

ともだち



人と人との出会いを大切に
笑顔の輪を広げましょう

たかさき し こくさいこうりゅうきょうかいかいほうだい 121号
高崎市国際交流協会会報第121号

2025.4

◆トピックス(2025年2月～3月)

■COOL TAKASAKI発信事業～おいしく食べる野菜ブーケ作り～

2月9日、中央公民館でおいしく食べる野菜ブーケ作りが開かれました。参加者9人が「茶房 gleam」の中澤洋子さんから、季節の野菜を使った色鮮やかな野菜ブーケ作りを学び、それぞれのセンスが光るブーケを作り上げました。中澤さんは、高崎うどんの普及にも力を入れていて、高崎うどんの試食と野菜を使ったトッピングのレシピの紹介もありました。「野菜ブーケ作りは初めてだったが、とても楽しかった」「野菜を無駄なく使いブーケを作れるのが良かった」などの感想が参加者からありました。(事務局)



■ウクライナ料理を作ろう



2月16日、中央公民館でウクライナ料理を作ろうが開催され12人が参加しました。ウクライナ出身のアレックスさん一家が、家庭で親しまれている伝統料理「ナリスニキ(肉詰めクレープとりんごのクレープ)」と「ベリーコンポート(果実を煮たジュース)」の作り方を紹介し、参加者は調理や試食を楽しみました。また、

簡単なウクライナ語を練習したり、事前に寄せられた質問に答えてもらったりと、交流の場も設けられました。参加者からは、「ウクライナ料理を作り、交流もできて楽しかった」といった声が聞かれました。(都市友好部会)

■国際理解ワークショップ「世界を知って、もっと広がる自分」

3月1日、中央公民館で国際理解ワークショップ「世界を知って、もっと広がる自分」が開催されました。参加者は市内の小中学生とその保護者8人で、昨年8月に行われた機関訪問に参加し関心を広げたりピーターもいました。講師はJICA群馬デスクの佐々塚麻里菜さんと市国際交流員の高橋アレックスさんで、参加者は海外生活、国際分野での仕事やSDGsについての話を聞いたり、ゲームをしたりしました。「外国で生活する人の立場を考えることができた」「SDGsのカードゲームでいろいろな物の原料がわかって楽しかった」などの感想が寄せられました。(青少年育成部会)



■COOL TAKASAKI 発信事業～いけばな体験～



3月9日に高崎シティギャラリーで行われたいけばな体験教室(高崎市・高崎市華道協会共催)に在住外国人6人が参加しました。ほとんどの参加者が生け花は初めてでしたが、講師の指導を受けながら作品を作り、その作品は高崎市いけばな展に展示されました。参加者からは「楽しかった」「体験だけではなく生け花を続けたい」などの感想がありました。(事務局)

◆おしらせ(2025年4月)

■春の日本語教室

生活に役立つ日本語、文化や習慣、生活のルールなどを小さなグループかマンツーマンで学べます。学習をお手伝いするのはボランティアで、専門家ではありません。いずれのコースも計10回です。●対象=日本語を母語としない人 ●費用=500円 ●申込=4月1日(火曜日)から18日(金曜日)までに事務局へ電話または協会ホームページから(教室の状況により、お断りする場合もあります)

教室名	コース名	時間	期間
中央公民館	火曜日	午前10時~11時30分	5月20日~7月22日
	木曜日	午後7時~8時30分	5月15日~3月17日
	土曜日	午後1時30分~3時	5月17日~7月19日
下中居公民館	水曜日	午後6時30分~8時	5月21日~7月23日
群馬福祉会館	月曜日	午後7時~8時30分	5月12日~7月14日
新町文化ホール	水曜日	午前10時~11時30分	5月14日~7月16日
	土曜日	午前10時~11時30分	5月10日~7月12日

■郷土料理体験と国際交流会

●日時=6月1日(日曜日)午前10時~午後1時 ●場所=中央公民館(末広町) ●内容=外国人と郷土料理「おつきりこみ」を作る ●対象=18歳以上の高崎市在住・在勤者 ●定員=12人(先着) ●費用=1000円 ●申込=5月12日(月曜日)から名前(ふりがな)、電話番号、出身国を書いてメールで事務局へ

■春の上州どっと楽市に出展します



英語を使ってイースターなど季節のクラフトが楽しめるブースを協会に出展します。ぜひ遊びに来てください。
●日時=4月19日(土曜日)、20日(日曜日)午前9時~午後4時 ●場所=ビエント高崎(問屋町) ●入場無料

