



CONTENTS

じぎょうほうこく ほか YIA 事業報告 他	2
Voice, Cozinha Internacional	4
Voice, Cooking @ Home	5
しぜんかんきょう Voice 自然環境マネージャー フローロン オードラン	6
かていりょうり Cooking @ home フランス家庭料理「イカのアルモリカンソース」	6
つうしん せいねんかいがいきょうりょくたいかつどうしょうかい JICA 通信 「青年海外協力隊活動紹介 モンゴル」	7
YIA Event Calendar	8

海外留学セミナー

昨年10月、県立国際交流センターで「第1回海外留学セミナー」を開催し、学生や親子連れなど約30人が参加しました。留学やワーキングホリデーなどのプログラムほか、トビタテ！留学JAPANや県の大村智人材育成基金事業による支援制度、JICAボランティアについて紹介しました。

Em outubro do ano passado, promovemos o "1º Seminário de Estudo no Exterior" no Centro Internacional da Província, com a participação de cerca de 30 pessoas, dentre estudantes e pais. Apresentamos os programas de estudo no exterior, férias conciliadas com trabalho, sistemas de auxílio como o Tobidate! Ryugaku Japan e o Fundo Satoshi Oomura de formação de recursos humanos.

In October last year, "1st Study Abroad Seminar" was held at Yamanashi International Center. Approximately 30 persons such as students and parents/children participated in this seminar. As well as some programs about studying abroad, a working holiday, etc., "TOBITATE! (Leap for Tomorrow) Study Abroad Initiative," the support system of "Fund Project for Development of Human Resources in Yamanashi Prefecture by Satoshi Omura" and JICA Volunteers were introduced in this seminar.

国際理解講演会

げきへん こくさいじょうせい ちゅうごく
激変する国際情勢と中国



11月23日(祝・木)、国際交流センターにて、ジャーナリストで拓殖大学海外事情研究所教授の富坂 聡氏を迎え、「激変する国際情勢と中国」と題し、国際理解講演会を開催しました。

中国の政治や経済の現状を中心に、習近平国家主席が掲げる「一帯一路」構想をはじめ、これからの中国をグローバルな視点から分かりやすくお話いただきました。当日は事前に申し込まれた約120名の皆さんが熱心に聴講されました。

英語・中国語・韓国語 観光通訳ボランティアガイドセミナー

こうしゅう れきし
甲州ワインの歴史とワイナリー



10月28日(土)、11月5日(日)、山梨を訪れる外国人観光客に県内各地の歴史や文化を伝え、旅を楽しんでいただくため、通訳ガイドを養成する「英・中・韓 観光通訳ボランティアガイドセミナー」を開催しました。

47名が参加し、甲州市の近代化産業遺産宮光園とシャトーメルシャン・ワイン資料館で通訳ガイドの練習を行いました。

参加者の皆さんは、日本で初めてワイン観光産業を確立した宮崎光太郎氏の人となりに触れ、彼の功績を紐解きながら日本のワインのルーツの理解を深め、丁寧にガイドの練習をしていました。

オープンキャンパス/やまなしYIA国際塾

ちきゅう ほうもん
JICA 地球ひろばを訪問しよう!



12月2日(土)、オープンキャンパス「やまなしYIA国際塾」事業の一環として、東京新宿区にある「JICA地球ひろば」を17名が訪問しました。

行きのバスの中では世界の国々を題材とした「JICAクイズ」で盛り上がり、訪問先のJICA地球ひろばでは、ケニアでのボランティア体験のほか、世界が直面する様々な課題などについて皆さん熱心に耳を傾けていました。

World Charity Christmas 2017

12月9日(土)、国際交流センターにて恒例の「ワールド・チャリティー・クリスマス」を開催しました。550名を超える方々にご参加いただき、楽しみながら国際交流を深めることができました。

皆さまにご協力いただいたワールド・グルメ、クリスマスマーケットや抽選券の売上げによる収益金は146,450円となりました。当協会グローバル支援事業の活動支援金と合わせ180,000円をバングラデシュに逃れたイスラム系少数民族「ロヒンギャ」に対する緊急支援のため、「国境なき医師団」へ寄付させていただきました。

