

目次

CIRメッセージ：
「砂漠の赤い口紅」

国際レシピ：
韓国風冷やしそば

ALTメッセージ：
「アリーサとアイコ先生の
さようならメッセージ」

国際交流イベント

- ・ スケジュール
- ・ 紹介

Contents

CIR Message:
「Red lipsticks in the
desert」

Local Recipe:
「Korean styled cold
soba noodles」

ALT Message:
「Alyssa's and Aiko's
farewell message」

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

延岡市

国際交流 Newsletter



おしゃべりサロンへ

「英語で話したい」「色々な文化知りたい」「外国人と友達になりたい」と思っている延岡の皆様！

国際交流推進室で毎月「おしゃべりサロン」というイベントを開催しています。おしゃべりの他に、異文化交流、ゲームや工作などたくさんのアクティビティーを楽しめます！前回のテーマは七夕でした。参加者の美人たちと今年の夏に帰国するALTの二人が浴衣を着て来て、とても綺麗でした（2人のサヨウナラメッセージはp.6/7）。誰でも参加できますので、8月4日もぜひ来てください。

Come to Chat Night

For those in Nobeoka who want to speak English, learn about different cultures, and make friends from different countries - International Chat Night is the event for you!

International Chat Night is a monthly event where, apart from chatting, you can enjoy cross-cultural exchange activities, games, crafts and so on! The theme of the last event was Tanabata. It was the last chat night for two of our ALTs who are going back to the US this summer (goodbye message on p. 6/7). The ladies who joined us wearing a Yukata all looked stunning.

Please join us again on August 4th!

CIRメッセージ



佐藤ユングなおみ
延岡市国際交流員

Sato-Jung Naomi
(CIR) Coordinator for
International Relations

はじめまして！佐藤ユング樹生美（サトウユング ナオミ）と申します。
6月から国際交流推進コーディネーターに着任しました。国際交流員のセガットさんと一緒に働いています。
延岡生まれ育ち。旭小、旭中、商業高校卒。ドイツ人の夫と小学生の娘と1年前に東京から、大好きな故郷延岡にUターン移住してきました。昨年度は、市内の小学校で、外国語活動サポーターとして活動。高校卒業後、イギリス語学留学（ロンドン、エジンバラ）アラブ首長国連邦（ドバイ）ドイツ（フランクフルト）に約8年間海外に住んでいました。

Hello everyone! My name is Naomi Sato-Jung.

I'm a new CIR Coordinator in Nobeoka City, working together with CIR, Joelle Seggert. I'm from Nobeoka, and I graduated from Asahi Elementary school, Asahi Junior High School, and Commercial High School. In 2022, I moved back here to my hometown from Tokyo with my German husband and my daughter. Last year, I worked as an English assistant teacher at elementary Schools. After High school, I lived abroad for a total of eight years. I studied languages in the UK (London & Edinburgh), UAE (Dubai), and Germany (Frankfurt).

砂漠の赤い口紅

Red lipsticks in the desert

2008年エミレーツ航空の客室乗務員（キャビンクルー）として採用され、延岡から砂漠の国、アラブ首長国連邦・ドバイへ移住しました。日本から直行便で10時間、明朝5時の到着にもかかわらず、40度越えの暑さ。空港には今まで見たことのない世界中の人達がいて、初めてみる光景に期待とやる気で満ちあふれていたのを今でも鮮明に覚えています。

In 2008 I was employed as a **cabin crew** by Emirates Airline, and moved from Nobeoka to the **desert** country of Dubai in the United Arab Emirates. It's 10 hours away by direct flight from Japan. Despite arriving at 5am, it was over 40 degrees Celsius. I still vividly remember being at the airport with people from all over the world who I have never seen before and being filled with high expectations and motivation.

6週間の長く辛いトレーニングを終えすべての試験に合格し、ライセンスを取得。正式にエミレーツ航空のキャビンクルーになる事が出来ました。すべてのトレーニングは英語で行われます。採用基準はTOIEC800点レベル以上。英語の授業についていけず、トレーニングの途中で落第し、国へ帰った同期が数名いました。採用されてからすぐ空を飛べるのではなく、トレーニング試験に合格して初めて乗務出来るので、トレーニング中は、プレッシャーで何度も心折れそうになりました。

After six weeks of long and hard training, I passed all the exams and got my licence, and I was finally able to officially become a cabin crew member of Emirates. One **recruitment** criterion is a TOIEC score of 800 or above. There were a few batch mates who failed the exams and went back to their countries. You can't fly immediately after being hired; you can only fly after passing all the exams. So I was under a lot of pressure and felt homesick many times during the training. Emirates operates flights to 122 cities in 76 countries around the world (as of 2023) and employs people from 180 countries around the world. It was fun to work with **multinational** and multilingual crews on daily flights. I've traveled to more than 80 cities around the world. I was proud of wearing **red lipsticks**, representing Emirates. My monthly flight schedule was Narita, Mumbai, London, New York, Cairo,

