

# ANIC info



Association for  
Nakano  
International  
Communications

中野区国際交流協会

2017  
March

## 料理でめぐる世界 ～世界の家庭料理講習会・タイ～

書き初め～日本語講座

イベントレポート 友好区締結 30 周年区民訪中団

スポーツ交流

総合防災訓練

インターナショナルウィーク

お知らせ

国際交流フェスタ

初めての英会話講座

日本語講座等の教室がZERO西館にもどります

中野区国際交流協会表彰式を行いました

お力添えありがとうございました



Welcome  
to  
あにっく



# 料理でめぐる世界

～世界の家庭料理講習会・タイ～



ピンクの三角巾を巻いているのが、講師のボングコットさん。レストランを営んでいたおばあ様直伝のタイ料理を教えてくださいました。

参加者の方からは「講師の先生がフレンドリー、にこやかで、日本語もわかりやすかったです。」「とても手際がよく、おいしいお料理をおしえていただきました。」と大好評でした。

タイの調味料の数々。「ソイソース」ひとつとってもさまざまな種類があります。同じ調味料でもブランドによって味が違うそうです。「タイの調味料をたくさん使ったので、おもしろかったです。」



お店で見ることはあっても、普段のキッチンでは使わないような食材も。料理の幅が広がります。「サラダオイルなど一切使わず、豚肉や鶏肉の肉汁をベースにあますところなく料理を作ることに驚きました。」



先生のレクチャー後、各グループ、手分けして料理をします。初めて会う方もいっしょに手を動かし、わいわいがやがや、笑顔があふれます。「普段できない体験ができてとても楽しかったです。同じ班の方ともおしゃべりできてよかったです。」



講師のボングコットさんが各テーブルをまわり、味付けを調整します。「先生に味を調整していただいたあとはとてもマイルドに、ますます美味しくなりおどろきました。」左端は、助手としてお手伝いいただいたチョンラボンさん。



昨年11月18日(金)、ANICのボランティアグループAPGの企画で、「タイ料理講習会」が行われました。毎回大人気の「世界の家庭料理講習会」。前回の「フランス家庭料理」同様、今回も多数の応募があり、抽選で選ばれた方々が、よく晴れた秋の一日、中野区沼袋にある障害者福祉会館調理室に集まり、タイ料理4品を調理しました。講習会の様子を、参加者の皆さんの「一言」を交えて、お伝えします。



デザートを含む4品を完成。お待ちかねのランチタイム。「おいしい!」箸も、話も進みます。「タイ料理の辛いだけのイメージがなくなり、だしもきいて奥が深かったです。」「本場の味。」今までのイメージを覆す、タイ料理の美味しさ、奥深さに、大満足の料理講習会となりました。



## recipe

### グリーンカレー

#### 材料(6人分)

鶏胸肉…………… 200g  
 マクアポ(タイナス) … 3~4個  
 (日本のナス1~2本でもいい)  
 エリンギ…………… 1パック  
 千切りタケノコ … 1袋  
 赤ピーマン …… 1ケ  
 ココナッツミルク … 500cc  
 グリーンカレーペースト … 30g  
 (辛さの好みにより加減する)  
 ココナッツシュガー … 大さじ1  
 ナンプラー …… 大さじ6  
 コブミカンの葉 … 2~3枚  
 タイスイートバジル … 1枝(葉10枚くらい)  
 ごはんまたはソーメン

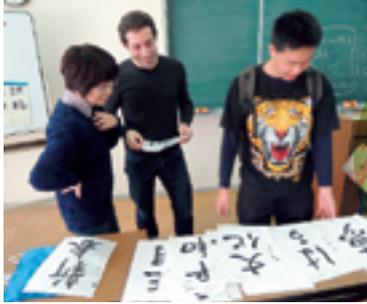
#### 作り方

- ①ナスは一口大に乱切り。赤ピーマンは半分に切り、種をとって、たてに5mm巾に切る。エリンギは斜め薄切り(太いものはたて半分に切ってから)。あく抜きのため、水につけておく。タケノコは、ざるにあけて水を切っておく。
- ②コブミカンの葉、スイートバジルを水につけておく。
- ③鶏胸肉はたて3cm巾位に切り、端から5mm巾に切る。
- ④深めのフライパンに、ココナッツミルクを300ccいれて火にかけ、沸騰しないように木べらで混ぜながらあたためる。(沸騰しそうになったら、火を弱める)
- ⑤あたたまったら、グリーンカレーペースト入れよく混ぜる。よく混ぜたら③の鶏肉を入れ、少し火を強くして鶏肉に火を通す。
- ⑥鶏肉に火が通ったら鍋に移し、①の野菜、ココナッツミルク200cc、水400ccを入れ、火にかける。煮立ってきたらココナッツシュガー、ナンプラーを入れ、ふたをして弱火で野菜に火が通るまで煮込む。
- ⑦最後に②の香草を鍋に入れふたをして、火を止める。
- ⑧深目の器に入れ、ごはんまたはソーメンを添える。

ボランティアグループAPG(エイ・ピー・ジー、Anic Planning Group)は、年2回の料理講習会のほか、さまざまな交流を企画、運営しています。毎月第1木曜日に、定例ミーティングを行っています。興味のある方は、お問い合わせを!

