

# 国際交流協会ニュース

— Ichihara International Association —



2026年3月24日 発行 市原市国際交流協会  
〒290-8501 市原市国分寺台中央1-1-1 市原市役所 スポーツ・文化振興課  
TEL 0436-23-9866 FAX 0436-21-0332  
e-mail: iia@city.ichihara.lg.jp  
ホームページアドレス <https://iia-ichihara.org/>



レッツ エンジョイ スピーチ



国際交流ひろば 来て！見て！話そう！

- もっと知りたい？よその国  
「エジプトについて聞いてみようーラマダーンの過ごし方」
- 食を通して文化を知る 「アラブ料理」
- 第12回 上総いちはら国府祭り
- 日本語教室バス研修 「加曾利貝塚と千葉市動物公園」
- 国際交流ひろば 来て！見て！話そう！
- ふれあい交流バス研修 「三溪園と横浜中華街」
- 子どものひろば みんな違ってみんな同じ
- レッツ エンジョイ スピーチ
- 姉妹都市モバイルとのインターネット交流会
- やさしい国際理解セミナー「ベトナムから日本へ 35歳私の笑顔と涙とまた笑顔」

# もっと知りたい?よその国

## 「エジプトについて聞いてみようーラマダーンの過ごし方」

2025・9・14 講師 チヒロ ムロタニ ファラウラさん 交流会



豪華なラマダーン料理

2025年度の交流会のもっと知りたい?よその国は市内在住アラブ料理研究家のチヒロ ムロタニ ファラウラさんを講師として市民会館大会議室に於いて料理を通して文化、風土、習慣など余りなじみの無いエジプトについてお話を聞くこととした。

ファラウラさんは2004年に初めてエジプト渡航、エジプト人は面白い人と感じた。初めはホテル泊まりだったが、知り合った友人のついででホームステイをし、2005年には住み始めるほど魅了された模様。アラブ諸国へは20回以上渡航し、各国の料理研究をしているとのこと。今回は主としてラマダーンについてお話しして頂いた。

ラマダーンは断食行為そのものを指す言葉ではなくイスラム教の太陰暦である

ヒジュラ暦における月の名で9月を意味する。但し太陰暦なので太陽暦と比べると毎年10日~12日ほどずれていくので、2025年は2月28日~3月29日、2026年は2月18日~3月19日である。ムスリムは日の出から日没にかけて、一切の飲食を断つことにより、空腹や自己犠牲を経験し、飢えた人や平等への共感を育むことを重視する。また親族や友人らと共に苦しい体験を分かち合うことで、ムスリム同士の連帯感が強まり、多くの寄付(ザカート)や施し(イフタル)が行われる。断食中は、飲食を断つだけではなく、喧嘩や悪口や闘争などの忌避されるべきことや、喫煙や性交渉などの欲も断つことにより、自身を清めてイスラム教の信仰心を強める。ラマダーン期間中は日中つばを飲み込むことも禁じられるが、日没後はイフタルという非常に豪華な食事を取る。ラマダーンというのは、ムスリムたちにとっては日本でいう正月みたいなもの。日中の断食が終われば、家族や親戚が集まって、ワイワイと飲み食いをする。このような正月が1ヶ月も続くのである。そこで出される食事は、やはり正月仕様なのである。種類も多ければ量も多い。ついつい食べ過ぎて、断食をする期間でありながらも、太る人が続出する。またスファールといって夜明け前に

取る特別な食事もある。またラマダーン明け3日間はイードと言ってラマダーン明けの大祭もある。期間中1日だけ路上で大パーティを行う習慣がありお金持ちがザカートといって寄付をする。

