

## 目次

CIRメッセージ：  
「外国人の立場」

地元レシピ：  
グリーンピース

日本文化紹介コーナー  
「こどもの日」

国際交流イベント

- ・ スケジュール
- ・ 紹介

※Kinderleicht  
子供のページへは今月お休  
みます。

## Contents

CIR Message: Being  
a foreigner

Local Recipe:  
Green peas

Japanese Culture  
Corner: Children's  
Day

Upcoming Events!  
Check our SNS for  
more information in  
English!

Kinderleicht Kids Page  
will be back next month!

延岡市

# 国際交流 Newsletter



## 国際料理教室

4月9日はドイツの本番のイースターと合わせて、国際料理教室で伝統的な菓子パンや卵料理を作りました。たくさんのお子様に参加したおかげで、とても明るくて、ワイワイしている雰囲気でした。色を塗ったゆで卵、いわゆる「イースターエッグ」も一緒に作り、屋外の「イースターエッグハント」ではその「イースターエッグ」を探すゲームも行いました。こういった外国の食文化が学べる料理教室を定期的に行いますので、またぜひご参加ください。日程はこのニュースレター、広報のべおかや国際交流推進室のSNSお知らせしますのでご確認ください。

## International Cooking Class

On April 9th, which is also the day of Easter in Germany, we made a simple egg dish and also tried our hands at some traditional German Easter bread. Thanks to many children participating, the atmosphere was very cheerful and lively. We also dyed boiled eggs, so-called 'Easter eggs', which the children had to find during the 'Easter egg hunt' outside. We regularly hold these kind of international cooking classes where you can learn about the food and culture from abroad. Make sure to stop by! We announce all events on this newsletter, "Kouhou Nobeoka" as well as our SNS accounts.

## CIRメッセージ



セガット・ ショエル  
延岡市国際交流員

Joëlle Seggert  
(CIR) Coordinator for  
International Relations

皆さんこんにちは、そしてこの美しい5月へようこそ！個人的にこの時期が大好きです。日が長くなり、暑すぎず、寒すぎず、自然が生き生きとしています。外で過ごす人は、色とりどりの花や、新しい葉の鮮やかな緑を目にすることができます。蚊などの虫の数も、まだ我慢できる程度ですね（笑）。私の場合、今月はガーデニング、サーフィン、ハイキングの予定でいっぱいです。実は昨年からは百名山に登ることはまちゃいました。次の数週間で、少なくとも5つの山に登ろうと思っていますので応援してください（笑）！皆さんも5月に楽しいアクティビティを企画していますか？

Hello everyone and welcome to this beautiful month of May! I personally love this time of year. The days keep getting longer, it is not too hot, it's not too cold, and nature is thriving. Those of us who spend their time outside are rewarded with a number of colorful flowers and the brightest of greens from the sprouting leaves. The number of mosquitos and other insects is also still bearable haha. For me, this month is packed with gardening, surfing, and hiking. Since last year, I have been a bit obsessed with climbing the *hyakumeizan*, or 100 famous mountains of Japan. In the following weeks I will attempt to climb at least 5 of them so wish me luck! What fun activities have you planned in May?

## Keywords キーワード (日本語・英語)

いじゅう

移住

immigration

さべつ

差別

discrimination

へんけん

偏見

prejudice

こんきよのない

根拠のない

unfounded

## 外国人の立場

2021年日本に引っ越しをする前に親友にこう言われました「いい経験になると思うけど、私だったら外国人の立場になるのはイヤだなあ」。確かに、移住国ドイツで育った私たちは外国人がどのような問題を抱えているのか、聞く機会がたくさんありました。学校で同じ組の子どもはドイツ語が話せない親のための通訳をし、宿題の手伝いをしてもらえるなんて考えられないことや、見た目や宗教で判断され、特に田舎の人から差別を受けたり、偏見に直面したりすることも日常的にあったでしょう。

このように日常生活で苦労している友達と共感できるかと思いました。しかし、お金に困っていない、ドイツ語が母国語であり、白人の私には、今になって、彼らの気持ちは想像もつかなかったことが分かりました。

外国人の視点の一方で、受け入れ側のドイツ人の視点もありました。外国人について聞かれたら、恐怖や無知から生まれた、根拠のない偏見や差別のコメントもあれば、理解できる批判もありました。