# 「書き初め」～日本語講座～

ANICの日本語講座では、日本語を学ぶのはもちろん、日本文化に触れる季節折々の行事をプログラムに組み込んでいます。毎年1月には、学習者ひとりひとりが日本語ボランティアの先生方に教えてもらいながら、書き初めをします。



日本語ボランティアの先生と一緒に、お手本から自分が書きたい字を選びます。

お手本を見ながら、まずは新聞紙に練習。



## 学習者の皆さんの作品

みなさんの作品は、  
中野ブロードウェイ  
階段ギャラリー  
に展示されます。

期間

2月20日  
～3月5日



ランティ タントツイさん (ベトナム)  
「はじめて(書道をしました)。よかったです。」



沈 春芳さん (中国)  
「日本語講座は、毎回欠かさず出席しています。クラスで友だちもできました。」



范 宣平さん (中国)  
「日本語講座が大好きです。」



左) 李 秀任さん (韓国)  
「夢は希望。夢を持って、毎日いろいろなこと挑戦したい。」  
右) 崔 玉景さん (韓国)  
「新しいピュアな心で過ごしたい」



左) ゆゆさん (中国)  
「今日はより深い漢字の意味に触れることができました。」  
中) Norma Delgadoさん (メキシコ)  
右) Alexandro Serranoさん (メキシコ)  
「(日本語講座の) 先生が好き！」

前ページでご紹介した「タイ料理講習会」講師のボングコットさん(右)、助手としてお手伝いいただいたチョンラポンさん(左)もANIC日本語講座に通っています。講習会では、通訳を介さず、ボングコットさんが直接日本語で教えてくださいました。長年、ANICの講座に通い、努力して日本語を習得。「日本で生活するのに、日本語講座が(果たした役割はたいへん)大きかった」と言います。日本語を身につけたことで、できることが増え、世界が広がり、「自分の存在が大きくなった」と感じたそうです。チョンラポンさんは、「(講座で)外国人の友だちに会って、いろいろな世界のことを知り、嬉しかった」と話してくれました。ボングコットさんからは、タイ料理や日本料理を習い、助手を務めるなど親しい間柄です。日本語講座が、日本で生活するうえで大切な場所となっていることが感じられました。



## イベント レポート

### 区民訪中団が友好区の西城区を訪問 ～中野区・西城区友好区締結30周年～

2016年は中野区との友好締結30周年の記念の年。北京市で記念式典が開かれ、中野から行政団のほか、区民訪中団の13人が、昨年11月7日から11日にかけて、友好区である北京市西城区を訪問しました。

北京空港では、夜8時半と遅い便にもかかわらず、西城区の職員が温かく出迎えてくれました。一足先に西城区を訪問していた中野区行政団と西城区との「友好関係の継続発展に関する議定書」の調印式が無事に終わった報告をバスの中で聞き、西城区民の方々と交流に期待を膨らませました。

区民訪中団は、発展著しい中国の「今」を感じる「金融街」、また歴史を感じる文化施設「月壇雅集」などを見学しました。中国の無形文化財の保護と伝統工芸士の支援をする施設「月壇雅集」は、昨年6月にできたばかり。中国で著名な伝統工芸士60人の刺繍・陶磁器・彫刻・染色品・漆器などの作品を一度に見る事ができ、中国の歴史の長さや文化の豊かさを感じました。

西城区にある老年大学（中野区でいう生涯学習大学）では、合唱の授業に参加し、中国でも有名な「北国の春」を披露しました。老年大学の講義は、退職した人々に大人気で、受講者は抽選で選ばれるそうです。

そのほか、万里の長城や故宮、天安門広場、頤和園等も見学しました。いずれも有名な場所ですが、滞在中の5日間、ほとんど日本人と会うことがありませんでした。

この10年で中国はすさまじい発展を遂げており、私たちが日々の生活の中で、中国と無関係では過ごせなくなってきています。現在西城区は、アメリカ、日本、オーストラリア、スペイン、イタリア、韓国、ロシアの12の都市と友好関係を結んでいます。そのうち中野区は、最も長い友好の歴史があります。区民訪中団の皆さんは、友好を深めるためには交流を継続させることが大事だと感じたようです。今後も交流を続け、お互いに学びあう姿勢を持ちつづけていきたいと思います。



「金融街」は中国のウォール街と呼ばれることも。



友好締結30周年を祝うパネル前にて(西城区政府)

