

目次

CIRメッセージ：
「また、どこかでお会いし
ましょう!」

レポート：2023年
1月の国際交流活動

国際レシピ

ALTメッセージ：
「アメリカの朝食」

国際交流イベント
・ スケジュール
・ 紹介

Contents

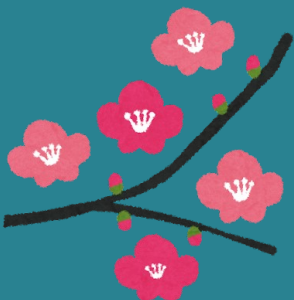
CIR Message:
I Will See You Around!

Report: International
Activities in January

ALT Message: Breakfast
in America

International recipe

Upcoming Events!
Please check our SNS
for information in English!



延岡市

国際交流 Newsletter



2月のおしゃべりサロン

International Chat Night in February

2月10日にフィリピンをテーマにしたおしゃべりサロンを開催しました。最初、フィリピン系アメリカ人であるロザノー・アリーサさんとクマノ・アイコさんがフィリピンの文化、言語や食べ物を紹介してくれました。その後、みんなで「ティニクリン」という竹を使った踊りを教えてもらいました。思ったより難しいと言った方もいましたが、少し練習したらとても楽しそうに踊っていました。もちろん、英語や日本語で会話をしたり、フィリピンの人気ボードゲーム「マンカラ」を体験したりする機会もありました。そして、バレンタインに向けて可愛いデコレーションも作りました。ご参加ありがとうございます！次回もまた会いましょう！

On February 10th we held a Filipino-themed International Chat Night. First, our Filipino-American ALTs Alyssa Lozano and Aiko Kumano introduced us to the culture, language and food of the Philippines! After the presentation, we also got to try Tinikling, a traditional bamboo dance. Some said it was harder than they expected, but with a little practice, everyone seemed to be having fun dancing. Needless to say, there were plenty of opportunities to speak English or Japanese and to play Mancala, a popular Filipino board game. With Valentine's Day just around the corner, participants were also able to craft cute decorations. Thank you for coming and see you again next time!

CIRメッセージ

ありがとうございました！



See you around!

岩本 靖子
延岡市国際交流推進
コーディネーター
Yasuko Iwamoto
(CIR) Coordinator for
International Relations

これは私が国際交流推進コーディネーターとして書く最後のニュースレターになります。

この2年間、私たちの国際交流イベント、SNSでの情報発信などを通して、国際交流に興味のある市民の皆さん、延岡市で就労している外国人技能実習生や子育て中の外国人市民など、今まで繋がることのなかった人達と出会うことができました。また、以前、小学校で受け持っていたクラスの子どもたちが高校生となり、ボランティアとしてイベントのサポートをしてくれたこともありました。思いがけない心温まる再会も数多くあり、本当に嬉しかったです。特に、公立学校で国際理解教育に携わったことは、大きな達成感を得ました。英語という「親友」のおかげでこの仕事に出会えたことに感謝しています。

This is the last newsletter I will be writing as a Coordinator for International Exchange. In the past two years, through our international events and social media, I was able to meet many people that I had never connected with before, such as citizens interested in international exchange, international trainees working in Nobeoka, and international residents raising their children. I was able to see the students I used to teach in elementary school. They are now high school students and even supported our events as volunteers. I've had so many unexpected and heartwarming reunions which have all made me really happy. Especially, being involved in International Understanding Education at public schools was one of the big accomplishments. I'm really grateful for having my "best friend," English, which has led me to this position.

Keywords

キーワード

(日本語・英語)

がいこくじんしみん

外国人市民

International
resident

こころあたたまる

心温まる

heartwarming

へんけん

偏見

prejudice

きょうかいせん

境界線

boundaries

ひろくしらせる

広く知らせる

disseminate

また、どこかでお会いしましょう! I Will See You Around!

日本人コーディネーターとして、国籍に関わらず、みんな同じ市民だというメッセージを伝え、偏見や境界線をなくしていくことに挑戦しました。日本での生活サポートに関わり、やさしい日本語の情報発信に取り組みました。業務を行うに当たり、国際交流に関わるALTやコーディネーターにもたくさんのアドバイスとサポートで助けてもらいました。みんなのサポートに感謝し、身近に国際交流を行うことが私にとってどれほど大切なことなのかを感じました。

ドイツ人国際交流員と席を並べ、仕事をする中で、毎日国際交流を経験することができました。文化や言語の違いもあり、誤解をなくすために直接顔を見て話すことがとても重要で、私の説明の仕方や相手の受け取り方が正確であるよう心がけました。

As a Japanese coordinator, I've tried to challenge prejudices and boundaries one may have and convey the message that we are all citizens living in the same city, regardless of nationality. I've mainly done this through work such as disseminating information in simple Japanese and providing support for people from other countries who are living in Japan. I was able to get a lot of advice and support from ALTs, and the ALT coordinator while I worked. I appreciate their help and I realized how important it is for me to be surrounded by international exchange.