ご参加いただいた皆さま、協賛企業や団体の皆さま、関係者・ボランティアの皆さま、ご協力ありがとうございました。

● 国境なき医師団 (MEDECINS SANS FRONTIERES)

<http://www.msf.or.jp>



やまなし文化体験

たけだしんげん れきし ぎぜん 武田信玄の歴史と座禅

10月8日(日)、山梨に住む外国人の皆さんに山梨の歴史や文化を理解してもらうことを目的に、やまなし文化体験「武田信玄の歴史と座禅」を行いました。

フランス、ドイツ、ブラジル、タイなど7カ国の外国人住民や留学生、研修生約20名が参加しました。武田神社の境内で甲斐の名将「武田信玄公」や「武田神社」について英語で学んだ後、三条夫人の菩提寺「円光院」にて座禅を体験しました。参加したドイツ人留学生のユリアさんは、「大好きな日本人の心が少しわかった気がします。」と話していました。



やまなしインターナショナルネットワーク

しんしゅんたぶん かこうりゅうかい YIN 新春多文化交流会

1月14日(日)、やまなしインターナショナルネットワーク(YIN)は、「YIN新春多文化交流会」を開催し、会員や外国人住民等、150名を超える皆さんが参加しました。

新春の午後、世界の歌やダンス、それぞれが持ち寄った自慢の料理を楽しみながら交流を深めました。



「やまなしインターナショナルネットワーク (YIN)」は、山梨県内で国際交流・国際協力活動を行う31団体によって構成されています。団体相互の連携と協力関係を密にしながら、情報交換と共同事業を実施しています。



Florent Audrain

Descendente da Bretagne, França. Na época do colégio se interessou na agricultura sustentável ao conhecer um professor que pesquisava sobre a coexistência de vegetais, animais, ambiente natural com o ser humano. Na escola especializada estudou sobre gerenciamento do ambiente natural, se aprofundando no conhecimento do solo. Após se formar, trabalhou em fazenda agrícola de grande porte, mas com o ideal de trabalhar com agricultura sustentável, viajou por vários países se empenhando na agricultura orgânica morando no local. Atualmente ajuda na plantação de uva e cultiva sua própria horta "jardim florestal". Residente da cidade de Kofu.

Entrevistamos o sr Audrain, a 4 anos vivendo no Japão, que trabalhando com o cultivo de uvas em Yamanashi, se empenha também na agricultura sustentável.

■ Estilo agrícola e horta doméstica do Japão

A França é um país agrícola, quase totalmente de plantações com extensa área que empregam funcionários. Eu mesmo trabalhei por 2 anos numa fazenda agrícola de 160 hectares. Depois procurei por uma agricultura ideal e decidi viajar pelo mundo através do programa de agricultura orgânica WWOOF**. Consegui desenvolver a agricultura orgânica na Escócia, na Nova Zelândia e em várias regiões do Japão. Percebi que a característica da agricultura no Japão é familiar e as plantações são de pequena área. A paisagem também é bem diferente da França. E fiquei impressionado que mesmo num espaço limitado no jardim, muitas pessoas cultivam verduras. A maioria tem o pensamento "Consumimos o que nós plantamos", praticando a sustentabilidade, cultivar o que é necessário para si é possível para qualquer pessoa, por isso é sustentável. Penso que é muito importante que cada um cultive o alimento necessário para sobreviver no seu próprio espaço.

■ Cultura permanente e era Edo

A cultura permanente é estruturar o próprio estilo de vida e agricultura sustentável, soa como algo novo mas o ecossistema nas vilas da era Edo foram pioneiras nesse sistema. Era uma sociedade circular, que processava até as fezes para usar como adubo.

A mais de 100 anos atrás as pessoas se esforçavam para não produzir lixo.

Na casa da família de minha esposa em Minobu, por mais de 80 anos a avó continua cultivando arroz e verduras que consome. Consome as verduras que cultivava e a casca e outros resíduos devolve à terra como adubo. As sementes recolhidas na horta, planta para o próximo ano. Acredito que a avó acha natural esse estilo de vida que será um modelo para a era futura.

