

エリン先生のわくわくコーナー ③

このコーナーでは、外国語指導助手 (ALT) によるエッセイを英語と日本語で紹介합니다。

Hello everyone! Are you enjoying summer break? Lately, I have had so much free time, I've been looking for new hobbies. I started running and walking to explore and exercise at the same time. But I've "run" into a problem: I need new exercise music! I love to listen to music when I walk or exercise, especially songs that are fast and have a strong beat.

- Here are some of my favorite exercise songs:
- ♪ Into the Fire / by Douglas Sills (The Scarlet Pimpernel)
 - ♪ Aria / by BUMP OF CHICKEN
 - ♪ The Beginning / by ONE OK ROCK
 - ♪ Sledgehammer / by Fifth Harmony
 - ♪ The Phoenix / by Fall Out Boy

It's important to pay attention to your surroundings when you exercise. Biking with earphones can be dangerous! So, if you're like me and listen to music when you walk or jog around Nishinoshima, just remember to be careful! Whatever you listen to, have fun! See you around! -Erin

和訳はこちら!!



皆さんこんにちは!夏休みを楽しんでいますか。私は最近、暇な時間を使って新たな趣味を見つけようと思っています。そこで、運動と町探検をかねてランニングとウォーキングをはじめました。ですが、それによってある問題を『発見』しました。それは、新しいエクササイズ用の音楽が必要だということです!ウォーキングや運動をする時に音楽を聴くのが大好きで、特に、アップテンポな曲を聴いています。

●こちらは私の好きなエクササイズ用の歌の一部です:



- ♪ミュージカル「スカーレット・ピンパーネル」より「イントゥー ザ ファイアー」
- ♪ BUMP OF CHICKEN の「アリア」
- ♪ ONE OK ROCK の「ザ・ビギニング」
- ♪フィフス・ハーモニーの「スレッジハンマー」
- ♪フォール・アウト・ボーイの「ザ・フェニックス」

運動する時は周りに注意してくださいね。イヤホンしながらの運転は危険ですよ!私みたいに音楽を聴きながらウォーキングやジョギングをする人も注意しましょうね!なにはともあれ、楽しんでくださいね!それでは、またそのうちに! エリンより

【今月の英単語】

summer break (夏休み)、free time (暇な時間)、exercise (運動)、strong beat (強烈なビート)、
Have fun! (楽しんでね)、See you around! (またそのうちに!)

ラッセルステファンの 「しまシェフレシピ」

ボンジュール!皆さん、こんにちは!西ノ島のしまシェフ、ステファンです。じゃがいものおいしい季節ですね!定番の肉じゃがやコロッケに加えて、グラタンはいかがでしょうか?フランス人のじゃがいもの消費量は多く、スーパーでも5kgからの販売が一般的です。皆さんもトライしてみてください。

Gratin pomme de terre au champignons (きのこじゃがいものグラタン)

調理時間: 60分

材 料 (4人分)

- ・じゃがいも 4個
- ・玉ねぎ 1個
- ・お好みのきのこ 100g
- ・とろけるチーズ 100g
- ・生クリーム 200cc
- ・ハム、鶏肉 (お好みで)
- ・塩、こしょう

調理道具

- ・フライパン
- ・オーブン



<作り方>

- ①じゃがいもの皮をむき、35分ゆでる。
- ②玉ねぎときのこを切る。
- ③熱したフライパンに油を入れて②とハム・鶏肉を炒める。
- ④じゃがいもがゆであがったら、好みの大きさに切り、③と混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調え、耐熱皿に入れる。
- ⑤生クリームを回しかけ、チーズを乗せる。
- ⑥180℃のオーブンでチーズに焼き色がつくまで焼きあげたら出来上がり。

私が大好きな避暑地は 香港ではなくスコットランド！



国際交流員
ウォン・チンイン・クレオ

涼しい季節が待ち遠しい今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか。あっと言う間にもう8月になり、私も着任して1年になりました。「光陰矢の如し」とはこのことです！

7月は本当にイベントがいっぱいありましたね！西ノ島町制60周年記念式典、2年に1度の祭りや花火大会、ユネスコ世界ジオパークの再認定審査、広東語会話教室とフランス語会話教室等々…忙しかったけど、楽しみもいっぱいありました。

残暑とは言え、8月はまだまだ暑いですね。こう言うときはやはり第2の故郷のスコットランドへ逃亡したいです！（笑）なぜ香港ではなく、スコットランド？とっても簡単です！説明しましょう！

原因① 香港はとにかく暑い！

香港は沖縄より南ですので、沖縄よりも暑く、湿度も高いです！近年日本の夏も尋常ではない暑さですが、香港も同じです。夏の時期にもし香港でハイキングしたいなら、朝7時頃出発しないと、絶対途中で焼けちゃいます（日焼け止めをいっぱい塗って、水たくさん飲むとしても）！

原因② スコットランドは涼しく、湿度が低い！

スコットランドは北海道の緯度とほぼ一緒ですが、北海道よりもちょっと涼しいです！スコットランドは主に海洋性気候とは言え、朝晩と真昼の温度差がかなりあります（特に曇りの日…）。スコットランドの地域によっては割と湿度が低いですので、洗濯物はあっという間に乾きます！

原因③ 真夏の果物がたくさんとれる！

イチゴ、ブルーベリー、ラズベリーなどは「真夏の果物」と呼ばれています。

夏になると、スコットランドはイチゴ狩りやブルーベリー狩りの時期に入ります。安くていっぱい取れますので、クレオの大好きな夏娯楽です！

こちらは去年狩ったイチゴです。とっても甘かったです！



他にも原因がいっぱいありますね…たとえば、バックヤード（庭）で行うバーベキューパーティーとか…ああっ！思い出した！8月19日（土）午後12時～15時まで町民体育館で「フラミンゴ・パインアップル・スプラッシュ」と言うバックヤードパーティーをテーマにしたイベントを開催します！ゲームやお菓子等があります。大人も大歓迎のイベントです！是非来てください！

*** 国際交流員 Facebook ページ始めました！**

西ノ島町国際交流員

🔍 検索

で検索してね！