### 国際スポーツ交流 スポーツで世界 とつながろう!

10月29日(土)、帝京平成大学中野キャンパスアリーナで、帝京平成大学観光経営学科2年生の学生の方々と共催でスポーツ交流を行いました。

第1部はキンボールというニュースポーツ。日本キンボール連盟副会長他3名の方にご指導いただき、ほとんどの方が初めての体験でしたが、すぐに楽しめました。第2部ではお茶を飲みながら交流会を行いました。

日本・韓国・マレーシア・フランス・台湾・ベトナムの方が参加し、全員で59人の参加がありました。大学生と留学生が交流でき、たいへん楽しい時間でした。



汗を流したあとの笑顔

### 総合防災訓練

11月13日(日)、桃花小学校で、「中野区総合防災訓練」が行われました。ANICは、通訳・翻訳ボランティアの方々の協力を得て、多言語情報センターを開設し、情報の翻訳を中心に、災害時の対応訓練をしました。

スタンプラリー形式で行われた今年の防災訓練には親子の参加も多く、日本語から英語、スペイン語、やさしい日本語へ翻訳する作業、翻訳文書をのぞきこむ姿が見られました。

いつ起こるともしれない災害に備えた訓練ができたと同時に、ANICの活動を周知する機会ともなりました。



すぐに伝わる表現を!通訳・翻訳ボランティア

### インターナショナルウィーク

11月29日(火)～12月2日(金)の期間、中野区役所1階ロビーと正面入り口で、インターナショナルウィークを催しました。

ANICの活動紹介、中野区に多く住む外国の方々に着目したコーナー、世界の国々のお菓子の販売をしました。中野区と共催で、友好都市との交流の記録も展示しました。

世界のお菓子は毎日完売し、盛況でした。中野区に多く住む外国の国のブースでは、イーストウエスト日本語学校の学生が出身国を紹介してくれました。となりのブースでは、各国の「じゃんけん」を訪れた方と楽しみました。たくさんの方々にANICを知っていただく、良い機会となりました。



この挨拶はどの国?クイズに挑戦。

## 国際交流フェスタ

中野区役所前広場いっぱい、世界の文化を楽しむ「フェスタ」がくりひろげられます。フェスタで、あなたの世界を広げませんか。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

日時 / 3月25日(土) 11:00 ~ 16:00

場所 / 中野区役所1階 正面玄関前

プログラム (予定) /

世界の文化リレーパフォーマンス

アフリカの太鼓やインドのシタール演奏

ヒップホップダンス

インドネシア舞踊 ほか

体験コーナー

タイカービング ほか

フードコーナー

韓国チヂミ、世界のお菓子

ネパール料理 ほか

※プログラムは当日変更になる場合があります。



## 初めての英会話

「初めての中国語」「初めての韓国語」に加え、今春より、「初めての英会話」を開講します。ふるってご応募ください。

期間 / 4月14日～7月7日(全12回)

毎週金曜日 10:00 ~ 12:00

講師 / Calvin Hokama 氏

対象 / 区内在住・在勤・在学の方及び当協会賛助会員

会場 / なかのZERO西館

申込 / 3月24日(金) 必着。抽選で25人。

参加費 / 15,000円(会員は、13,000円)

申込 / 往復はがきに ①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥区内在勤・在学の方は勤務先名または学校名 ⑦賛助会員・一般の別を記入(返信はがきにも②③)のうえ、上記国際交流協会までお送りください。

※「初めての中国語」「初めての韓国語」講座申込については、2月20日号区報、国際交流協会のホームページをご覧ください。

大規模改修工事のため一時移転していた日本語教室等の場所が、なかのZERO西館に戻ります。日本語教室の申し込みも、なかのZERO西館1階 ANIC事務室に戻ります。 ▶戻る日:2017年4月3日(月)



## ご協力ありがとうございました

～中野区国際交流協会表彰～

昨年11月19日(土)に行われた「ANICのつどい」で、事業の振興・発展に関し功労のあったボランティアの方の表彰式を行いました。会長(中野区長)から表彰状・感謝状と記念品をお渡ししました。長年にわたるご功労に敬意を表し、あらためて感謝申し上げます。

表彰状 五味 捷江 様 / 田中 光子 様

感謝状 應 詩琦 様



## お力添えありがとうございました この一年に、ご寄付いただいた方々です。

岩永 千恵子、遠藤 クニ子、王 素卿、大森 苗木、尾崎 久夫、小柳津 敏子、小島 しゅん、坂本 純子、柴川 誠、鈴木 満左子、陳 錦龍、鳥羽 節子、なでしこ会 長野 誠、野村 景子、樋浦 真理、松崎 博、前川 啓子、水島 陽子、養和 正子、向田 八重子、向山 たつ美、宮嶋 建昭、横井 邦子、吉川 道代、吉田 清、若林 桃花、和田 秀人 (敬称略)

## 編集後記

料理は、つくるのも、食べるのも、とても身近な「外国」への入口だと思います。探してみれば、私たちの周りにもっとたくさんの「入口」があるのではないのでしょうか。ANICでは「入口」をさまざまご用意しています。(M)



▼ HP



▼ facebook