ファラウラさんは1カ月の期間中毎日色々な家に呼ばれご馳走になった。エジプトでは危険な地域もあるので真っ黒な服装で出かけていった。日没時には皆帰宅を急ぐのでタクシーはつかまらないので移動は主としてウーバーだった。店も閉まってしまう。食材としてはレーズンが非常に美味しく、ソラマメ、鳩、モロヘイヤ料理などがあり、出汁は兎で取っている。その他ナス、キュウリ、ジャガイモを使った料理も沢山あった。生魚は食べない。コーヒーは煎っていない豆を使い、香辛料としてカルダモン、サフランなどが使われている。ファラウラさんは当初水が合わず渡航して1か月間はやせたとのこと。アルコールはムスリムは一般に飲用を禁じられているが、古代から美味しいワインがあり、エジプト産ビールもある由で、なにやら複雑な事情がありそうである。こうして興味のないお話をして頂いたが、印象として、我々が想像するのと異なり、ラマダーンは大変なお祭り騒ぎであることに聴衆一同驚く。

## 食を通して文化を知る「アラブ料理」

26・2・14 交流会

2月8日、予定のアラブ料理は思いがけず雪の為14日に延期、楽しみにしていた参加者の中には仕事の為参加できない人もいました。当日は講師のアラブ料理研究家のチヒロ ムロタニ ファラウラ先生からエジプト料理のダウド・バーシャ(肉団子のトマト煮込み)、シャーレイヤご飯(細いパスタの入ったご

飯)をお教えて頂きました。コリアンダーやクミン、パプリカパウダーなど普段なじみの少ないスパイスを使って作りました。出来上がりは「おいしい」と好評でした。試食の後、エジプトやサウジアラビアについてお話を聞いたり質問したり楽しい時間を過ごしました。

レシピはIIA HPに掲載しています。



# 第12回 上総いちはら国府祭り

2025・10・4

時代行列

10・5

ブース参加



10月4日(土)、昨年に引き続き時代絵巻行列に、日本語教室部会の学習者の皆さんが参加しました。

3年連続の雨模様と思われた当日、タイミングよく行進が始まる前に雨が上がり、日照りもなくちょうどよい涼しさのなか、絶好のコンディションとなりました。「更級日記旅立ち行列」には、パキスタン、スペイン、メキシコ、中国、ブラジル出身の女性8名が華やかな侍女の

衣装を身にまとい、「源頼朝武者行列」には中国出身の男性7名が弓、やり、刀を携えた颯爽とした侍のいでたちで出場。当日は8:30に集合して身支度を整えながら早めの昼食をとり、行列のリハーサルを終えて出番を待ちました。12:00に本番が始まると、雅楽の「越天楽」とともに上総大路をおごそかに前進。その後、山鉦、山車とともにさらに往復し、午後2時近くまでの長丁場でしたが皆さん笑顔でやりきりました。

## ブース参加

翌5日にはIIAとしてブース参加をしました。更級公園の芝生広場の一角にブースを出展。運営委員を中心に交替で当番、協会の活動紹介や姉妹都市の交流

写真などを展示、ユニセフ募金の為の釣り堀ゲーム、風船やボールペンを配布してPR、在住ウクライナ人支援のグループによる手作り品販売コーナーなど盛りだくさんでしたが、実際にブースに来てくれる人は昨年に比べると少なかったというのが実感でした。ご協力頂いた総額5000円は日本ユニセフ協会に募金をしましたのでご報告します。



# 日本語教室バス研修 加曾利貝塚と千葉市動物公園

2025・10・5 日本語教室部会



少し汗ばむくらいのさわやかな秋晴れの10月5日(日)、千葉市の特別史跡加曾利貝塚と、千葉市動物公園へバス研修に行ってきました。参加者は日本語教室部会のインドネシア、タイ、ミャンマー、スリランカ、中国、フィリピン出身の学習者さんご家族、教室ボランティアの方で大人21名、子ども6名の総勢27名。市原市のバスで市役所駐車場を定刻の8時半に出発。途中、姉崎公民館、五井駅西口、八幡青少年会館で皆さん乗車し、予定通り10時頃に加曾利貝塚に到着しました。