ボランティアをしよう! 協会のボランティアグループ(部会)を紹介します。活動に参加してみたいと思ったら事務局にお問い合わせください。

都市友好部会	事業部会	青少年育成部会	広報宣伝部会	コミュニケーション支援部会
<p>外国文化を紹介するイベントを企画、実施しています</p> <p>■主なイベント: 多文化サロン、世界のエンターテイメントなど</p> <p>■活動スケジュール: 定例会を事務局で月1回平日夜に開催。イベントは週末に年2、3回実施。</p>	<p>外国人と日本人の交流会を企画・実施しています</p> <p>■主なイベント: 日本文化体験、国際交流会など</p> <p>■活動スケジュール: 定例会を事務局で月1回水曜日午後後に開催。イベントは週末に年3、4回実施。</p>	<p>子どものための国際交流事業を企画・実施しています</p> <p>■主なイベント: 国際機関訪問、国際理解ワークショップ</p> <p>■活動スケジュール: 定例会を事務局で月1回火曜日午後後に開催。イベントは年に2回程度実施。</p>	<p>会報「ともだち」を作成しています。編集、校正、発送作業を行っています</p> <p>■活動スケジュール: 編集会議を月1、2回木曜日の午前10時30分から1時間程度開催。</p>	<p>日本語教室で地域に暮らす外国人住民の日本語学習の支援をしています。</p> <p>※活動を始めるには事前研修に参加する必要があります</p>

高崎市外国人相談支援センターがオープンしました



4月1日、高崎市役所2階国際交流コーナーに「高崎市外国人相談支援センター」がオープンしました。既設の「外国人相談窓口」から、相談員の対応言語が4か国語から7か国語に増え、オンラインで17言語の通訳を利用して相談できるようになりました。

相談員に相談できる言語と曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	時間 午前8時30分~午後5時 ※ネパール語のみ午前8時30分~12時30分				
英語	●	●	●	●	●
中国語	●			●	
ベトナム語					●
ネパール語					●※
タガログ語(フィリピン語)			●		
ポルトガル語	●			●	
スペイン語		●			

ビデオ通話通訳を使って相談できる言語と時間			
英語	午前8時30分 ~ 午後5時15分	タイ語	午前9時00分 ~ 午後5時15分
中国語		ヒンディー語	
韓国語		インドネシア語	
ベトナム語		クメール語	
ネパール語		ミャンマー語	
タガログ語(フィリピン語)		マレー語	
ポルトガル語		ロシア語	
スペイン語	フランス語	午前10時~ 12時	
		ウクライナ語	

高崎市外国人相談支援センター TEL: 027-321-3100

私が「日本人に伝えたいこと」は、「人と違っていてもいいんだ。」ということです。もしかすると、一部の人のしか響かない話かもしれませんが、それでも私は伝えたいです。集団主義が重視されるこの日本で、なんとなく周りになじめないと感じる人、周囲から浮いてしまう人、「ここじゃない」と違和感を覚える人、王道を歩むことに息苦しさを覚える人へ。私は、自分の国に居場所を見つけられず、異国で「よそ者」として生きることを選びました。そしてそのおかげで、興味深く刺激的な日々を送りながら、さまざまな考えや視点を持つ、心から分かり合える人たちとつながることができました。

もちろん、人によって事情は違いますが、誰にでも選択肢は与えられているのです。今の学部、今の恋人、今住んでいる街、今の会社、今の生き方、そして今の自分——極端な場合を除けば、そのすべてを変えようと思えば、変えられるのです。

「そんなの無理だ」と言う人もいますでしょう。

「日本人らしさ」を理由に否定する人もいるかもしれませんが。

「信頼」や「約束」という言葉を武器に、あなたを縛ろうとする人もいますでしょう。

でも、本当に「自分らしい自分」を拒否するような人のために、自分の人生を生き続けるべきでしょうか？

当たり前から離れて、「知らない世界」へ飛び込んでみたおかげで、幸せや居場所を手に入れた私から言わせてもらうと、とにかくやってみたら、後悔しないと思いますよ。



フォレストさんのコメント

はじめまして、フォレストです。アメリカ出身ですが、2017年より群馬県に住んでいます。大学で言語学を中心に日本学を専攻し、日本語にどっぷりハマりました。現在は国際関係の仕事や翻訳業務に携わっています。よろしくお願いします！