エミレーツ航空は、自社便だけで世界76カ国122都市（2023年時点）就航。全世界を飛び回る会社として、世界180カ国から客室乗務員を採用しており、毎日のフライトは、**多国籍**、多言語を話すクルーと乗務していたので面白かったです。クルーもお客様も基本英語です。私は世界80都市以上乗務。エミレーツのシンボルである赤い口紅をつけ

Keywords

キーワード

(日本語・英語)

きゃくしつじょうむいん

客室乗務員

cabin crew

さばく

砂漠

desert

たこくせき

多国籍

multinational

さいよう

採用

recruitment



ることが誇りでした。1か月の乗務スケジュールは、ドバイを拠点に、成田、ムンバイ、ロンドン、ニューヨーク、カイロ、南アフリカなど。勤務時間も24時間バラバラで、毎日時差ぼけと疲労の戦いでした。

VIPのお客様、有名人など色々な方が搭乗されましたが、印象に残ったフライトは「カサブランカードバイ線」に乗務した時、背の高い若者が搭乗してきて、「バスケット選手ですか?と話しかけたら、高校生バスケット選手で、「今からバスケット留学に行くんだ!」と。「どこの国ですか?」と聞き返すと、「日本!」。「え?どこの都市ですか?」と聞き返したら、

「NOBEOKA」。聞き間違えかと思い、2、3回聞き返したら(笑)、なんと「延岡学園に留学する!」。びっくり仰天。この時は、世界は本当に狭いなと実感した出来事でした。

イスラムの国でしたので、断食の月、現地の人に配慮したマナーなどもたくさんあり、異次元の砂漠の都会での生活は適応するのは大変でした。しかし、国際都市ドバイに住み、毎日世界中を飛び回り、多国籍の人と働き、多国籍のお客様の対応の難しさ、国際人として色々な経験ができたことは自分の財産になっています。これは私の人生でほんの一部ですが、世界で見てきた事をこれから皆さんにご紹介できたらなと思います。

South Africa, Frankfurt etc... Working hours varied around the clock, and I was fighting jet lag and fatigue every day. VIPs, celebrities, and many other people boarded my flights, but the most memorable flight was “Casablanca to Dubai”. A tall young gentleman boarded and I asked, “Are you a basketball player?” and he said, “Yes, I play at high school.” “Where is your final destination?” “I asked again. “JAPAN!” He answered. “Really, I am Japanese, which city?” “NOBEOKA!” I thought I heard it wrong, so I asked him again a few times, and he said, “I’m going to study abroad at Nobeoka Gakuen!” What a surprise. This event made me realise that the world is really small.

Since UAE is a muslim country, there are many rules considerate of religious believes and local traditions, like the **fasting month** Ramadan. Overall, **adapting** to life in a desert city was difficult. I was living in an international city, flying around the world every day, working with multinational crews, and dealing with multicultural passengers. As an international person, I’ve gained lots of experience, which has been an asset for me. This is just a small part of my life, but I’d like to share with everyone what I have seen in the world.

くちべに

口紅
lipstick

じさぼけ

時差ぼけ
jet lag

ひろう

疲労
fatigue

だんじきのつき

断食の月
fasting month

てきおう

(~に)適応する
to adapt

国際レシピ International Recipe



韓国風冷やしそば

Korean styled cold soba noodles

そば (Soba noodles) } 量は人数分に合わせま
きゅうり (cucumber) } しょう!
キャベツ (cabbage) } Adjust the amount to
ゆで卵 (boiled egg) } the number of people!

ソース

スイカ 約600g
酢 大さじ3-5
醤油 大さじ3
コチュジャン 小さじ1
にんにく お好みで
ごま油 大さじ2
ごま お好みで

SAUCE

Watermelon ~600g
Vinegar 3-5tbsp
Soy sauce 3tbsp
Gochujang 1 tsp
Garlic optional
Sesame oil 1tbsp
Sesame seeds optional

ヒント

スイカの皮はボールとして使えます！スイカを半分に切り、中身をソースに使い、そばを中で盛り付けしましょう！

The outside of a watermelon makes the perfect bowl. Cut it in half and use the inside for the sauce then arrange your soba inside.

1 卵を好きな硬さになるまでにゆでる。スイカを切り、酢、醤油、コチュジャン、にんにく、ごま油、ごまをブレンダーに入れ、よく混ぜる。

First, boil the eggs (hard or medium). Cut the watermelon and put it in a blender with the vinegar, soy sauce, gochujang, garlic, sesame oil, and sesame seeds. Mix well!

