



## 目次

CIRメッセージ：「隠れ顔」

地元レシピ：「しそジュース」

日本文化紹介コーナー：  
「梅雨」

スペシャル：「ドイツのパー  
ナーシティについて学びましょ  
う」

国際交流イベント

- ・ スケジュール
- ・ 紹介

※7月と8月のニュースレター  
は合併号になります。

## Contents

CIR Message: Hidden  
Faces

Local Recipe:  
Shiso Juice

Japanese Culture  
Corner: Tsuyu- Rainy  
season

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

※The July and August issue  
will be combined in one  
newsletter



## エンクロスで国際交流

ドイツのアスパラの時期と合わせて、5月17日ドイツ料理教室を初めてエンクロスで開催しました。ローズマリーオーブンポテト、サーモン、アスパラガスとオランダソースを作り、クルマバソウのポンチと一緒に食べました。少人数のおかげで、ゆっくりと様々な話ができ、キッチンスペースの明るい雰囲気でもとても楽しく過ごしました。こういった旬の食材を使った料理教室やドイツの文化が学べるイベントをこれからも開催し続けたいと思います。次回、6月12日（月）には、ドイツの代表的なキャベツの漬物であるザワークラウトに挑戦します。ぜひお立ち寄りください！

## International Exchange @Encross

On May 17th we held our first German Cooking Class at Encross, right in the middle of German asparagus season. We made rosemary oven potatoes, salmon, asparagus and hollandaise sauce and served it with a sweet woodruff drink. Thanks to the small size of the group, we were able to talk about a variety of topics while enjoying the bright atmosphere of the kitchen space. You can look forward to more seasonal cooking classes and other Germany-related events at Encross. On Monday, June 12th, we will try our hands at sauerkraut, the signature pickled cabbage of Germany. Make sure to stop by!

## 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！雨に濡れずにすごしていますか？

日本の6月は梅雨の時期ですが、ドイツの6月はイベントや結婚式で忙しくて過ごしやすい月です。仕方ないですね（笑）

皆さんは梅雨の時期どういうふうに過ごしていますか？私は読書やヨガを楽しんでおり、最近お味噌やお醤油のような発酵食品にも興味持ちました！機会があれば、また詳しく説明させてください！

Hello everyone! Are you staying dry and cozy?

As you know, June is the month of the rainy season in Japan. Back home in Germany, June is actually a nice month with loads of events and weddings. Ever heard of the term „June Bride“ ?

Well, it is what it is, right? How are you spending your days during rainy season? I've been doing a lot of reading and yoga but I've also picked an interest in making fermented foods like miso or soy sauce. I'll tell you in detail sometime !

## Keywords

キーワード  
(日本語・英語)

にんしき

認識する  
(to) recognize

ようしょうき

幼少期から  
from a young age

かくす・かくれる

隠す・隠れる  
(to) hide / be hidden

ひとごみ

人混み  
a crowd/a crowded place

## 隠れ顔

初対面の人と話す時はどこを観ますか？もちろん、その人の外見、体型、服装、身だしなみが整っているかどうかにも気になりますが、最終的には、顔に集中する機会が多いでしょうね。人の顔を見ることで、その人を好きかどうかが決まることもあります。実際、私たちの脳は幼少期から顔を認識するようにできています。公園の木でさえ、にやにやしているように見えることがあります。しかし、コロナ禍の中、顔の半分がずっと隠れていたことは人の精神に影響を与えました。

2021年の秋、ドイツでマスク着用義務が緩和される直前に来日しました。ということで、みんなは顔を出すようになり、マスクを外しましたとき、私は付け続けました。そして、今年の春、日本政府もようやくマスクの着用を緩和しました。驚いたことに、最初は想像していたほど、顔を出していることに満足感がありませんでした。人混みの中に入った最初の数回は、なんとというか、裸に近い露出を感じたんです。不要になったマスクに手を伸ばしたことは数え切れないほどありました。