加曾利貝塚では2班に分かれ、それぞれ熟練のボランティアガイドさんに案内していただきました。園内にある「北貝塚」と「南貝塚」ではハマグリのおおきに違いがあること、海からは遠いので近くを流れる坂月川を利用して行き来したであろうこと、土器の形によって年代がわかるので2000年もの間人々が住んでいたことがわかったこと、など興味深い話を丁寧に、熱心に説明いただきました。また、火おこし体験にも参加。厚さ1cmくらいのくぼみをつけた板に太さ1cmくらいの棒を立て、弓の形をした道具の弦を棒にまきつけて回転させ、30往復くらいすると煙が立ち始めます。できた火種を、麻ひもをほぐしたものに包んで火ばさみで数回振ると炎に。拍手と歓声が沸き起こった瞬間でした。大人も子どもも参加して、いにしえの

生活に触れた良い体験となりました。11時半ごろに加曾利貝塚をあとにして、バスで15分ほどの千葉市動物公園へ。動物公園では、記念撮影のあとは各自で昼食をとりながら自由行動。学習テーマの「弱肉強食の世界について」「動物にとって過ごしやすい環境とは？」を考えながら、ライオン、シマウマ、キリン、レッサーパンダの食事、人気者の風太くんの昼寝姿などを見学。学習者さんご家族も、楽しいひとときでした。動物園では3時間半ほど過ごして帰路へ。帰りのバスの中では「楽しかったですか?」のアンケートに、大きな拍手をいただきました。朝から夕方まで、学びのある、ふれあいのある一日となりました。参加した皆さん、ありがとうございました。また来年、楽しく学べる機会になればと思います。

# 国際交流ひろば 来て！見て！話そう！

2025・11・16 交流部会



恒例となった交流部会の秋のイベント「国際交流ひろば 来て！見て！話そう！」2025年はここ数年定番となった戸田コミュニティセンターに於いて11月16日に開催された。今回の参加国はペルー、中国、ブラジル、タイ、台湾、ペルー、ウクライナ、インドネシア、フィリピン、日本の10カ国・地域、参加者は約150名。10時50分開場、各国ブース見学、物品購入の後、11時に始まった今回のプログラムは、始めに市原市役所危機管理課西田さんによる防災についてのお話、続いて常連となった市内若宮在住・いりまかずのすけ 陽うそう わだい こえんそう 入江一之助さんの勇壮な和太鼓演奏、試

食タイム、おしゃべりひろば、午後から各国のコーナーを巡る紹介タイム、アルパ演奏、ベリーダンス、ビンゴ、皆で踊ろうダンスタイムと盛沢山であった。当日会場2階では昨年に引き続き出入国管理局、木更津年金事務所、弁護士による外国人相談コーナーが設けられ、①在留資格・②法律・③労働・④年金の4テーマの相談を受けつけた。午前中は三々五々参加者が集まる中、防災講和、和太鼓で盛り上がり、12時から参加者お待ちかねの各国料理の試食タイム。ズラリと並んだ参加各国心づくしの料理を、参加者はキッチンと列を作って取り皿に取り舌鼓を打った。毎年のことだが、様々な国の郷土料理を、一度にまた毎年異なるメニューで頂くこの催しは得難いものに思われる。無くなるまで食べ放題ということで、何度もお代わりをする参加者もいた。

お腹の膨れた昼休みは参加者相互のおしゃべりタイムで過ごし、午後の皮切りは参加各国が飾り付けたブースの紹介タイム。窓際にズラリと並んだ色とりどりの各国ブースを巡り、国際色豊かな時間となった。各国料理・ブースは参加国が前日から準備、当日朝から調理したもので、また内容も毎年異なる献立に創意工夫を凝らしたものとなっていた。続いてアルパ（南米のハーブ）演奏の優美な音色に聞きほれ、妖艶なベリーダンスを鑑賞、ビンゴで賞品を競った後、最後はみんなでダンスタイムを楽しみ、2時半閉幕となった。