2 そばをゆで、きゅうりとキャベツを千切りにする。そばが柔らかくなったら、冷水につけ、サルで水をきる。

Boil the soba, and cut the cucumber and cabbage into fine strips. When the soba is soft, rinse it with cold water, then strain well.

3 そばをボールの中に入れ、ソースをかける。ゆで卵皮をむき、半分に切る。きゅうりとキャベツの千切りと一緒にそばの上に乗せる。盛り付け完成！ 食べましょう～

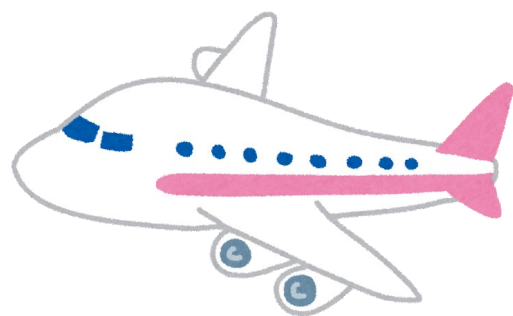
Put the soba in a bowl, pour the sauce on top, and decorate it with the cucumber and cabbage strips. Peel the boiled eggs, cut them in half and add them to the veggies. Enjoy!

ALT goodbye message



図書館で絵本を読む土曜日の午後は、いつも楽しかった。このプログラムを続けてきた女性たちは、私が出会った中で最も親切な人たちかもしれない。

Saturday afternoons spent reading children's books at the library were always fun. The women who have kept the program going are some of the kindest people I've met.



We will miss you!

延岡に住んで4年になりますが、まだ最近のように感じる思い出がたくさんあり、時の流れの速さに驚いています。最初に配属先が宮崎県だと知ったとき、映画監督の宮崎駿さんとの接点しかなく、延岡のことは何も知りませんでした。延岡に住んでいる私は東京みたいな都会と違う場所での生活は大丈夫?とよく聞かれますが、私にとってこれ以上の居場所はなかったと思います。いつの間にか延岡が私の故郷になりました。

I've lived in Nobeoka for four years now, but plenty of memories still feel recent—I'm amazed at how quickly time has flown by. When I first learned that my placement was in Miyazaki Prefecture, the only connection I could draw was to the filmmaker Hayao Miyazaki; I knew nothing of Nobeoka. Many people in Nobeoka have asked if my life here has been okay, often saying it's not like urban Tokyo. But I don't think I could've asked for a better placement for me. Before I knew it, Nobeoka became the place I called home.

There aren't any mountains in Florida, so I enjoyed picking up hiking around Kyushu. It's such a great activity—you get your heart rate going, you can catch up with friends, all while looking forward to an amazing view at the top.

フロリダには山がないので、九州は、ハイキングを楽しめました。心拍数も上がる健康的なアクティビティだし、友達とおしゃべりできるし、頂上で素晴らしい景色を見るのも楽しみです。



ALTメッセージ



ロザーノ・アリーサ
延岡市外国語指導助手
2019 - 2023

Alyssa Lozano
(ALT) Assistant Language
Teacher

国内旅行（北海道でスノーボード、沖縄でサーフィン）や海外旅行（インドで結婚式に出席、ベトナムの大渋滞の通りをバイクで走り抜けた）を楽しみました。しかし、どの旅から延岡に戻ってきても、夜9時には眠りについてしまう街。そして大きなお祭りがあるまでは人がたくさんいることを忘れてしまうこともあるこの街に戻れることが嬉しかったです。ここで生活の多くが恋しくなると思います。ハイキングで自然を満喫したり、訪れた友人にチキン南蛮を紹介して延岡の文化を共有したり、私の日本語のレベルに関係なく温かく迎えてくれた人たちとつながったりと、多くのことを経験することができました。

私が最も感謝しているのは、周囲の人からの親切心です。来日当初は、異国で暮らすことの大変さを甘く見ていましたが、新しくできた友人たちの真摯な態度のおかげで、今では延岡を離れることがとっても淋しいです。フロリダに戻って家族と再会し、キャリアの目標を追求することを楽しみにしていますが、延岡が恋しくなります。皆さんにまた会う日まで、ここで見つけたコミュニティの温かさを、いつも心に持ち続けます。

I've enjoyed trips within Japan (snowboarding in Hokkaido, surfing in Okinawa) and traveling abroad (attending a wedding in India, weaving through the jam-packed streets of Vietnam on a motorbike). Yet, after every trip, I was happy to be back in my city—a city that's asleep by 9 pm and a city I sometimes forget has a lot of people until there's a big festival. I'm going to miss so much from my life here. I was able to experience many things—admire nature on hikes, share a part of Nobeokan culture by introducing visiting friends to chicken nanban, and connect with people who warmly welcomed me regardless of my speaking level.