As the German CIR and I sit next to each other, I was able to experience international exchange in the office every day. Even so, because of our cultural and language differences, talking to each other face-to-face was the most important for avoiding misunderstandings, and I kept it in mind to maintain accuracy in both how I explained things and how she received



しかし、それは日本人と働く時でも大切なことです。

時々、私たちは余暇の過ごし方や子どもの頃の思い出について話しました。国籍による大きな違いは感じず、他愛もないおしゃべりを楽しみました。国際交流と聞くと構えてしまう人もいるかもしれませんが、どうかお気軽に！ ^^ 積極的に、出会う人と会話をしてみてください。国籍も性別も意識せず、共通の言語で話してみると、似ているところが見つかったり、違いに驚いたりすることもあるでしょう。会話が楽しいと思えたら、続けてください。続けることが国際交流の鍵だと私は信じています。

延岡にも様々な国から来て、生活している人達があります。顔見知りの誰かを見かけたら手を振る、一声掛ける、などちょっとしたことで繋がることができます。誰もが暮らしやすいまちになりますよう心から祈っています。思い出の詰まった2年間を本当にありがとうございました。またお会いしましょう！

it. However, this is important even when working with Japanese people. Sometimes, we talked about things like how we spend our free time or our childhood memories. I enjoyed sharing these small things with her, and I didn't feel any big differences due to our nationalities. Some people may feel defensive when they hear "International Exchange" but take it easy! :) Be open to having a conversation with anyone you come across. Without focusing on nationality or gender, talk to them in a mutual language. You will probably find something in common or be surprised by how different you both are. If you find the conversation enjoyable, keep going. I believe that is the key to international exchange.

We have many international residents from various countries living in Nobeoka. When you see someone you know, wave or say hello to them. It will help people connect with each other. I wish for Nobeoka to become a better city to live for all citizens. Thank you very much for these memorable two years. See you around!

さける
避ける
avoid

ごかい
誤解
misunderstanding

せっきよくてきに~する
積極的に~する
be open to ~

(ぐうぜん)であう
(偶然)出会う
come across

きょうつうの
共通の
mutual

たのしい
楽しい
enjoyable

てをふる
手を振る
wave

レポート:2023年01月の国際交流活動

Report:
International Activities in January



国際料理教室 ・ *International Cooking Class*

年越しそば、お雑煮・・・ニシンサラダ？

先週の日曜日、1月29日の国際料理教室では「ニシンサラダ」というドイツのお正月料理を作ってみました。酢漬けニシン、リンゴ、ピクルス、玉ねぎと生クリームでなかなか合わなさそうな材料で作っているサラダですが、味は最高です！

料理以外にも、お正月の過ごし方について学ぶことができ、伝統的な占いゲーム「ブライギーゼン」（鉛注ぎ）も体験しました。鉛の代わりに蠟を使いましたが・・・ご参加いただき、ありがとうございました！次のイベントでもお待ちしております！

Toshikoshi-Soba, Ozouni...Herring Salad?

In our international cooking class last Sunday, January 29th, we made Herring salad, a traditional German New Year's dish. The combination of canned herring, apple, pickles, onions and cream sounds funky but is actually pretty delicious. Apart from cooking, we also learned how Germans spend their New Year's and even tried a traditional fortune-telling game called "Bleigießen" (Engl. lead pouring). We used wax instead of lead though...

Thank you all for coming! We hope to see you again at our next event!



出前講座のご案内

国際交流員が皆さんのところへ出向いて講座を開く「出前講座」を行います。学校、職場やグループで是非ご利用ください。

- 講座内容： ドイツの紹介（文化・日常生活・ドイツ語等）、料理教室、その他国際交流に関すること
対象者： おおむね10人以上の市民のグループや団体 ※営利目的と思われるものは対象外です。
費用： 会場使用料や材料費は依頼者負担となります。
開催場所： 延岡市内に限ります。会場の手配や準備をお願いします。

詳しくは、国際交流推進室までお問合せください。



お肉を減らしたい方は野菜スープとしても楽しめます！

バージョン1 ウィンナー

人参、じゃがいもとセロリを角切りし、ねぎをスライスして、水と一緒に大きな鍋に入れて沸騰させる。10分ぐらいいたら、レンズ豆とパセリ2本ぐらい加えて、柔らかくなるまで煮る(豆によって約20分~40分)。ドロドロのスープになるくらいの量の水を加えるが、レンズ豆は結構水分を吸うので、水が足りないと思ったら、豆の硬さをみながら水の量を調整しよう！

最後に残りのパセリをみじん切りし、ウィンナーをスライスし、塩こしょうとナツメグと一緒に加える。

ポイント:味付けは最後に!塩などを早く入れすぎると豆が柔らかくならないので、注意!