～広報宣伝部会メンバーが読んで質問しました～

1. どういう経緯で日本に住み続ける事を選びましたか？

観光で日本を訪れたのがきっかけです。ひらがなやカタカナ、簡単なフレーズを覚えようとしているうちに、気付いたら日本語そのものに惹かれていました。帰国後、大学で日本語の授業を取ったことで、どんどん日本に対するの興味が高まり、最終的には日本語学を専攻するまでになりました。大学卒業後も日本語をもっと上達させたいと思い、日本語環境に身を置くことにしました。そうして日本で暮らしているうちに、日本での生活が自然と自分に馴染んでいきました。正直なところ、「住み続ける」と決めたというよりは、気付けばここが自分にとって居心地のよい場所になっていた、という感じです。

2. どうして群馬に住んでいますか？

実は、群馬に来たのは全くの偶然でした。大学卒業後、日本の国際交流プログラムに応募し、採用され群馬県で働くことになりました。ここだけの話ですが、採用通知の配属地欄に「群馬県」と書かれているのを見た時、「群馬って確か九州地方だったよな」と勘違いしてしまいました。しかし、それほど印象がなかった群馬県で実際に生活してみると、とても住みやすく快適な場所だなと感じるようになりました。都心にもアクセスしやすく、自然も多く、都会の騒がしさが無い群馬県での生活を大変気に入っています。それに、東京や大阪ほど英語話者の外国人が多くないからこそ、地域の方々と深く関わる機会もあり、とても充実した生活を送れています。

3. 日本の良いところを教えてください

日本の自然は本当に美しいです。春には桜、秋には紅葉、冬には雪景色と、季節ごとに全く違う風景を楽しめるのは素敵だと思います。また、都会では公共交通機関が発達しているなど生活の利便性があり、一方地方では緑豊かな自然に恵まれています。特に私の住む高崎市は榛名山や観音山など穏やかで豊かな自然の風景を味わうことができ、少し車を走らせれば伊香保温泉などの名湯に浸かれ、大好きなスノーボードをすることもできます。このように自然に恵まれている場所に住んでいることにとっても感謝しています。

また、日本の多くの人々は、とても頼れる存在です。仕事でも日常生活でも、一度言ったことはしっかり守りますし、チームで協力を意識が強いところも本当に尊敬しています。どんな仕事でも手を抜かず、細かいところまで気を配るところは、日本の素晴らしい美徳だと思います。

4. 少数派(よそ者)として日本に住むメリット、デメリットを教えてください

メリットの一つは、同調圧力の影響を受けにくいということです。日本では「こうするのが普通」といった空気が強く、大多数の意見に合わせてしまうことが多いですが、外国人という「よそ者」の立場だからこそ、その流れに屈せず、自分らしく生きることができると感じます。また、前例踏襲に捕らわれず、視野を広く持てることも大きな強みです。

一方でデメリットとして、過小評価されることが多いです。外国人だからという理由で、まるで子どものように扱われたり、基本的なことでも「すごい！上手！」と驚かれたりすることがあります。日本のマナーや文化自体が特別に難しいわけではなく、むしろどの国でも共通するようなものが多いのですが、「外国人だから理解できないのではないか」という前提で接されることがあるのは少し残念に思います。

5. 日本に住む少数派の人たちへのアドバイスをお願いします

自分の価値観を大切にしながらも、日本的な価値観にも歩み寄ってみることが大切だと思います。「郷に入っては郷に従え」と言いますが、自分らしさを失ってまで無理矢理異なる価値観に合わせようとする必要はありません。しかし、まずは日本の文化や価値観について考えてみることで、どのような意味を持つのか知ろうとすることが大切です。そのうえで、自分に合うものは受け入れ、合わないものは無理に合わせようとしない、バランスをうまく取ることが大切だと思います。

6. 多数派の日本人は少数派の人たちに対して、何をすべきだと思いますか？

まず、自分の外国人に対するイメージがどこから来ているのかを考えてみてください。それはテレビや映画を見て知ったものでしょうか？それとも、他の日本人から聞いた話でしょうか？実際に外国人と接した経験に基づいているのでしょうか？メディアや「常識」という先入観だけでなく、実際に交流することで、思っていたイメージとは違う一面が見えてくるかもしれません。同じ一人の人間として向き合い、相手の話に耳を傾けることで、より深い理解が生まれるとともに、より有意義な人間関係が築けると思います。