■ Jardim florestal

Perto de onde moro tenho uma horta, onde planto mais de 30 variedades de verduras e ervas. Sinto felicidade ao ver as verduras que cultivo. Eu me empenhei em fazer minha horta se parecer como uma floresta.

Uma floresta é diversificada, com vegetais e árvores com diferentes tamanhos, mesmo não fazendo muito trato, quando a estação muda, floresce, dá frutos, caem as folhas. As folhas caídas secam e enriquecem o solo, evitando que a água do solo evapore e ao mesmo tempo faz com que a atividade dos microorganismos seja maior, formando nutrientes. Na floresta existem muitas dicas para a agricultura sustentável.

Agora, na minha horta tem folhas secas e palha forrada, para aproximar do ambiente de uma floresta. Até que as sementes brotem, adiciono adubo natural como palha defumada, folhas secas, etc, quando transfiro a muda para a horta, só faço o mínimo necessário para que o vegetal cresça com a força que tem. Pretendo fazer de minha horta uma pequena floresta variável com as 4 estações, com árvores e vegetais.

● WWOOF** Projeto de estadia, se empenhando no incentivo da agricultura orgânica

No curso de cultura estrangeira "Aprendendo cultura diferente através do inglês" a ser iniciado a partir de maio, será ensinado sobre o tema "Cultura Permanente"



Cooking @ Home por Florent Audrain

LULA AO MOLHO ARMORICAN



- * Armórica é o nome da antiga península Bretagne.
- * É servido com arroz branco ou com batata cozida.
- * O exalote pode ser substituído por cebola.

LULA AO MOLHO ARMORICAN (Prato tradicional francês)

- **Ingredientes (porção para 4 pessoas)**
- 700g de lula (crua ou congelada)
- 2 cebola (cortadas em fatias finas)
- 2 exalotes (picados) pode ser substituído por cebola
- 2 dentes de alho (picados)
- 2 latas de molho de tomate
- Quantidade suficiente de manteiga e óleo de oliva
- 50 ml de creme de leite
- 200 ml de vinho branco / 100 ml de conhaque
- 2 colheres (sopa) de açafrão em pó
- 2 folhas de louro Alecrim e salsa a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto



Desde pequeno, o sr Audrain costumava comer o molho armorican, prato típico da região Bretagne.

A Bretagne que é banhado pelo mar, é rica em frutos do mar frescos como o camarão Omar. Em especial, é famoso o camarão omar servido com ervas, verduras e molho armorican.

É também um prato preparado pelo pai de Audrain, quando ele retorna a França, sua terra natal.

Modo de Preparar:

- Cortar a lula em 1 cm de largura e fritar em frigideira com óleo de oliva. (Fritar rapidamente para evaporar a água)
- Em outra panela com óleo de oliva, adicionar 1 colher (chá) de manteiga e refogar a cebola fatiada até ficar transparente, adicionar o exalote e alho picados e refogar.
- AdAo sentir o cheiro do alho, adicionar a lula, refogar um pouco. Adicionar o conhaque e fazer

evaporar o álcool. Adicionar o vinho branco, quando der a primeira fervida adicionar o molho de tomate, açafrão, louro, alecrim picado, temperar com sal e pimenta do reino, cozinhar por uns 20 minutos em fogo brando.

● Provar e se necessário adicionar mais sal e pimenta, adicionar o creme de leite, mexendo levemente.

● Servir em prato com salsa, o bacon crust e o óleo de trufa e bom apetite!

Facebook do Associação Internacional de Yamanashi

Comunicados do Centro Internacional de Yamanashi, informações sobre intercâmbio, cooperação internacional e coexistência multicultural na Prefeitura entre outros estão no Facebook. Não há necessidade de criar uma conta no Facebook. Para as pessoas com conta, favor clicar no botão de 'curtir'.

<https://www.facebook.com/YamanashiInternationalAssociation>

Consultas e aconselhamentos jurídicos gratuitos

Serviço de consulta e aconselhamento jurídico com advogado sobre diversos assuntos, gratuito para estrangeiros residentes em Yamanashi.