海外の新聞でもよく報道されているように、規

## Hidden Faces

What do you look at when you talk to somebody for the first time? Of course we notice that person's overall appearance, their body type, how they dress, if they're taking care of themselves. However, I would argue that ultimately, most people will focus on each other's faces. Looking at someone's face can often determine whether you find them likable or not. In fact, our brain is wired to recognize faces from a young age. Sometimes even that bench in the park seems to be smirking at us (haha). However, during the Covid-19 Pandemic half of our faces have been hidden and it has had an influence on our psyche. I came to Japan in autumn 2021, right before mask restrictions were lifted in Germany. While everybody back home started to go mask-less and show their faces, I continued to cover mine. Then finally, this spring the Japanese government also eased the guidelines on wearing masks. To my surprise, at first, uncovering my face didn't feel as satisfying as I had imagined. The first few times I entered a crowded place I kind of felt exposed, almost naked. Countless times I must have reached for a mask that I no longer needed. As often reported in foreign newspapers the number of Japanese people taking off their masks remained comparatively



制が解除された数週間後も、マスクを取る日本人の数は比較的少ないままでした。ただし、日本ではパンデミック以前からマスクをつける習慣がありました。特に花粉症の時期にですね。また、企業がマスクの着用を義務し続けることもあり、同調圧力でマスクを着用し続ける人もいたと思います。

それはともかく、特に若い女性がマスクを外そうとしない最もショッキングな理由は、「マスクをした方が魅力的に見えるから」でした。想像していた顔と実際の顔が違って、びっくりした経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。でも、慣れるものです！（笑）インターネットが普及した現代では、ソーシャルメディアが設定する達成不可能な美の基準によって、多くの人がすでに不安に悩まされています。人前で顔を見せることも不安要素になっているのは、本当に悲しいことです。確かに顔は大事ですが、その表情であらわされる性格も大事です！誤解を恐れずに言えば、医学的な理由でマスクをするのはいいのですが、社会的な理由で顔を隠す必要性を感じない時代が来るといいですね！

low even weeks after restrictions had been lifted. To be fair, wearing a mask had been a thing in Japan even before the pandemic, especially during hay fever season. Also many companies continued to make wearing masks mandatory and I believe that some people also continued wearing one due to peer pressure. Be that as it may, the most shocking reason why people, especially young women, refuse to take off their masks is because they feel more attractive wearing one. I think we've all had this experience where we would be taken aback by the fact that the face we had imagined someone else to have was different from their actual face. But you get used to it! In the Internet age many people are already struggling with insecurities due to the unachievable beauty standards set by social media. Seeing that showing your face in public has become an insecurity is truly sad. Yes, your face is important but so is your personality that shows through your facial expression! Don't get me wrong, it is totally okay to keep wearing masks for medical reasons, but I hope that there comes a time where nobody feels the need to hide their faces anymore.

ひかくてき

比較的に  
comparatively

かふんしょう

花粉症  
hay fever

ぎむ

義務  
(to be) mandatory

どうちょうあつりよく

同調圧力  
peer pressure

びのきじゅん

美の基準  
beauty standard(s)

## しそジュース

### Shiso (Perilla Leaf) Juice

しその葉	Perilla Leaves	300g
水	Water	1.8L
砂糖	Sugar	300-500g
リンゴ酢	Apple Vinegar	150-200ml

## 地元レシピ Local Recipe



① シソは葉を摘み、よく水洗い、大きめの鍋に水を沸騰させ、シソを中火で15分ほど煮出す。

Wash the shiso leaves and boil them in a big pot for about 15 minutes on medium heat.

② あら熱が取れたらザルで液をこし、さらにザルの上から ゴムベラなどで押しつけるように絞り、こした液を鍋に戻す。Turn of the heat and let it sit until the water has cooled down. Give the leaves a final squeeze and remove them from the pot.

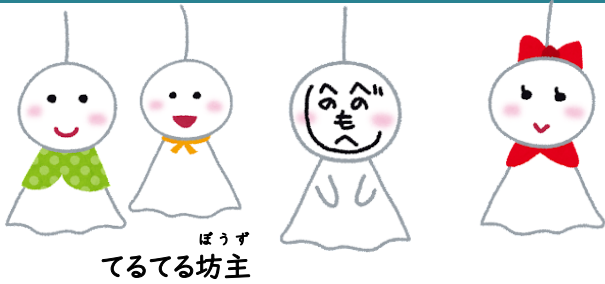
③ 砂糖を加えて弱火にかける。砂糖が完全に溶けたら火を止め、あら熱をとる。リンゴ酢を加え、よく混ぜてから完全に冷ます。Add sugar to the pot and simmer on low heat until it dissolves. Turn off the heat and add the vinegar after the mixture has cooled down . Mix well. Serve the juice cold.