私の恋メシ

高崎在住・在勤の外国人が出身国の恋しい食べ物を紹介します

VOL.12. ペレンゲル・ハシフー（モンゴル）

アイラグ（馬乳酒）



私は留学生ペレンゲル・ハシフーです。アルハンガイ出身で遊牧民の家に生まれました。モンゴルの遊牧民は乳製品をととても大切にしており、日常的に食べています。特にアイラグという馬乳を発酵させた飲み物を子どもの頃から飲んでいました。私も子どもの頃から、喉が渇くと水の代わりにアイラグを飲んでいたので、暖かい季節になると飲みたくなります。でも日本ではアイラグは飲めないのちょっと恋しいです。

アイラグは木製の桶や皮袋に入れ、数日間かき混ぜながら自然発酵させるため、ごく低いアルコール濃度しか含まれていません。昔からの慣習として、体に良いものと認識されています。



乳酸菌が豊富で健康に良いアイラグにはビタミン、ミネラルも含まれ、消化を助け、腸内環境を整える効果があり、アイラグを飲む

と体力が付き、病気にかかりにくくなると言われています。特に夏場は栄養補給のために多くの人々が飲みます。カルピスの創業者三島海雲はモンゴルを訪問した際、遊牧民が摂取する発酵乳の健康効果に衝撃を受け、帰国後日本人にも飲みやすい乳酸菌飲料を開発し、1919年にカルピスが誕生したという話もあります。

また、アイラグは水より安全な場合があります。モンゴルの草原では、清潔な水を確保するのが難しいこともあるので、アイラグのように発酵して雑菌の少ない飲み物は、安全な飲料として重宝されています。

ハシフーさんおすすめ！日本で手に入るモンゴルの美味しい物

サジージュース

サジーはモンゴルに自生しているグミ科の植物で、栄養価がとても高くスーパーフルーツと言われています。日本ではサプリメントのような栄養ドリンクとして販売されている物が多く見られます。

—— 広報宣伝部会メンバーが飲んでみました ——

- 色、喉越しはオレンジジュースに似ているけど、オレンジジュースのように甘くない
- 発酵食品の香りがする
- 炭酸で割ったら美味しそう
- さらっとしている
- 体に良さそうな味がする

ラジオ

マイタウン高崎



76.2

【放送日時】

第1・3金曜日 午前9時15分～9時25分
再放送 午後0時30分～0時40分

【放送予定】

- 4月4日 春の日本語教室
- 4月18日 広報宣伝部会
- 5月2日 郷土料理体験と国際交流会
- 5月16日 語学ボランティア養成講座

外国人相談支援センター



外国語で生活相談ができます

- ◎You can get help with daily life problems in English.
- ◎可以用中文咨询与日常生活相关的事情。
- ◎ Có thể nhận tư vấn về cuộc sống bằng tiếng Việt.
- ◎तपाईं नेपाली भाषामा दैनिक जीवन बारे परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ।
- ◎Maaari po ang Konsultasyon/Pagpapayo Tungkol sa Pamumuhay sa Wikang Tagalog.
- ◎Você pode consultar sobre assuntos relacionados à vida diária em português.
- ◎ Consulta sobre la vida cotidiana en español.

【対応言語と相談日】

時間：午前 8 時 30 分～午後 5 時 Hours: 8:30 a.m.- 5:00 p.m.	月曜日 Mon.	火曜日 Tue.	水曜日 Wed.	木曜日 Thu.	金曜日 Fri.
English 英語	●	●	●	●	●
中文 中国語	●			●	
Tiếng Việt ベトナム語					●
ネपाली ネパール語					● 午前 8 時 30 分～12 時 30 分
Tagalog タガログ語（フィリピン語）			●		
Português ポルトガル語	●			●	
Español スペイン語		●			

【場所】高崎市役所2階 国際交流コーナー

◎ビデオ通話通訳を使って相談もできます。（17言語対応）

◆◆◆令和7年度会費を受け付けています◆◆◆

会員期間=4月1日～翌年3月

会費=個人2,000円 団体10,000円 (10月以降の新規入会は半額)

詳しい入会方法は事務局にお問い合わせください

また、継続会員には4月に振込手数料がかからない振込用紙を送ります



ともだち

発行 高崎市国際交流協会

〒370-8501 高崎市高松町 35-1

TEL 027-321-1201

FAX 027-330-1819

MAIL office@takasaki-irs.org

HP http://www.glocalfive.net/tirs

発行日 令和7年（2025年）4月