そして、食べる前に、お好みでお酢を入れる!

バージョン2 牛肉(赤身)

バージョン1とだいたい同じ作り方。ただ、野菜入れる前に牛肉の赤身を柔らかくなるまで茹でる。お湯を捨てずに(スープのベースになる)お肉を出し、食べやすい大きさに切る。そのままお鍋に戻さず、上の手順で進め、お肉は味付けの時にスープに戻す。

春先にしっかり野菜を取りましょう!



Suppengrün 「ズッペングリューン」



International Recipe
国際レシピ
Linsensuppe レンズ豆スープ
2~4人分
(二日目が一番美味しい)

材料

| | |
|-----------|-----------------|
| レンズ豆(ドライ) | 200g(できれば茶色いもの) |
| 人参 | 1~2本 |
| じゃがいも | 2~3個 |
| ねぎ | 大1本 |
| セロリ | 大1本 |
| 水 | 1~2L |
| 生パセリ | 1パック |
| バージョン1 | ウィンナー 3~5本 |
| バージョン2 | 牛肉(赤身)約250g |

味付け:塩、こしょう、ナツメグ、お酢

日本人が昆布やシイタケ等でだしを取るのと同じように、ドイツ人は「ズッペングリューン」という野菜の組合わせをスープのベースに使います。日本語に直訳するとスープ緑となり、特に季節の変わり目や風邪をひきやすい時期に人気があります。

ALTメッセージ



ハメット・エミリー
延岡市ALT

Emily Hammett
Nobeoka City ALT

英語では、“朝食は一日の食事の中で一番大切です!”という言葉をよく耳にします。学生時代、午前中の授業に集中するために、いつも朝食を食べるように言われていました。実は、若い頃は朝一食べる気がなかったので、朝食があまり好きではありませんでした。今は、特にアメリカに帰るとき、朝食を食べるのが楽しみになってきました。それでは、日本の朝食とアメリカの朝食を比べてみましょう！

In English you can often hear people say that “Breakfast is the most important meal of the day!” I was always told to eat breakfast when I was a student so that I could concentrate in my morning classes. To tell you the truth, when I was younger, I didn't like breakfast so much because I didn't feel like eating first thing in the morning. Now, especially when I visit America, I always look forward to eating breakfast. Let's compare Japanese breakfast foods and American breakfast foods!

Keywords キーワード

(日本語・英語)

ちょうしょく

朝食
breakfast

にとまる

～に泊まる
to stay at (a)

えいようかがたかい

栄養価が高い
nutritious

たべる

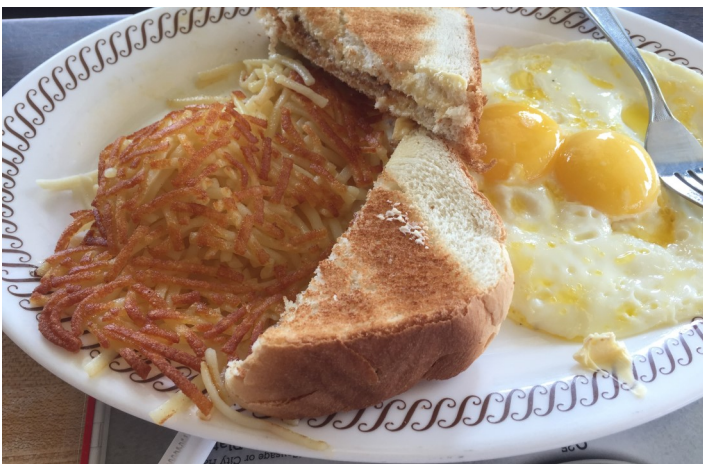
食べる
to have (food)

アメリカの朝食

日本では普段、朝食に何を食べていますか？ お味噌汁、ご飯や納豆などの健康的なものを食べる人が多いと聞きました。初めて日本のホテルに泊まって朝食を食べたときはとても驚きました。カレーライス、魚、そして野菜など、たくさんの選択肢があったのです。朝早くからそういったものを食べることに慣れませんでした。栄養価が高く、一日の良い始まりになることが分かりました。アメリカの朝食と言えばベーコン、ソーセージやハムみたいなお肉料理肉料理が思い浮かびます。そして、トースト、ベーグル、ワッフルや私の大好きなドーナツのパン類も。ヨーグルトやフルーツを食べる人も多いですが、これではまだ選択肢の終わりになりません。ハッシュ・ブラウンというじゃがいも料理もよく見かけます。アメリカに住んでいた時、学校や仕事の前にそのような料理を食べる時間がなかった私は、シリアルを食べることが多かったです。大体の人はシリアルを牛乳と一緒に食べます。バタートーストを食べることもありました。世界のどこにいても、朝食にコーヒーがないと満足できません。私にとってはコーヒーが一番重要です！

