの力を結集しようという心に誓うお正月であった。

▲義援金募集について
(市ホームページ)

浦添市長
松本 哲治

簡単! 健康! サッと作れる!

サッとごはん

簡単!おいしく野菜が取れるおやつ
ほうれん草とコーンの蒸しパン

栄養UP

材料(6個分)

- ほうれん草 …………… 100g
- コーン缶 …………… 30g
- プロセスチーズ … 2個 (30g)
- ホットケーキミックス …………… 1袋 (150g)
- 卵 …………… 1個
- 牛乳 …………… 1/2カップ

作り方

- ①ほうれん草を茹でて水にさらし、水気を絞ってみじん切りにする。コーンの水気を切っておく。プロセスチーズを1～2cm角に切る。
- ②ボウルに①とAの材料をすべて入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③耐熱カップに紙カップを敷き、②の生地を流し入れる。
- ④フライパンの底から2cmくらいまで水を入れて火にかける。沸騰したら③のカップを並べ、ふたをして中火で20分程蒸す。
- ⑤竹串を刺して、生地が付かなければ完成。

栄養成分表示(1個当たり)

エネルギー 140kcal
食物繊維 1.1g／鉄 0.7mg

うめ～しポイント

不足しがちな緑黄色野菜を手軽に食べられるレシピです。にんじん、カボチャなど他の野菜で作ることもおすすめです♪

レシピ提供: 健康づくり課 管理栄養士 野原 可奈子