「10年間もドイツに住んでいるのに、全くドイツ語がしゃべれないのはちよっ

## Being a foreigner

Before moving to Japan in 2021, a good friend of mine said to me, "I'm sure it will be a great experience, but I wouldn't want to be in a foreigner's shoes." Indeed, growing up in Germany, a country of immigration, we had many opportunities to hear about what kind of problems the foreigners around us were facing. Some children who attended school with us had to translate for their parents who couldn't speak German and, of course, weren't able to help them with their homework. Some of them were also judged based on their physical appearance or religion, and even faced discrimination and prejudice on a daily basis, especially when living in the countryside. Back then, I thought I understood what kind of situation my friends were in. Now I realize that I, as a privileged Caucasian native speaker of German, who had no financial problems, could not have even imagined what they were going through.

With the foreigner's perspective on one hand, there was the German perspective on the other. When asked about foreigners, some responded with unfounded prejudice and discrimination, born of fear and ignorance, while others voiced understandable criticism. Some of the



と、、、」、「ドイツに来て、仕事せずにずっと失業手当をもらうのはマジでヤバイ」、「同じ国の人とばかり遊んで、ドイツの文句を言うなら国に帰ればいい」など。不十分な語学力、文化や周囲の人々への関心の低さのため、社会の一員になるより、社会から離れた存在になってしまいます。キーワードは「統合」です。

来日して、周りの人が私について同じことを言わないように、一生懸命、日本社会に溶け込むことを決めました。言うは易し、行方は難し！パンデミック中に外国人として日本に入国することは、永住者や私のように有効なVISAを持っている者にとってもほとんど不可能でした。日本人は自由に出入りできるのに、予防接種を受け、PCR検査が3回陰性だったにもかかわらず、異なる扱いを受け、ホテルの部屋で2週間隔離されたことは、私が人生で初めて差別を感じたことでした。

comments included, " How is it possible to have lived 10 years in Germany and not be able to speak a word of German," "They come to Germany to receive unemployment benefits without even bothering to work," and "If you only hang out with people from the same country and complain about Germany all the time, just go back to your own country." Missing language skills and an apparent lack of interest in the culture and the people around them, cause a lot of foreigners to be a detached part of society rather than a part of it. The key word is "integration".

When I arrived in Japan, I decided that I would work very hard to adapt myself to Japanese society so that people around me would not say the same thing about me. Easier said than done! Entering Japan as a foreigner during the pandemic was almost impossible, even for permanent residents and those like me with a valid visa. Japanese people however, could come and go as they pleased, but being treated differently and quarantined in a hotel room for two

ひはん  
批判  
criticism

とうごう  
統合  
integration

とけこむ  
溶け込む  
adapt  
(to society)

まめ はん  
グリーンピース豆ご飯  
**Green Peas Rice**  
(3人 3 people)

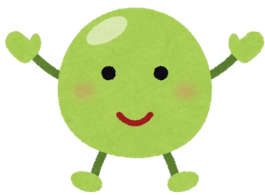
米 2合	Rice	300g
グリーンピース 150g	Green Peas	150g
水 360ml	Water	360ml
酒 大さじ1	Sake	1tbsp
塩 小さじ1/2	Salt	1/2tsp
昆布 5cm	Konbu Seaweed	5cm



ヒント：最初、お米は洗って30分ほど水につけた後、水をよく切っておく。

Tipp: Before cooking, rinse the rice and soak in water for about 30min. Drain well.

地元レシピ  
**Local Recipe**



グリーンピースとじゃがいもの煮物  
**Green beans and potatoes side dish**

ジャガイモ 2、3個	Potatoes	2-3
グリーンピース 大さじ1~2	Green peas	2 tbsp
塩 小さじ1	Salt	1 tsp
だし汁 200ml	Dashi broth	200ml
<u>調味料</u>	<u>Seasoning</u>	
酒 大さじ2	Sake	2tbsp
みりん 大さじ1.5	Mirin	1.5tbsp
砂糖 小さじ2	Sugar	2 tsp
しょうゆ 大さじ1	Soy sauce	1tbsp
サラダ油 小さじ1	Cooking oil	1tsp



① ジャガイモは皮をむき、一口大に切って5分ほど水にさらす、グリーンピースは塩を入れた熱湯でさっと湯がく

Peel the potatoes and cut them into bite-size pieces. Then, leave them in the water about for 5 min. Boil the green peas in hot water with salt.