*Consultas somente c/ agendamento

Consultas:

- 1ª quarta-feira do mês 18h30 às 21h00 (agendar até terça, 17h)
- 3º domingo do mês 13h00 às 16h00 (agendar até sexta, 17h)

日本語 Aulas de japonês para estrangeiros

Aulas de japonês para estrangeiros que moram na província de Yamanashi.

※ Aulas Gratuitas

todas às sextas feiras das 18h30 às 20h30
todos os sábados das 10h00 às 12h00

* Local: Associação Internac. de Yamanashi
Informações pelo tel: 055-228-5419

In this interview, we asked Mr. Audrain trying to cultivate a sustainable farm and engaged in viticulture in Yamanashi for 4 years since he visited Japan.

■ Japanese Agricultural Style and Vegetable Garden

France is a major agricultural country, which has large-scale farms where many employees work. I have been working at a 160-hectare farm for 2 years formerly. After that, in order to find my desired agricultural style, I used the program of "WWOOF*" to visit organic farmers in the world. This program enabled me to experience organic agriculture in Scotland, New Zealand and Japan. Through the experiences, I realized that very small-scale farms where only families work are the characteristics of Japanese agriculture. Japanese farms differ from French ones in their views. In addition, I was deeply impressed by most people raising crops at their small-sized vegetable garden. Now, many people try to "cultivate something to eat by themselves." Sustainable life seems very difficult. But anyone can cultivate necessities by themselves, so that is why it is said "sustainable." It is very important that everyone tries to individually cultivate something to eat at each space.

■ Permaculture and Edo Period

Permaculture means making the design of sustainable agriculture and the lifestyle by themselves, which seems very new. But the rural ecosystem in the Edo period was a pioneer. In the Edo period, there was circulating society to process excreta into fertilizer. Therefore, 100 years or more ago, people have lived completely without household garbage.

In Minobu, at my wife's parents home, the grandmother of my wife continues to cultivate rice and vegetables, etc. for themselves for 80 years or more. Eating cultivated vegetables, returning peels, etc. back to the soil to process excreta and gathering seeds at the farm to

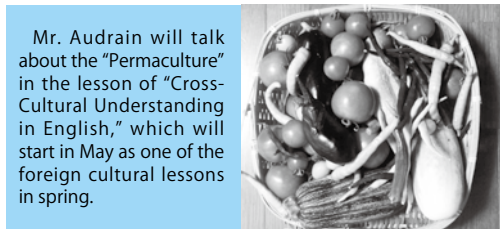
harvest in the following year. The ordinary lifestyle for the grandmother will be a model for the future.

■ Forest Farm

Now, I cultivate 30 or more vegetables and herbs at a farm near my house. Growing vegetables make me happy, so I try to utilize forest environment for my farm. In the forest, there are various trees and plants of the height difference. Regardless of non-care, when the season is over, many flowers bloom and leaves are fallen naturally. Fallen leaves become dead leaves and cover the soil to prevent moisture loss and nourish the fields by activation of microorganisms. Therefore, forests have many ideas for sustainable agriculture.

Now, I try to make the situation like forests by covering my farm with dead leaves and straws. Until trees, etc. are putting forth their buds and seedlings are growing, I add natural fertilizer such as fumigated chaff charcoal, bokashi (extended slow acting fertilizer) and dead leaves. After moving to my farm, I take only necessary care of vegetables due to growing up by their own vitality. In the future, I want to create a small forest at my farm by planting various and seasonal trees/plants.

● WWOOF* means the program to homestay in order to help with works at organic farmers.



Mr. Audrain will talk about the "Permaculture" in the lesson of "Cross-Cultural Understanding in English," which will start in May as one of the foreign cultural lessons in spring.



Florent Audrain

Born in Brittany, France.

In the time of a high school student, he met a teacher studying symbiosis of plants/animals/natural environment and human, and felt attracted to sustainable agriculture. Through learning natural environment management at a vocational school, he deepened his knowledge mainly about the soil.

After graduating from the vocational school, although working at large-scale farm firstly, he visited many countries and experienced organic agriculture through homestays due to engagement with sustainable agriculture.