Breakfast in America

What do you usually eat for breakfast in Japan? I've heard that many people eat healthy foods like miso soup, rice, and natto. I was so surprised the first time I stayed at a Japanese hotel and had breakfast in the morning. There were so many choices, including curry and rice, fish, and even some vegetables. I wasn't used to eating those kinds of foods so early in the morning, but I could see that eating them is a nutritious and a good way to start the day. When I think of a typical American breakfast, I usually think of meat, like bacon, sausage, or ham. I also think of different kinds of breads, such as toast, bagels, waffles, pancakes, and my favorite: doughnuts. Many people also like to have yogurt or fruit. That's not the end of the dishes, though. You can also typically find a potato dish called hash browns. When I was in America, I didn't usually have time to eat all of those dishes before school or work. Instead, I would often eat cereal. Many people like to put their cereal in a bowl with milk. I also sometimes ate toast with butter. No matter where I am in the world, no breakfast would be complete without coffee. That's the most important thing for me!



アメリカに帰る時は、外で朝食をとるのを楽しみにしています。午前の8時や9時頃の早くから営業している朝食レストランが沢山あり、一日中朝食メニューを提供するところもあります。そして、「ブランチ」を出しているところもあります。ブランチとは英語の「朝食」と「昼食」を組み合わせた言葉で、朝遅くに食べる食事です。また、週末食べに行くことが多く、朝食料理と昼食料理のミックスを楽しめます。

異文化を知ることの面白さの一つは、その土地で人々が何を食べているのかを学ぶことです。アメリカに行く機会があったら、ハンバーガーやピザなどの有名な料理はもちろんですが、朝食の美味しい店を探してみてください。きっとお気に入りの食事になると思います。

When I visit America, I look forward to going out to eat for breakfast. There are many restaurants that are open for breakfast, as early as 8 or 9 o'clock in the morning. Some restaurants serve breakfast foods all day long. There are also other restaurants that serve a meal called "brunch." The word "brunch" is a combination of the words "breakfast" and "lunch," and is usually eaten in the late morning. It's also usually on the weekend and has a mix of breakfast and lunch foods.

One of the best things about learning about other cultures is learning about what people eat in different places. If you find yourself in America, of course, please try famous dishes like hamburgers and pizza, but also try to find a good breakfast restaurant. I'm sure it will be one of your favorite meals!

いちにちじゅう
一日中
all day long

ていきょうする
出す・提供する
to serve

じぶん
自分が～

ばあい・とき
(場合・時)
には

find oneself in～

これからの

国際交流イベント Upcoming Events !



3月

April

3日～16日 「外国人が見た宮崎」 作品巡回展 Art Festival

場所：エンクロス (延岡市駅前複合施設) 待合室1階+2階

毎年、宮崎県国際交流協会が県内に住んでいる外国人住民のアート作品展を開催します。外国人住民から宮崎がどのように見えているかを紹介し、多文化共生や同じ地域の構成員としての意識作りを目的とします。写真、書道や手工芸もあります。是非、お越しください！

(8日 (水) ドイツ語講座 (中級)& 国際交流フリートーク Intermediate German

29日 (水) 時間：11時～13時 場所：社会教育センター 研修室2・会議室3

ドイツ語で簡単な会話ができる方にお勧め。前半は今まで学んだことを復習したり、参加者のレベルや希望に合わせてドイツを学んだりします。後半はドイツ語や日本語で楽しく会話する予定です。

16日 (木) ドイツ語で話してみよう！～ドイツ語フリートーク German “Freetalk”

時間：18時30分～19時30分 場所：社会教育センター 会議室3

4月

April

(5日 (水) ドイツ語講座 (中級)& 国際交流フリートーク

19日 (水) 時間：11時～13時 場所：社会教育センター 会議室3

ドイツ語で簡単な会話ができる方にお勧め。前半は今まで学んだことを復習したり、参加者のレベルや希望に合わせてドイツを学んだりします。後半はドイツ語や日本語で楽しく会話する予定です。

9日 (日) 楽しい国際料理教室～ドイツのイースター

伝統的な菓子パン作り他、イースターエッグを染める体験やミニイースターエッグハントを行います。子どもも大人も参加できます！

時間：13時～15時30分 場所：社会教育センター 1F 調理室

参加費：1000円



発行 Published by

延岡市役所総務部国際交流推進室（総務課内）
Nobeoka City, International Exchange Promotion Office
担当:セガット・ショエル (国際交流員)

連絡先 Contact

T e l . (0982) 22-7006
M a i l : kokusai@city.nobeoka.miyazaki.jp
〒882-8686 延岡市東本小路2-1



Nobeoka International -
延岡市国際交流推進室



nobeoka_international