## レポート：5月の国際交流活動

5月28日（日）の国際料理教室ではフィリピン料理を作ってみました。チキンアドボ、ガーリックライスやココナツミルクとカボチャの煮物のほか、黒糖ともち米を使ったデザートもありました。とても美味しくて、お腹がいっぱいになりました！フィリピンの食文化をシェアしてくれたALTの二人と参加者の皆さん、ありがとうございました！これからたくさんの美味しいものを一緒に作りましょう！

On Sunday, May 28, we cooked Filipino dishes at the International Cooking Class. Apart from chicken adobo, garlic rice and coconut-milk-pumpkin stew, there was also a dessert made with brown sugar and sticky rice. It was very tasty and also very filling! Thank you to the two ALTs that shared Filipino food culture with us. Let's make many more delicious foods together in the future!





ぼうず  
てるてる坊主

# 日本の文化コーナー Japanese Culture Corner

Let's learn about Japan in Japanese!

にほんじん ははつきりした春夏秋冬にすごく誇りを持っていますが、実は、春と夏の間、もう一つの季節があります。それは梅雨です。梅雨は5月末から7月頭に起こる、雨の時期です。もちろん、晴れる日もありますが、梅雨に入ると、1ヶ月間ほぼ毎日雨が降ります。

ちなみに、梅雨はなぜ梅の漢字を使うか分かりますか？

昔の日本人は梅雨のことを長雨と呼んでいて、梅雨という言葉は江戸時代に中国から日本に伝わったそうです。6月は中国でも梅の実が熟す時期ですので、梅の季節の雨という意味だと言えます。そして梅雨を「ばいう」と読むこともあります。なぜ6月に雨が降るかというと、その頃、太陽が赤道より北のところに動いて、日本の近くは太平洋に当たる日差しが強くなります。それでできる雲が風で日本に来て、たくさんの雨が降ります。太陽の位置がどんどん南から北に動くので、雲と雨も南から北に動きます。

梅

雨



かさ  
傘



あまぐつ  
雨靴

カタツムリ



アジサイ

だから、沖縄に一番早く雨が降り始めます。ちなみに、梅雨が始まることを「梅雨入り」、終わることを「梅雨明け」と呼びます。

雨が降らないように「てるてる坊主」というすごく可愛い人形を飾ったりしますが、一応、家を出るときは傘、レインコートや雨靴などの雨具を持って行ったほうがいいです。人間と違って、自然は雨が降る時喜びます。

だから、5月と6月の緑がとても綺麗で、アジサイという青紫色の花が咲きます。春に桜を見に行くと同じように、梅雨のアジサイを見る人がたくさんいます。雨とアジサイとともにカタツムリとカエルが現れます。手足がまだ出ていないカエルのことをオタマジャクシといって、子どもたちが大好きです。

オタマジャクシ



カエル



スペシャル ドイツのパートナーシティについて学びましょう!

2020東京五輪でドイツのホストタウンになったことをきっかけに、延岡市がドイツの「ボトロップ市」と交流活動を行い始めました。ボトロップ市はドイツの西部、デュッセルドルフという都市の近くに位置し、実は旭化成株式会社の欧州本部「旭化成ヨーロッパ」もデュッセルドルフにあります。そういったつながりで日本総領事館にデュッセルドルフ周辺で延岡市と同じ規模の町を探してもらった結果、ボトロップ市と繋げてもらいました。

Nobeoka City started engaging in exchange activities with Bottrop after functioning as a host town for German athletes during the 2020 Tokyo Olympics. Bottrop City is located in western Germany, near the city of Düsseldorf, where the European headquarters of the Asahi Kasei Corporation, Asahi Kasei Europe, are located. Based on this connection, the Consulate-General of Japan helped search the Düsseldorf area for a town near the same size as Nobeoka, and as a result, connected Nobeoka with Bottrop.