Now, he helps with vineyards and tries to create a "Forest Farm" at his farm. He lives in Kofu City.

Squids with Armoric Sauce

Cooking @ Home by Florent Audrain



Squids with Armoric Sauce (French Home Cooking)

- Ingredients (for 4 people)
 - Squids (raw or frozen squids) : 700 g
 - 2 onions (thin slices)
 - 2 shallots (minced / substitution of onions possible)
 - 2 heads of garlic (chopped)
 - 2 cans of tomatoes
 - Butter and olive oil: suitable amount
 - Fresh cream: 50 ml
 - White wine: 200 ml / Cognac: 100 ml
 - 2 tablespoons of turmeric
 - 2 bay leaves
 - Rosemary and Italian parsley: suitable amount
 - Salt and pepper: suitable amount

- * "Armorica" is the name of the Brittany Peninsula in ancient times.
- * Often garnish this dish with white rice and boiled potatoes.
- * You can use onions instead of shallots.



Instructions:

- Stir-fry the squids * (cut in round slices into 1 cm piece) with the olive oil in a frying pan while draining the squids.
- Put the olive oil and approximately 1 teaspoon of butter into a pot. After the butter started to melt, add the thin-sliced onions to the pot and fry them until tender. In addition, add the shallots and garlic to the pot and fry them.
- Once you have the smell of the garlic, add the squids * as above to the pot and stir-fry them. Add the cognac

and white wine to the pan, and boil them to evaporate alcohol. Add the tomato sauce (canned tomatoes), turmeric, bay leaves, minced rosemary, salt and pepper to the pan, and boil them at low heat for approximately 20 minutes.

- Season them with salt and pepper, and add the fresh cream to the pan and mix together lightly.
- Serve them on a plate with Italian parsley.

"Squids with Armoric Sauce" is one of home cooking in Brittany often eaten since early childhood of Mr. Audrain. Brittany, located near the sea, has abundant fresh seafoods such as lobsters. The "Armoric sauce," using plenty of lobsters and pot herbs, is especially well known.

When he visits his home in France, his father often uses his skill in cooking this dish.

インド人シェフが作る本場インド料理！

ランチバイキング 900 円
(4~10歳 500円 3歳以下 無料)
カレー5種・ナン・ライス サラダ・デザート

すべて食べ放題！

インド料理 スーリヤ since 1995

住所／昭和町清水新居 258-1 ダイタ昭和モールA館 101
営業／Lunch 11:30-14:30 Dinner 17:30-21:30 LO 21:00
☎ 055-267-6979 年中無休・月曜日昼のみ

Aqui temos, exatamente o trabalho que voce procura!

Exigimos nivel de conversação básica em japones (nivel de entendimento de explicações do serviço)

Temos uma grande quantidade de trabalho
Veja as oportunidades acessando a nossa HPI
⇒ <http://next-age.co>

☎ 19-300122
Next Age inc.
Yamanashi-ken, Nakakoma-gun, Showa-cho, Katonakajima, 963-1
☎ 055-275-3216



フローロン・オードラン

フランス ブルターニュ出身。
高校時代、植物や動物、自然環境と人間の共生を研究している先生と出会い、持続可能な農業に惹かれる。専門学校で自然環境マネジメントを学び、特に土壌に関する知識を深める。
卒業後、大規模農場で働くが持続可能な農業に関わりたいためから世界の様々な国を回り、ホームステイしながら有機農業を体験する。
現在は、ぶどう農家を手伝いながら自分の畑で「森の畑」作りを实践中。甲府市在住。