## ふれあい交流バス研修「三溪園と横浜中華街」

2025・11・30 交流部会



11月30日、天候に恵まれ、横浜へ、参加者は大人30名と幼児4名でブラジル、ペルー、中国、インドネシア、日本です。午前中は実業家で茶人の原三溪によって作られた三溪園見学。広大な敷地（東京ドーム4個分）に歴史的建造物が17棟配置されています。入口から中間点までは

ボランティアガイドさんについてもらい説明を受け、後半は自由に紅葉した木々や池に泳ぐ鯉等を見ながらゆっくり散策しました。昼食は中華街で広東料理を満喫、その後関帝廟まで行き思い思いに自由に楽しみました。帰りのバスではなぞなぞなどをして短い時間ですが和やかに過ごしました。今回は行きも帰りも渋滞することなく予定通り進み、参加者の評判も良かったと思います。

## 子どものひろば みんな違ってみんな同じ

2026・1・18 交流部会

1月18日、国際交流に興味を持っている学生のグループ「市原♡部」と一緒にイベントをウエルシアコミュニティセンターで開催することになりました。残念ながらインフルエンザのため、中心となる学生が参加できなくなりましたが、ウェ

ルシアCCの運営にも関わっている「のろし」が協力してくれてワークショップの実施もできました。最初にアルパ（南米のハーブ）とフルートのミニコンサート、その後絵本の読み聞かせ、先に内容の説明を日本語でして

からペルー出身のお母さんがスペイン語でしました。日本語以外の言葉を聞くのも初めてだと思うのですが、これからも多言語で読み聞かせ等を通して違いを知る機会になればと考えています。途中おやつにペルーのトウモロコシから出来たゼリーなどを頂き、高校生が考えた絵の具を使ったワークショップや輪取りゲーム、最後にダンスをして主催者含め30数名でしたが楽しい交流ができました。

# レッツ エンジョイ スピーチ (日本語・英語)

2025・11・3

## スピーチコンテスト出演者一覧

### 1. 日本語の部

発表 順番	氏名	出身国	タイトル	賞
①	アブルヤセル	パキスタン	私のトロンボーン	努力賞
②	オウ ウンボ	中国	百聞は一見に如かず	努力賞
③	コウ ギョウエン	中国	赤い藁	努力賞
④	スガサワ ブチカ	モンゴル	日本で見つけた私の光	金賞
⑤	ムラナカ モモコ	中国	日本に来て1年、 感じたこと	銅賞
⑥	ガルシア ロベス	メキシコ	私の日本の生活	努力賞
⑦	グエンティ ミン トウ	ベトナム	限界は無い	銀賞
⑧	シュザテイ ルビー	パキスタン	私の夢	努力賞

### 2. 英語の部

①	根本 健太郎	中3	Sorobann makes my world	金賞
②	伊藤 愛莉	小4	英語を始めた理由	銀賞

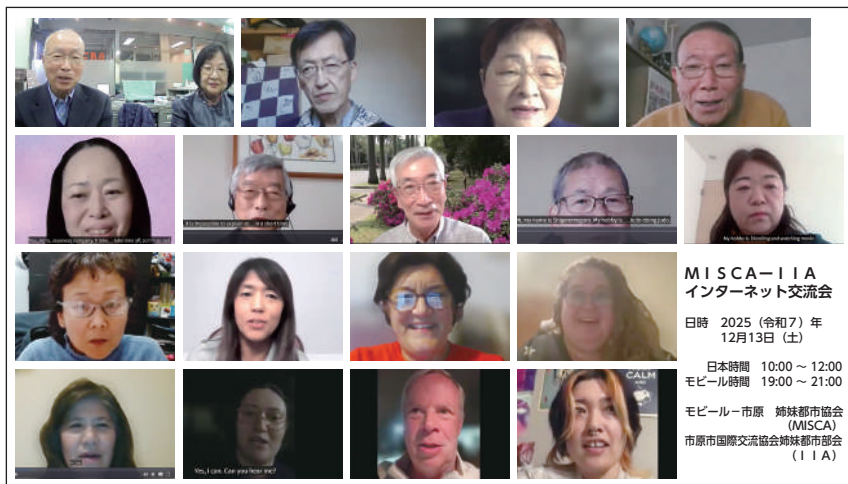
IIAの2025年度のスピーチコンテストは11月3日コンテスト参加者10名、審査員、関係者等約30名が参加して市民会館大会議室で開催された。例年国際交流フェスティバルの一環として行われるこのプログラムは、今年は独立したイベントとして開催された。当日は日本語10名、英語2名のコンテスト参加者が入念な準備で熱弁を奮った。審査の結果、日本語部門金賞にモンゴルの菅沢ブチカさんが「日本で見つけた私の光」で、銀賞にベトナム出身のグエンミントウさんが「限界は無い」、銅

