

Breaktime with Braden

ブレイドンの  
おれいしたいむ vol.25

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。

### インクtoberとナノライモ

こんにちは皆さん!今月は、多くの方が自分の画力と文章力を磨くモチベーションが得られる、アメリカで人気がある2つのオンラインイベント、インクtoberとナノライモについて書こうと思います。

インクtoberは10月にあり、参加者が自分の画力向上や、絵を描く習慣をつけることに重点的に取り組みます。参加者は毎日インクtoberのウェブサイトを開き、1か月間の各日のテーマ表のページから、その日のテーマを見て、そのテーマに基づく絵を描きます。描き終わったら自分のSNSにアップし、#inktoberのハッシュタグを付けます。

ナノライモ(全国小説執筆月間)は11月にあり、参加者はその1か月の間に1つの小説か50,000ワードの執筆を目標に挑戦をします。参加者たちは、時々地域の図書館やほかのところで集まって、みんなで書きながら互いにサポートし、励ましあうこともあります。私の妻は以前にナノライモに参加したことがあり、結果としてとても面白い小説を何冊か書いています!

自分は画力と文章力にあまり自信はありませんが、楽しそうなので将来は参加してみようと思います!

### Inktober and NaNoWriMo

Hello everyone! This month I've decided to write about two online events that are popular in America which help motivate people to work on improving their drawing and writing skills.

Inktober takes place during October and is focused on challenging participants to improve their drawing skills and develop positive drawing habits. Participants will go to the Inktober website where they will find several prompts for each day of the month, and draw whatever they want based on that prompt. Then each day when they've finished, they'll post their drawings on their social media accounts with the #inktober tag.

NaNoWriMo (National Novel Writing Month), takes place during November and challenges participants to write either a whole novel or 50,000 words within the span of the month. Sometimes participants will even gather at local libraries or other places to write while supporting and encouraging each other. My wife has participated in NaNoWriMo in the past and wrote a couple great novels as a result!

While I don't consider myself a great writer or artist, it would be fun to participate in these in the future!

てだっ子STUDIO

てだこキッズファースト  
宣言大使  
てだ子

大平在



ねま とあ  
根間 斗蒼 ちゃん  
(1歳)  
お外が大好きなトアくん

大平在



おおやま るいか  
大山 壘湊 ちゃん  
(9か月)  
ぼくちんウーママーです♡

西原在



なかむら けい あこ  
中村 圭 ちゃん・朱瑚 ちゃん  
(3歳) (2か月)  
仲良し兄妹

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。

出張の度に気になることがある。それは「エスカレーター片側空け」の習慣である。一般的に関東地域では「左側に立ち、右側を空ける」、逆に関西地域では「右側に立ち、左側を空ける」という。見ていて実に効率が悪い。混雑する時間になると片側は空いているのに、乗る人もずらりと並んで待っている場合もある。単純に考えても両側に乗れば、半分の時間で全員上り下りできるし、距離を取りたいならジグザグに乗ればいい。しかし、習慣というものはなかなか変えられないのか、未だに「片側空け」は続いている。駅ではエスカレーターで「歩かないで」「手すりを握ろう」「両側乗りのポスターまで貼られているのに、不思議なことに未だに改善されていない。



▲エスカレーターでよくある光景

しかしだ。そもそもエスカレーターとは階段を歩くのがきつい人のためのものであり、急いでいる人をいち早く押し上げるための時間短縮装置ではない。右であれ左であれ、どちらかの手すりをしっかりと握んで立つ必要がある片麻痺の障がいをお持ちの人もたくさんいる。

さあ、今日も勇気を持ってエスカレーターの空いている側に立つ。ずらりと並ぶエスカレーター待ちの人々を尻目にすたすたと乗り込み、空いている側に立ち止まる。後ろからの視線を気にしながら、内心はビクビクしながら、「エスカレーターの両側立ち止まり」が普通になる日を待ちわびる。やっぱり私は変わり者?

ハイサイ  
こちら市長室!



浦添市長  
松本 哲治

## 簡単!健康!サッと作れる! サッとごはん



小さなお子さんからお年寄りまで食べやすい  
レンジで簡単!茶碗蒸し



### 材料(1人分)

- A [ 卵(M) ..... 1個
- 水 ..... 100ml
- 粉末ガラスープ ..... 小さじ1/2
- 塩 ..... 少々
- B [ にんじん ..... 大さじ1
- まいたけ ..... 大さじ1
- 青ねぎ ..... 大さじ1/2
- ほうれん草 ..... 大さじ2
- ※Bみじん切りにした材料の大きさ
- カニかま ..... 2本
- 絹ごし豆腐 ..... 30g
- ごま油 ..... 小さじ1/2

栄養成分表示(1人当たり)  
・エネルギー 139kcal / 食塩相当量1.0g

### うめ~しポイント

のどごしも良く、小さなお子さんからお年寄りまで美味しく頂けます。冷蔵庫に残っている野菜を細かく刻んで、野菜量をUPさせるのもグ~!! 温かなくても、冷たてもおいしいので、どちらも食べてみてください!