来日して4年、山梨のぶどう栽培に携わりながら、持続可能な畑作りに取り組んでいるオードランさんにお話を伺いました。

■ 日本の農業スタイルと家庭菜園

フランスは農業大国、そのほとんどは多くの従業員を抱える大規模農場です。私自身も160ヘクタールの畑で2年間働きました。その後、私が理想とする農業を求め、WWOOF** (ウーフ) というプログラムを使って世界中の有機農家を回ることにしました。スコットランドやニュージーランド、日本各地の有機農業を体験することができました。日本では、ほとんどが家族のみで行っていることやそれに合わせて農園の規模がとても小さいことが日本の農業の特徴だと感じました。景観からしてもフランスとは大きく異なります。また、どんなに小さな庭でも家庭菜園で作物を育てている人がとても多いということに感銘を受けました。「自分たちの食べるものを自分たちで作る」ことを実践している人が多く、持続可能な生活という難しい響きがありますが、自分たちの手で必要なものを作り出すことは誰にでもできることであり、誰にでもできることだからこそ持続可能。それぞれがそれぞれの持つスペースで、生きていくために必要な食べ物を作り出すことはとても大事なことだと思います。

■ パーマカルチャーと江戸時代

持続可能な農業や生活様式を自分たちでデザインするパーマカルチャー、何か新しいことのように思われがちですが、江戸時代の農村のエコシステムはその先駆けでした。循環型社会であり、排泄物まで肥料に加工して商品にしていました。100年以上もの前、徹底的にゴミを出さない暮らしがありました。妻の実家の身延では、祖母は自分たちが食べる米や野菜など80年以上作り続けています。作った野菜を食べ、皮などは土に戻し肥料にする。その畑で採れた種を集め、翌年また収穫。

祖母にとっての普通の暮らしはこれからの時代のお手本となるのではないかと思います。

■ 森の庭園

住まいの近くに畑があり、そこで野菜やハーブを30種類以上作っています。育っていく野菜を見ると幸せな気分になります。私は森の環境を自分の畑に取り入れたいと思い取り組んでいます。

森には多種多様、高低差のある樹木や植物が育ち、手を加えなくても季節が巡ると花が咲き、実を結び、葉が落ちる。落ちた葉は枯葉となり土を覆い、水分の蒸発を防ぐのと同時に微生物の働きが活発になり栄養分となる。森には持続可能な農業のヒントがたくさん詰まっています。

今、私の畑も枯葉やわらを敷き、森に近い状態を作りにしています。種が芽を出し苗が育つまではもみガラ燻炭やボカシ、枯葉などの自然肥料を加えますが、畑に移した後は野菜そのものが持つ力で育つよう必要の手入れのみを行なっています。将来は私の畑も四季を彩る多種多様な木々や植物を植えて小さな森をデザインしたいです。

● WWOOF** 有機農家で作業を手伝いながらホームステイするプログラム。

※5月から始まる春の外国文化講座「英語で学ぶ異文化理解講座」の中で「パーマカルチャー」をテーマにお話をさせていただきます。



クッキング@ホーム

「イカのアルモリカンソース」 (フランス家庭料理)



● 材料 (4人分)

イカ (生イカまたは冷凍)	700g
玉ねぎ (薄切り)	2個
エシャロット (粗みじん切り/玉ねぎ代用可)	2個
にんにく (みじん切り)	2個
トマト缶	2缶
バター、オリーブオイル	適量
生クリーム	50ml
白ワイン	200ml
コニャック	100ml
ターメリック	大さじ2
ローリエ	2枚
ローズマリー、イタリアンパセリ	適量
塩、こしょう	適量

*アルモリカとは古代のブルターニュ半島を指す名称です。

*付け合わせに白米やゆでたジャガイモを添えていただきます。

*エシャロットの代わりに玉ねぎでも代用可。



作り方

- フライパンにオリーブオイルを入れ、1cm幅に輪切りにしたイカ*を水分を飛ばしながらさっと炒める。
- 別の鍋にオリーブオイルと小さじ1程度のバターを入れ、バターが溶けたら薄切りにした玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。エシャロット、にんにくを入れ炒める。
- にんにくの香りがしてきたらイカ*を加え、軽く炒める。コニャックを入れフランベし、アルコールを蒸発させる。白ワインを加え、ひと煮立ちしたら、トマトソース、ターメリック、ローリエ、粗みじん切りにしたローズマリー、塩、こしょうを加え、20分ほど弱火で煮詰める。
- 塩、こしょうで味を整え、生クリームを加え軽く混ぜ合わせる。
- 皿に盛り、イタリアンパセリを添えてできあがり!