賞に中国のムラナカモモコさんが「日本に来て1年、感じたこと」という演題でそれぞれ受賞された。英語部門は根本健太郎さんが「Sorobann makes my world」で金賞、伊藤愛莉さんが「英語を始めた理由」で銀賞に輝いた。皆、それぞれ熱の籠った内容で聴衆を魅了した。審査結果詳細は別表の通りである。



## 姉妹都市モバイルとのインターネット交流会 (ZOOM利用)

2025・12・13 姉妹都市部会長 須貝 克己



恒例になっている「市原市国際交流協会姉妹都市部会」と「モバイル市原姉妹都市協会 (MISCA: Mobile Ichihara Sister City Association)」とのインターネット交流会を今年も開催しました。  
日時: 2025年12月13日(土)10:00~12:00(日本時間) / 12日(金)19:00~21:00(モバイル時間)  
参加者 IIA側10名、MISCA側8名

自己紹介を行いました。ジョークを交えて、ユニークな自己紹介を行う人も多く、そういう場合はさすが質問が飛んでくるなど面白い自己紹介タイムでした。MISCA側には、約10年前に「モバイル青少年訪問団」の一員として市原市を訪れた人も参加しており、現在は対窓口担当として立派にMISCAをサポートしているとの紹介もありました。

【交流内容】(1) 自己紹介  
初めて参加する人もいたため、全員が

(2) 今回の主な話題  
1. 昨年7月に市原市を訪問したモビー

ル青少年訪問団生徒たちの感想紹介およびMISCA側関係者の補足を中心に意見交換を行いました。出された意見をいくつか紹介します。  
2. 青少年交流会は、参加者の年齢差が大きかったため慣れるのに時間がかかった。ゲームなどを取り入れてもよかったです。  
3. 以前は「浴衣」の試着・写真撮影があつた大変喜んでたが今夏はなかった。女子には好評なので次回は是非お願いしたい。  
4. ホストファミリー情報をもう少し詳しく教えて欲しかった。出された意見等については次回の受入れ時に反映したいと考えています。

また、「もしIIAメンバーがモバイル市を訪問する計画を持っているのであれば、是非MIF(モバイル国際交流フェスティバル 11/18~20)の期間中に来て欲しい。」とのMISCA側からのアドバイスもいただきましたので今後検討していく予定です。



# やさしい国際理解セミナー 「ベトナムから日本へ 35歳私の笑顔と涙とまた笑顔」

総務部会 2026・1・24 講師:グエンティ ミントウさん

総務部会の第11回目のやさしい国際理解セミナーは講師に市内在住のベトナムからご結婚を機に来日されたグエンティ ミントウさんを迎えて市原市市民会館大会議室で開催された。ミントウさんは11月に開催されたIIAのLet's enjoy speech 弁論大会で銀賞を取られ、話が短かったのですが少しお話を聞いてみたいと今回演壇に立って頂いたという次第。ミントウさんはベトナム・タイグエン省(首都ハノイ真北約80km)から2023年来日、ベトナムでは財政大学院で会計・監査の修士課程を修め、税務の仕事がされていたとのこと。日本語がほぼゼロの状態に来日したが、市原市国際交流協会の日本語教室などで勉強、現在は日本語能力試験、上から2番目のN2に合格している。

