



目次

CIRメッセージ：
「エコフレンドリーなドイツ？」

レポート：
「10月の国際交流活動」

#greenchristmas

国際交流レシピ：
「ホットワイン」

レポート：
「11月の国際交流活動」

国際交流レシピ：
「ニシンサラダ」

国際交流イベント



アドベントカレンダー作り

Advent Calendar Workshop

11月27日(月)アドベントカレンダーワークショップを延岡市複合施設エンクロスで開催しました。アドベントカレンダーとはクリスマスまでの待つ時間を短く感じさせてくれるカレンダーです！12月に入ってから、毎日お菓子や小物のプレゼントが入ったカレンダーの窓をひとつずつ開け、クリスマスのワクワク感を味わいます。ドイツのお店で買えるものには様々な種類がありますが、チョコレートのカレンダーが一番人気です。しかし、家族や大切な人の手作りアドベントカレンダーはやはり特別です。(つづきは6ページから)

On Monday, 27th November, we held an advent calendar workshop at No-beoka Stations encross. Advent calendars can make the wait for Christmas seem shorter! On the first of December, people start opening the windows of their calendars one by one, with each day bearing a new surprise in the form of sweets or small gifts. There are many different types of calendars available at stores in Germany, but the chocolate calendars are the most popular. However, a handmade calendar from your family or loved ones is still something very special. (Keep reading on page 6)

CIRメッセージ



セガット・ショエル
国際交流員

Joelle Seggert
(CIR) Coordinator
for International
Relations

皆さん、お元気ですか？

今月号ではグリーンクリスマスのテーマに合わせて、ドイツの人が日常生活で取り組むSDGsについて、個人の経験からお話したいと思います。学校では再生紙を使ったり、本は人から人へと受け継がれていったりしました。私が小学生の頃から、気候変動や再生可能エネルギー、環境問題について学んできたので、同年代の人たちは、これらの問題について一般的な理解を持って育ったのだと思います。しかし、今になって、その問題は現実のものとなり、特に若い世代は行動を起こさないとと思うようになり、数年で多くの変化が起こりました。

Hello everyone, it's been a while!

Suiting our Green Christmas event, in this month's issue, I would like to share with you how Germans integrate SDGs in their daily life, speaking from my own experience. I remember how back in school we had to use recycled paper and books would get passed on from person to person. Ever since I was in elementary school, we learned about climate change, renewable energies, and environmental problems, so I guess people around my age grew up with a general understanding of these matters. Today these problems have become a reality, leaving especially the younger generations wanting to take action and a lot of changes happened in recent years.

Keywords キーワード

(日本語・英語)

つかいすて

使い捨て

one-way

さいせいかのうえねるぎー

再生可能エネルギー
renewable energy

プラスチックおせん

プラスチック汚染
plastic pollution

しょくひんろす

食品ロス
food waste

みなおし

見直し

エコフレンドリーなドイツ？

現代の最も差し迫った問題のひとつがプラスチック汚染です。初めて日本に来たとき、スーパーマーケットやお店で使われているプラスチックの多さにびっくりしました。ドイツでは、小麦粉や砂糖、卵などの商品はすべて紙の容器に入っているし、ピクルスやコーン、スープなど多くの商品はビンやアルミ缶に入っています。新鮮な野菜や果物はバラ売りで、レジには使い捨てのビニール袋はないので、自宅からエコバックを持参しなければなりません。ゴミゼロ掲げる店「Unverpackt-Laden」も存在し、米や麺などの商品であっても容器を持参しなければなりません。

一定期間プラスチックを使わないゼロ・ウェイストに挑戦する家族もテレビで出たりします。一般的に、再生可能エネルギー、プラスチック汚染、食品ロス、栄養といったトピックは、メディアやドイツの有名ユーチューバーの間でも大きく取り上げられています。そのため、多くの人々が現在のライフスタイルを見直し、より環境に優しい製品を選ぶようになっています。

食品消費における最も目に見える変化のひとつに、ビーガン（菜食主義者）運動があります。植物由来の製品が急増し、大企業でさえ市場の変化に適應しています。豆乳、アーモンドミルク、オーツミルク、ヨーグルト、チーズやヴィーガンソーセージ、ミートパテ、グミなどな

Ecofriendly Germany ?