アルモリカンソースは、オードランさんが幼い頃から食べているブルターニュ地方の郷土料理の一つです。

海に面しているブルターニュは、オマール海老など新鮮な魚介類が豊富。特にオマール海老と香草野菜をたっぷり使ったアルモリカンソースが有名です。

フランスに里帰りするとお父さんが自慢の腕を振るう一品でもあります。

伝えたいをカタチにする一滴

http://www.ozp.jp



出版 印刷 紙工

株式会社 オズプリンティング

☎ 055-235-6010 (代)

〒400-0032 甲府市中央3丁目8-10 FAX:055-232-4098 E-mail: info@ozp.jp



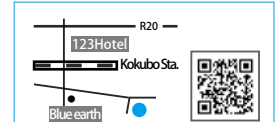
Temos diferentes trabalhos em diversas regiões para você! Ligue-nos e venha fazer um cadastro conosco!

We have many jobs in many places for you! Call us and come to a register with us!

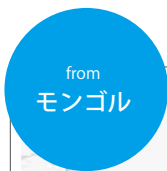
Trend Co.,Ltd.
株式会社トレンド

Head Office Aichi ken Kariya shi Ginza 4-4 ☎ 0566-22-1177
Yamanashi Branch Yamanashi ken Kofu shi Osato 1049-3 ☎ 055-244-1081
Fukuoka Branch Fukuoka ken Izuka shi Kayanomori 149-8 ☎ 0948-43-9937
License No. 派 23-301378 / 23-1-301187

www.trendco.biz
info.mail@trendco.biz



青年海外協力隊 活動紹介



保健師
あめみや ゆりこ
雨宮 百合子

私は、モンゴルのドンドゴビ県マンドルゴビ市の保健局で、保健師として活動しています。みなさんは、モンゴルと聞くところのようなイメージがあるでしょうか？日本からは、飛行機で5時間と近い国なのですが、恐らくモンゴルの多くを知る人は少ないのではないのでしょうか。

そんなモンゴルについて、私の活動も含め紹介したいと思います。モンゴルは、家畜と共存してきた民族であるため、主食は基本的に肉です。冬は零下30度から40度にまで至る極寒の冬になり、冬を乗り切るために、肉を食べると言われています。肉は羊肉を主に食べます。気候になれない私は、風邪を引く時があるのですが、その度に肉を食べなさいと怒られます。見た目は、日本人と変わりませんが、生活様式は大きく違うと感じます。

肉の他には、小麦も食べます。モンゴルの伝統的な料理として、ポーズと言われる蒸し餃子、ホーショールと言われる揚げ餃子があります。

どれも、肉が中心で食事のバランスがいいとは言えません。様々な種類の野菜も手に入るので、調理法が分からないので、手を出さない人もいと知人から聞きました。

また、厳しい冬が長く続き、環境的に動く機会も少ないため、肥満が多い国という感じもします。

そこで、保健師としてやるべきこととしては、バランスのよい食事、野菜の摂取の必要性、食事の適切な量を伝え肥満を予防していくことと思っています。その第一歩として、首都でバランスのよい食事、野菜摂取の重要性を学んでもらうため、日本食料理教室を開催しました。日本食を通して、文化紹介と健康について考えてもらえればと思っています。

任地では、小学校、保育園を巡回し、手洗い・歯磨き指導も行っています。私のつたないモンゴル語を、子どもたちは一生懸命聞いて、反応してくれるので、語学を頑張ろうというやる気を日々もらっています。



1 料理教室調理風景 (中央が雨宮さん) 2 歯磨き指導 (右が雨宮さん)
3 ポーズ (蒸し餃子) 4 ホーショール (揚げ餃子) 5 ドンドゴビの市場

2018年度春 JICA ボランティア募集 / 3月下旬開始!