② 鍋にだし汁、水気をきったジャガイモを入れて中火で10分煮る（煮汁はジャガイモがひたひたになるくらい） Pour the broth and the potatoes (\*drained) in the pot. Simmer on medium heat for 10 min. (Make sure that the potatoes are soaked in the broth.)

③ グリーンピース、調味料の材料を加え、落とし蓋をしてさらに10分煮る。

Add the green peas and the seasoning and simmer on medium heat for another 10 min. Don't forget to cover your pot with a lid.

④ 落とし蓋を取り、強火にして時々鍋を揺すりながら煮汁が少なくなるまで煮詰める。

Take the lid off and turn to high heat while giving the pot a shake until the broth evaporates.



## 日本文化紹介コーナー Japanese Culture Corner

### 5月5日 子ども日 Children's Day

1948年まで「こどもの日」は「端午の節句」と呼ばれていたことを知っていますか？ 3月3日にある、女の子を大切に作る「ひな祭り」と同じように、男の子とその父親を大切に作る日でした。子どもの日には武士（サムライ）の鎧と「かぶと」というヘルメットを飾る習慣があります。その理由は、鎌倉時代の武士が「端午の節句」に鎧や刀を出して、梅雨のときカビが生えたり、錆びたりしないように準備をしました。現代では、武士が鎧で守られたように、子どもも病気や事故から守られることを願います。本物の鎧がない家族もたくさんいますので、その代わりに人形が着られるような、すごく小さな鎧、いわゆる「5月人形」を飾ります。子どもの日、「5月人形」以外によく見かける物は「鯉のぼり」です。



昔の江戸時代の将軍は男の子が生まれると、家紋のついたのぼりを立てる習慣がありました。今は中国などの影響で家紋の代わりに鯉のぼりを飾り、それぞれの鯉に役割があります。大きな黒い鯉は「お父さん」、その次の赤い鯉は「お母さん」、その次は子どもたちの鯉がきます。人気な食べ物は「かしわ」という木の葉っぱに積まれた「柏餅」です。



こい  
鯉のぼり



かしわもち  
柏餅



あたりまえに  
**当たり前に~**  
 take for granted

かちかん  
**価値観**  
 (personal) values

ばらんす  
**バランス**  
 balance

その上、日本語がある程度使えても、ドイツで当たり前にできたことは急にチャレンジになりました。役所での手続き、SIMカードの購入、運転免許の切り替え、病院に行くこと、電話で話すこと。最初はまるで周りに助けられる日本人がいなければ、何もできない状態でした。仕事で頑張り、日本語を持って勉強し、地元ボランティア団体に入り、茶道、生け花、お琴や阿波踊りについても学び、たくさんの知り合いや友達を作り、自分がやっと社会の一員になった気がしました。延岡に来て、趣味やボランティアを通じて人と繋がり、仕事の面でも同じように頑張り続けました。素敵な人と出会い、皆のおかげで、素晴らしい経験がたくさん出来ました。

鏡で自分の顔を見ることもないし、日常生活で困ることもほとんどないので、自分が外国人であることを忘れてしまう時があるんですね(笑)。しかし、街中で私の顔を指ではかったり、急に英語で話しかけたり、自分の価値

weeks, despite having received vaccinations and three negative PCR tests, was the first time in my life that I felt discriminated against. On top of that, even though I knew Japanese, things that I took for granted in Germany suddenly became a challenge. Procedures at the city office, buying a SIM Card, switching driver's licenses, visiting the doctor, talking on the phone. At first it was as if I couldn't do anything without Japanese people around to help me. I worked hard at my job, studied Japanese, joined a local volunteer organization, learned about tea ceremony, ikebana, how to play the koto and Awa Odori dance, made many acquaintances and friends, and felt like I was finally a part of society. After coming to Nobeoka, I connected with people through hobbies and volunteer work, and continued to do the same in terms of work. I met wonderful people, and thanks to everyone, I had many wonderful experiences.