One of the most pressing matters of our generation is plastic pollution. When I first came to Japan I was shocked by how much plastic was used at supermarkets and stores. In Germany, products like flour, sugar or eggs all come in paper containers and many products like pickles, corn, soups etc. are sold in jars or aluminum cans. Fresh veggies and fruit are sold loose and there are no one-way plastic bags at the cashiers, so you have to bring your own reusable bags from home. There even exist zero-waste shops "Unverpackt-Laden" where you need your own containers, even for products like rice or noodles.

Some families have taken up a zero-waste challenges for TV, where they try to go plastic free for a set period of time. In general the media presence of topics like renewable energy, plastic pollution, food waste and nutrition is enormous, even amongst famous German YouTubers. This makes many people reevaluate their current lifestyle and many start choosing more ecofriendly products.

One of the most visible changes in food consumption is the vegan or vegetarian movement. The increase of plant based products has skyrocketed and even big companies have adapted to a changing market. You get soy, almond or oat based milk, yoghurt or cheese; vegan sausages, meat patties, gummy bears,



ど。人々は動物愛護のためだけでなく、炭素汚染や環境破壊と闘うためにも、こうした選択をしているのです。

食品消費に関するもうひとつの大きな問題は食品ロスであり、人々はこの問題に取り組むためにさまざまな方法を考え出しました。私が大学に通っていた頃、学生の間でフードシェアリングが流行っていました。誰でも簡単にアクセスできる場所を選び、そこで食べ残したり、不要になったりして捨てられてしまう食品を持ち寄ることができ、誰かがそれを受け取ることができず。フードシェアの中には、スーパーマーケットから商品をピックアップして、無駄になる前にみんなに配る人もいます。また、To Good To Goのようなスマートフォンのアプリを使えば、レストランやお店、スーパーマーケットで売れ残りを手頃な値段で売っているところを見つけることができます。気に入ったものを見つけたら、それを取りに行けます！簡単でしょう？

しかし、まだまだ改善できることはたくさんあります。例えば、ストローやカトラリーのような使い捨てのプラスチックは禁止されましたが、インパクトを与えるにはそれ以上のことをしなければならないと思います。有害な化学物質やマイクロプラスチックを含む化粧品や洗剤はまだたくさんあります。Sheinのようなファストファッションのウェブサイトはブームとなっており、環境を汚染しています。また、カーボンフリーの交通手段や再生可能エネルギーの拡大にはまだ長い道のりがあります。しかし、人々はこのような問題を認識し、話し合ってます。それこそが、最初の、そして最も重要なステップだと私は信じています。

you name it. People make these choices not only for animal welfare but also to fight against carbon pollution and environmental destruction.

Another big issue related to food consumption is food loss and people have come up with many different ways to tackle the problem. When I was in university, food sharing was a popular concept amongst students. You pick a place that is easily accessible for everyone. Then, people can bring their leftover or unwanted foods that would otherwise be thrown away, and someone else can pick them up. Some food sharers even pick up products from the supermarket and distribute them to everyone before they go to waste. On smartphone apps like To Good To Go, connect you to restaurants, stores and supermarkets selling their leftovers for a really affordable price. Once you find something you like, you can go pick it! Easy right?

However, there are still many things that can be improved upon. For instance one-way plastics like straws or cutlery have been banned but I believe we have to go further than that to make an impact. There are still many cosmetic or cleaning products containing harmful chemicals or micro plastic. Fast fashion websites like Shein are booming and polluting the environment and there is still a long way to go with carbon free transportation and the expansion of renewable energy. However, people are aware and talk about these issues and I believe that's to first and most important step.

to reevaluate

きゅうぞう

急増する

to skyrocket

きんしする

禁止する

no ban

かーぼんふりー

カーボンフリー

carbon free

いしきる

意識する

to be aware

レポート：10月国際交流活動

Report : International Events in October



【おしゃべりサロンレポート・
International Chat Night】

The October International Chat Night featured a presentation on Thailand by Amanda (Ms. Asumi Sumoto), who lived in Thailand for eight years. Other than some basic information about the country like the food, language and culture, she also talked about why she moved there, what kind of job she had and how the living conditions were. Khop kun ka, for the interesting talk Amanda! Everyone really enjoyed listening to you.