セミナーではまず自身が生まれ育ったベトナムについて触れ、ついで笑顔がくれた国日本について語った。ベトナムは54の民族がありそれぞれ独自の文化を持っている。日本は人口の半分が50歳以上だが、ベトナムでは半分が34歳以下で、新しいことをしようというエネルギーに溢れており、ベトナムの若者はInternetとスマホで育った為、世界中の事情に通じているが、一方で親やコミュニティを大事にするといった伝統的な価値観も持っている。又、創意工夫に溢れていて1990年にはエッグコーヒーを生み出した。これは牛乳が手に入りやすかった時代に卵黄で代用したユニークなもの。飲むとティラミスのような味がする。今ではココナッツ、アボガドなど数え切れないヴァリエーションがある。故郷タイグエンはハノイに近いが茶畑が有名で輸出もしている。ベトナムの映像として中秋節、旧正月(テト)、旧正月料理:パイチュンが紹介された。テトには、余りに多く

の人が都会から田舎に移動するため、都会は突然明かりが消えたようになるということである。パイチュンはテトの香りとしてベトナム人にはなくてはならないもののようだ。もう一つベトナム文化として忘れてならないのはストリートフードとのこと。道の脇に小さなテーブルと椅子を並べ一日中食事ができる貴賤を隔てない交流が特徴。

ベトナムでは公務員として税務の仕事をしてしたが、日本人の夫と結婚して日本に来ることとなった。日本に来て桜の国と言われるわけが分かった。写真では見えていたが本当の満開の桜の木の下では圧倒され、絵の中にあるように感じ、日本が好きになりました。日本に来て人と自然の距離が近いと感じる。日本から学ぶこと。日本人は駅で列を作る。階段で下りが空いていてもきちんと上り階段を使う。とても丁寧。小さいことでも感謝の念を伝える。日本は礼儀正しい国でこの国に来て良かったと思った。IIAの日本語教室は日本語を学ぶだけでなく、友達を作りコミュニティに繋がる場所と感じる。

休憩の後、ミントウさんは自身の心象風景を語り始めた。以下要約である。

日本に来た時私は子供に戻ったように感じた。聞き取れない、言えない、書けない、読めない、ルールも分からない。日本では外から帰ったら手を洗うが、日



ミントウさんの故郷タイグエンの茶畑

本に来る前にInternetで沢山調べてきたが、どこにも手洗いのことが書いておらず、ベトナムにはそういう習慣は無く、聞いたときは驚いた。ベトナムでの安定した職を離れ日本に来て、日本語能力がほぼゼロのため、日本語教室で若い留学生と一緒に学んでいる。往復8kmの自転車、バス、電車で教室に通い勉強したが、強い決意があったので、クラスで一番になれた。ベトナムでは両親が私に良い未来を与えるために都会の学校に送り迎えしてくれた。

日本である時、救急車を呼ばねばならぬ事態に陥ったことがあった。日本語も良く分からず、医師の説明も良く分からなかった。その時両親が側にいて欲しかった。誰もいない孤独を感じた。これは日本にいる外国人が皆感じることと思う。困難な日々は私に教えてくれました。嵐はいつかは止む。どんなに曇った空でもいつかは青空が見える。雨の後いつも虹が現れる訳では無いが、心の中に希望があればいつも小さい虹がある。いつも誰かが貴方のことを気に掛けている。今日ここで発表できることに感謝している。夫、その両親はいつも私を暖かく見守っていてくれる。故郷の両親も私が平和で幸せであることを願ってくれている。そうして私は理解した。幸せとは困難が無いことではなく、困難な時に手を握っている人がいることだと。日本で暮らす外国人は毎日二つの世界の間で生きている感じがする。完全にベトナム人でも無く、日本人にもなれない。でも私は二つの文化を理解できます。二つの言語で考えられます。二つの視点から世界を見ることが出来ます。これは贈り物だと思います。日本という国に感謝の言葉を送りたい。私に涙をもたらしましたが、沢山の笑顔をもたらしてくれた場所だ。