ボトロップ市は160年以上ドイツの石炭採掘と石炭・鉄鋼業の中心だったルール地方の都市のひとつです。ボトロップにの最初の炭鉱は1856年に開かれ、2018年にはボトロップの最終炭鉱を閉鎖することでドイツの炭鉱採掘の歴史全体も終わりを告げました。石炭の埋蔵量はいずれ枯渇する前提に、何十年もかけて、ルール地方とボトロップは石炭・鉄鋼業地から科学と経済の進行地へと変化を遂げました。



Bottrop belongs to the Ruhr region, which used to be the center of German coal mining as well as the coal and steel industry for more than 160 years. The first coal mine in Bottrop was opened in 1856, and the closing of the last coal mine in Bottrop in 2018 also marked the end of the entire history of coal mining in Germany. On the premise that coal reserves would eventually be depleted, over the decades, the city transitioned from a coal and steel industrial area to a progressive scientific and economic center.

せきたん

てっこうぎょう

さいくつ

たんこう

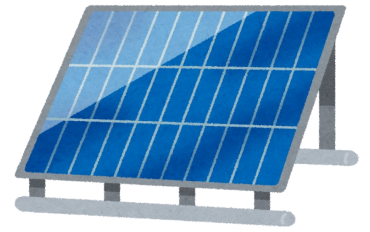
まいぞうりょう

こかつ

石炭 coal、鉄鋼業 steel industry、採掘する to mine、炭鉱 coal mine、埋蔵量 reserves、枯渇 running out

その変化を可能にしたのは市のエネルギー効率と気候変動に配慮した、世界初の都市再開発計画、「イノベーションシティプロジェクト」でした。ドイツ政府の支援で2010年から2020年にかけて10年以内に市のCO2排出を50%も削減しました。ポトロップ市長ベルント（名）・ティシュラー（姓）が「イノベーションシティプロジェクト」の紹介をきっかけに、来日したことがあり、新聞記事もオンラインで見ることができます。

The change was made possible by the Innovation City Project, the city's first-ever energy-efficient and climate-friendly urban redevelopment plan. With the support of the German government, the city's CO2 emissions were reduced by 50% within 10 years, from 2010 to 2020. The mayor of Bottrop, Bernd (first name) Tischler (last name), has visited Japan multiple times in the past to introduce the "Innovation City Project," and newspaper articles are still available online.



## レポート：ポトロップ市との国際交流活動

2022年の6月に延岡の旭中学校とポトロップのキルヒヘレン学校がオンライン交流を行いました。その後は同学校の紹介動画やクリスマスカードの交換しました。After participating in an online exchange session in June 2022, in Nobeoka's Asahi Junior High School and Kirchhellen kept in touch by sending each other introductory videos of their schools and Christmas cards.



2022年の8月ウクライナ侵攻でポトロップ市に避難した人々が増加しているニュースが延岡まで届きました。るために、延岡市民の大活躍のおかげで、におもちゃと寄付金の支援を送ることができました。

In August 2022 news of an increasing number of refugees coming to Bottrop reached us. Thanks to the great effort and generosity of Nobeoka's citizens we were able to send toys as well as financial support.

延岡市の支援と友情に対する感謝を表すために、ポトロップ市は今年4月21日、Zoomでの贈呈式を行いました。市役所職員や関係者のほか、日本の総領事河原節子も出席しました。また、両者は、今後数カ月間、さらなる交流プロジェクトについて話し合う機会を得ました。

To thank Nobeoka for their generous support and friendship, Bottrop City held an official donation hand-over ceremony via Zoom on the 21st of April this year. Apart from city officials and other representatives, the consulate general of Japan, Setsuko Kawahara, was also present. During the meeting, both parties had the opportunity to talk about further exchange projects which we hope to push forward during the coming months.



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

6月

June

- 7日（水） ドイツ語講座 & 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 市民スペース（1階）
- 12日（月） 楽しいドイツ料理教室 ※申込は電話やメールまたはSNSや上記の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！ **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



7月

July

- 7日（金） おしゃべりサロン International Chat Night セタ・Star Festival**  
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
- 12日（水） ドイツ語講座 & 国際交流フリートーク**
- 26日（水）** 時間：11時～13時 場所：社会教育センター
- 30日（日） 楽しい国際料理教室～ケバブサンド トルコ・ドイツフュージョンキッチン**  
**※申込は電話やメールまたはSNSや上記のORコードから**  
ドイツのベルリン市でトルコ人に開発された「ドネルケバブ」を作ってみませんか？最高に美味しい、  
栄養満点な屋台料理、まるでドイツとトルコのフュージョンキッチン！  
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：14時00分～16時30分  
参加費：1000円 定員：20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  
〒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