There were many first time participants, including international families living in No-beoka, some ALTs who arrived here in August, and someone who'd just moved back after living abroad.

10月のおしゃべりサロンでは、タイに8年間住んでいたアマンダさん（すもと あすみ さん）に「タイ」のプレゼンテーションをして頂きました。なぜタイに移住したのか？どんなお仕事したのか？タイの国や生活事情などをお話して下さいました。会場のみなさんはお話に興味深く耳を傾けて聴いていました。アマンダさんコップンカー！
また今回は、8月から新しく来たALTの先生方、新しく移住してきた外国人のご家族、帰省していてイベントを知り来てくれた方など、新しい参加者が多く、盛り上がりました。たくさんのご参加ありがとうございました。



ハッシュタグリレー：12月の「グリーンクリスマス」に挑戦しよう



今年延岡市駅前複合施設エンクロスで開催する「自分や家族の健康・環境のことを考える『グリーンクリスマス』」のイベントと合わせて、おうちでの生活も少しグリーンにしてみませんか？

SDGsという言葉は様々な場面で耳にしますが、個人として何もできないと感じる方もいるでしょう。しかし、「スーパーでレジ袋をもらわない」や「職場が近いので自転車で出勤してみよう」などの小さな取り組みでも、大きな影響を与えることができます。自分の日常生活を意識して、自分のライフスタイルに合ったグリーンな取り組みにチャレンジしましょう。

#greenchristmas_athomeのハッシュタグをつけてInstagramなどで投稿すると皆でアイデア交換もできます。

国際交流推進室のSNSでも期間内で発信し続けます。

12月23日（土）のクリスマスマルシェで、前日まで参加してくださった方の投稿を展示し、1月中に3名に特別賞として記念品をプレゼントします。



International Recipe

国際レシピ ホットワイン（ドイツ風）

NON-ALCOHOL

リンゴジュース	1L
水	1L
オレンジ	1個
りんご	1個
シナモンステック	2/3本
クローブ	3個
スターアニス	2個

1. お水とお茶パックに入れたスパイスをやかんに入れ、30分沸騰させる
2. 皮をむいたオレンジとリンゴを四分の一に切ってから、幅約1cm～0.5cmにスライス
3. オレンジ、リンゴのスライスとリンゴジュースを1に加えて、10分程度温め続ける
4. 飲める温度になるまで、そのまま置いておく
5. ENJOY ♡

1. 皮をむいたオレンジとリンゴを四分の一に切ってから、幅約1cm～0.5cmにスライス
2. ワインを鍋に入れ、弱火で少し温める
3. お茶パックに入れたスパイス(★)を2に入れ、約15分ゆっくり温め続ける
*注：絶対に沸騰させないように！！！！
4. オレンジとリンゴのスライスを鍋に加え、お好みで黒糖、カルダモン、オールスパイスなども入れ、よく混ぜる
5. 15分経ったら、火を消して、スパイスやフルーツの味が染み込むように30分～1時間程度休ませる
6. 飲む前に、再び好きな温度まで温める

材料

赤ワイン（白ワインでも可能）	2本	
オレンジ	1個	
りんご	1個	
シナモンステック	2/3本	} ★
クローブ	3個	
スターアニス	2個	
黒糖や蜂蜜	好みで	
(カルダモン、オールスパイス)		