You see I don't see my face in the mirror and I have almost no problems in daily life now so I sometimes don't remember that I am a foreigner. But when people start measuring my face on the street, start talking to me in



観とどうしても合わない日本の文化もあったりしました。親切にしようとしてくれているのは分かりますが、なんだか自分が何をやっても完全に日本人にはなれないような気がしてきます。最初はそれで悲しみましたが、外国人として、社会に溶け込むことと、自分のルーツに誇りを持つことのバランスが大切なのだと気づきました。外国人であることの良い点は、声をかけられることが多いので、人とつながりやすいということです。外国人であるがゆえに、地元の人にはない可能性があるかもしれません。そして、違うからこそお互いから学ぶことができ、だからこそ面白いです。外国人の立場は自分で経験しないと本当に理解できないと思います。

私は幸運にも、来日する前から日本語を話したり読んだりすることができましたが、恵まれない人たちはどうでしょうか？言葉は全ての元です。社会にうまく溶け込むためには、自分からの多くの努力が必要ですが、同時に、自分を歓迎し、サポートしてくれる環境も必要なのです。

English randomly or ask me for the thousandth time if *nihongo* is *daijoubu desu ka*, I'm instantly reminded that I am different and I have to admit that there are parts of Japanese culture and society that clash with my personal values. I know people are only trying to be nice but it kind of makes me feel like no matter what I do I will never be a Japanese citizen. I was disappointed at first but then I realized that as a foreigner it is important to find a balance between integrating and being proud of your roots.

The good thing about being a foreigner is that you get approached more often which can also make it easier to connect to people. You might also have possibilities that locals don't have BECAUSE you are different and stand out.

I was fortunate enough to be able to speak and read Japanese before I came to Japan, but what about those less fortunate? Language is the key to everything. It takes a lot of individual effort to integrate well into society, but at the same time what is even more important is an environment that welcomes and supports you.

つながる  
connect

かのうせい  
可能性  
possibilities

かんげい  
歓迎する  
welcomes

さぽーと  
サポート  
support

これからの

## 国際交流イベント Upcoming Events!

オンライン  
申込  
Sign up here

5月

May

10日（水）ドイツ語講座 &amp; 国際交流フリートーク

24日（水） 時間：11時～13時 場所：社会教育センター 会議室2

12日（金）おしゃべりサロン International Chat Night

毎回新しい国を紹介した後、簡単な日本語と外国語で会話をしながら  
楽しい夜を過ごしましょう！

時間：18時30分～20時30分 場所：延岡市役所 講堂（2階）

17日（水）楽しいドイツ料理教室 ※申込は電話やメールまたは上記のORコードから

楽しく話しながら、旬の野菜やハーブで美味しく簡単なドイツ料理とドリンクを作ります。  
子どもも大人も参加できます！

場所：ENCROSS キッチンスペース 時間：10時30分～12時

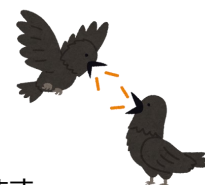
参加費：1000円 定員：6人

28日（日）楽しい国際料理教室～フィリピン料理 ※申込は電話やメールまたは上記のORコードから

フィリピンのルーツを持つALTのアーサさん、アイコさんと一緒にフィリピン料理を作ってみま  
せんか？子どもも大人も参加できます！

場所：社会教育センター 1階 調理室 時間：10時30分～13時30分

参加費：1000円 定員：20人



6月

June

7日（水）ドイツ語講座 &amp; 国際交流フリートーク

時間：11時～13時 場所：社会教育センター

9日（金）おしゃべりサロン International Chat Night

毎回新しい国を紹介した後、簡単な日本語と外国語で会話をしながら  
楽しい夜を過ごしましょう！

時間：18時30分～20時30分 場所：延岡市役所 講堂（2階）

12日（月）楽しいドイツ料理教室

楽しく話しながら、旬の野菜やハーブで美味しく簡単なドイツ料理とドリンクを作ります。  
子どもも大人も参加できます！今回はザワークラウトを作ります！

場所：ENCROSS キッチンスペース 時間：10時30分～12時

参加費：500円 定員：6人



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

Nobeoka International -  
延岡市国際交流推進室

nobeoka\_international