I'm most grateful for the kindness that's been gifted from the people around me. I initially underestimated the challenges of living in a different country, but because of the sincerity of the friends I've made, it's now more difficult to move away from Nobeoka. While I'm looking forward to reconnecting with family back in Florida and pursuing career goals, I'll miss Nobeoka. Until we meet again, I'll always carry with me the warmth of the community I found here.



I'll never forget the classes I took at Sazanpia. Enjoying physical activities with others made things that much more worthwhile.

サザンピアで受けたレッスンは忘れられないです。みんなと一緒に体を動かすのを楽しむことで、やりがいを感じることができました。

ALT メッセージ



クマノ・アイコ

延岡市外国語指導助手

2021 - 2023

Aiko Kumano

(ALT) Assistant Language Teacher

I remember arriving in Nobeoka like it was yesterday. I was very excited, especially after having been in quarantine for 2 weeks at a hotel in Tokyo. At the same time, I was also nervous about settling in and making friends. Fast forward to two years later, and I can happily share that it's been a wonderful time here in Nobeoka.

Camping is a hobby that I started after moving to Japan. My favorite camping site is Mihokogaura Park in Hyuga. The camping grounds overlook the ocean, and it's a really nice place to swim. I really recommend it!

キャンプは日本に来てから始めた趣味です。お気に入りのキャンプ場は日向市の三保ヶ浦公園。キャンプ場からは海が見渡せて、泳ぐには本当にいい場所です。本当におすすめします！

延岡に到着したことを昨日のこのように覚えています。東京のホテルに2週間も隔離されていた後でしたので、特に興奮しました。同時に、生活に慣れ、友人を作ることに緊張もしました。あれから2年が経ち、延岡での生活はとても楽しい時間でした。





この写真は、冬にアナ、ニック、アンソニー、チャックと湯布院キャンプに行ったとき撮りました。延岡で一緒に働いたALT仲間との思い出を大切にしたいと思います。軽自動車で山を上り下りするのはちょっと怖かったけど、無事にたどり着きました！

This picture was taken in the winter when I went on a Yufuin camping trip with Anna, Nick, Anthony, and Chuck. I will cherish this memory with fellow ALTs. I was a bit scared going up and down the mountain with our kei cars, but we made it safely!

海外に住む人は誰でも、故郷が恋しくなったり、言葉の壁があったり、新しい空間に慣れるのに苦労したりするものです。でも、みんなの親しみやすさ、おもてなし、温かさが延岡での生活をとても素晴らしいものにしてくれました。そして言うまでもなく、食べ物がおいしい！（私のお気に入りにはチキン南蛮とメヒカリです）。ここでのコミュニティには本当に感謝していますし、皆さんと出会えたのは運命だったと思っています。美しい自然、食べ物、田んぼが恋しくなりますが、何よりも私を優しく迎えてくれた素晴らしい皆さんに会えなくなるのが淋しいです。わずかな期間でしたが、ここは第二の故郷となりました。近い将来、また延岡を訪れることができるように頑張ります！皆さん、本当にありがとうございました！

With anyone living abroad, there are definitely some challenges - missing home, language barrier, and settling into a new space. But everyone's friendliness, hospitality, and warmth made living in Nobeoka so wonderful. And not to mention, the food is delicious! (My favorites include chicken nanban and mehikari). I am so thankful for the community here, and I know it was meant to be to have met all of you. I will miss the beautiful nature, food, and rice fields, but most of all, I will miss the amazing people that have welcomed me so kindly. In just a short time, this place really became a second home. I will try my best to visit Nobeoka again in the near future! Thank you so much to everyone and please take care of your health!



This is from the Tanabata chat night! Chat night is one of my favorite events, because it's so nice seeing the Nobeoka community come together. People of all different backgrounds, ages, and languages come to gather and it's always a fun time!

これは先月開催された、七夕のおしゃべりサロンの写真です！おしゃべりサロンは、一番好きなイベントのひとつです。このイベントで延岡のコミュニティがひとつになるのを見るのはとても嬉しかったです。様々なバックグラウンド、年齢、言語の人たちが集まり、いつも楽しい時間です！

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



7月

July

30日（日） 楽しい国際料理教室 ※申込は電話やメールまたは上記のQRコードから

ドイツで大人気のファストフード「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！

場所：社会教育センター 調理室 時間：14時～16時30分

参加費：1000円 定員：20人

8月

August

2日 & ドイツ語講座 & 国際交流フリートーク

30日（水） 時間：11時～13時 場所：社会教育センター 会議室3

4日（金） おしゃべりサロン International Chat Night ペルーエディション

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！ 今回のテーマはペルーです！

時間：18時30分～20時30分 場所：社会教育センター研修室5



9月

September

6日 & ドイツ語講座 & 国際交流フリートーク

27日（水） 時間：11時～13時 場所：社会教育センター

29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

楽しい国際料理教室は8月と9月お休みします～

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