レポート：11月国際交流イベント

Report : International Events in November

【アドベントカレンダー作り・
Advent Calendar Workshop】つづき

グリーンクリスマス・イベントのテーマに合わせて、方財の海岸に打ち上げられた流木や檜の葉やユーカリなど自然のものを用意し、参加者の方は思い思いのデザインで作品作りに取り組みました。フェルト、紙袋、ミニバック、紙コップなどで一人24個の入れ物を作り、クオリティの高いアーティスティックな、世界に一つだけのアドベントカレンダーが出来上がりました！「とっても楽しかったです！」と参加者の皆さんから嬉しいお声をいただきました。

In line with the theme of the Green Christmas event, participants worked on their own designs using natural materials such as driftwood that had washed up on the beach in Houzai, cypress leaves, and eucalyptus. Each person made 24 containers out of felt, mini paper bags, paper cups, and other materials to create high-quality, artistic, and one-of-a-kind advent calendars! It was a lot of fun! Thanks to all those who attended!



ニシンのサラダは北ドイツの伝統的なお正月料理ですが、今では他の地域でもよく食べられています。魚、乳製品、野菜、果物が彩りよくミックスされたサラダは、とても栄養価の高いものです。元日の二日酔いにも最適です。)

マティエス Matjes -150~300g



若い練(ニシン)を塩水に漬けて脾臓から出る酵素で発酵させたもので、2枚のフィレが尾のところでつながった状態で売られています。

ニシンが手に入らない場合は、別の魚でも大丈夫です。しかし、塩漬けか酢漬けしたフィレを使ってください。



- 3~4人分**
- | | |
|-------|-----------|
| マティエス | 150~300g |
| 玉ねぎ | 1個 |
| りんご | 1個~2個 |
| ピクルス | 5本~10本 |
| 生クリーム | 200g~600g |
| じゃがいも | 約10個 |
| ローリエ | 2~3枚 |

食べ方

じゃがいもをフォークで切って、その上にサラダをかける。
食べる前にじゃがいもを少し漬すと生クリームのソースがなじむので、おすすめ！
味が染み込んで、2日目が一番美味しい

準備：じゃがいもは一人当たり2個~3個 洗った後、皮の付いたまま塩水で茹でてます。

皮はそのまま食べても、むいて食べてもOK。お好みでどうぞ。

1. 玉ねぎとリンゴは皮をむく
2. 玉ねぎは4等分、りんごは8等分に切る
3. 次に、タマネギ、リンゴ、ピクルスを薄切りにする
4. ニシンは約1cmの厚さに切る
5. 全てをボウルに入れ、生クリームを加え、よくまぜる



ビーツのニシンサラダ

茹でたビーツ1個をさいの目に切って加えます。
生クリームは大さじ2しか入れません。その代わりにお好みでヨーグルト、お酢、塩こしょうとディルを使います。



これからの

国際交流イベント Upcoming Events!

12月

December

12月はイベントをお休みします



1日(月) ~ ハッシュタグリレー「グリーンクリスマス」 ※1月中に3名に記念品

31日(日) 詳細は4ページをご覧ください

4日(月) ~ ドイツクリスマス展 Christmas in Germany Exhibition

24日(日) いつ: 09時00分~21時00分 どこ: 延岡市駅前複合施設 encross キッズスペース (1階)

23日(土) グリーンクリスマスinエンクロス Green Christmas Marche

いつ: 11時00分~19時00分 どこ: 延岡市駅前複合施設 encross

※主催: ENCROSS 共催: 国際交流推進室 協力: söpö

23日(土) 楽しい国際料理教室 - クリスマスお菓子作り! Baking Class ※満員御礼

いつ: ①10時~13時 ②14時~17時 どこ: 延岡市駅前複合施設 encross

キッチンスペース(1階)

23日(土) ドイツ交流講演会 Germany Exchange: Exhibition & Talk

いつ: 10時30分~11時30分 どこ: waiwai PLAY LAB

2月

February

16日(金) おしゃべりサロン International Chat Night

いつ: 18時30分~20時30分 どこ: 延岡市役所 1F 市民スペース



We wish you a
Merry Christmas
and a
Happy New Year



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