JICA ボランティアには、「青年海外協力隊・日系社会青年ボランティア (20歳~39歳)」と「シニア海外ボランティア・日系社会シニアボランティア (40歳~69歳)」の4種類があります。派遣される国は約90カ国。職種は120種類以上あります。

現在、JICA ボランティアとして活動している山梨県出身の方は20名 (14カ国)! それぞれの経験や技術・能力を生かして、現地の人と共に生活しながら、

現地の課題解決に取り組んでいます。

「興味はあるけど、英語ができないから・・・」「仕事はやめなきゃいけないの?」



などなど、どんな疑問にもお答えしますので、ぜひ JICA 山梨デスクまでご連絡ください。春の募集が3月下旬から始まりますよ。



JICA 山梨デスク オードラン 萌 JICA <http://www.jica.go.jp>
〒400-0035 甲府市飯田二丁目2-3 (公財) 山梨県国際交流協会内
Tel. 055-228-5419 Fax. 055-228-5473 jicadpd-desk-yamanashiken@jica.go.jp

国際交流センター会議室 ネット予約できます!

国際交流センター会議室の貸し出しを行っています。
国際交流センター会議室が、施設予約サービス「やまなしくらしねっと」からご予約いただけます。

※ご利用3か月前から予約できます。

http://www.yia.or.jp/yia_info/yia_use2.html (詳細はこちらから)

施設予約はこちらのQRコードからどうぞ



国際交流センターをご利用下さい

● 会議室使用料

	午前	午後	夜	全日	超過料金
	9:00a.m. ~ 12:00a.m.	1:00p.m. ~ 5:00p.m.	6:00p.m. ~ 9:00p.m.	9:00a.m. ~ 9:00p.m.	1時間 Per hour
大会議室 Large Conference Room	2,260円	3,410円	3,410円	9,080円	750円
小会議室 Meeting Room	740円	1,130円	1,130円	3,000円	250円

1969年設立

リフォーム実績500件以上!

信頼と実績、まかせて安心!



KOFU
JUTAKU
SETSUBI

親切な街の
水道工事屋さん
水廻りの修理はお任せ下さい!



TOTO リモデルクラブ会員

甲府市上下水道指定工事店
甲府住宅設備株式會社

〒400-0047 甲府市徳行二丁目10-40
TEL.055-228-8321 (代)

リフォーム部門 楽水クラブ

0120-86-3246

YIA Event Calendar

にほんご講座

とき 毎週金曜日 午後6時30分～8時30分
毎週土曜日 午前10時～午後12時
ところ 県立国際交流センター
対象 県内在住で日本語を勉強したい人

外国人のための無料法律相談 (予約制)

とき 第1水曜日 午後6時30分～9時
第3日曜日 午後1時～4時
ところ 県立国際交流センター
相談員 山梨県弁護士会
言語 ポルトガル語、スペイン語、英語、インドネシア語、日本語
※必要に応じてその他の言語対応可

3月

医療通訳セミナー

医療機関等において言語サポートをする医療通訳に関するセミナーです。
とき 3月4日(土) 午前10時～午後4時30分
ところ 県立国際交流センター
言語 英語、中国語、ポルトガル語、スペイン語
定員 各15名

5月

外国語 & 外国文化講座

英語、フランス語、イタリア語等の語学の他、さまざまな国の文化に触れる講座です。
とき 5月 第2週目から(全3～15回)
ところ 県立国際交流センター

問合せ(公財) 山梨県国際交流協会
tel.055-228-5419

※詳細はサイト及びチラシをご覧ください。

Japanese Language Class

Time: Every Friday night, 18:30~20:30
Every Saturday morning, 10:00~12:00

Location: Yamanashi International Center
The class is for foreign residents in Yamanashi and is FREE OF CHARGE.

Free Legal Consultation for Foreigners - reservation required

Lawyers will give you some legal advice.
Date&Time: Every 1st Wednesday, 18:30 - 21:00
Every 3rd Sunday, 13:00 - 16:00
Location: Yamanashi International Center
Available language: English, Portuguese, Chinese, Korean, etc.
The consultation is available in English, Portuguese, Spanish and Japanese.
The service is FREE OF CHARGE.

May

Foreign language&Culture Classes

English, French and Italian classes, as well as various culture classes.
Time: starts as of the 2nd week of May (3~15 times)
Location: Yamanashi International Center

Information: Yamanashi International Association Tel: 055-228-5419

Março

Seminário para Tradutor Voluntário na Área Médica

Data: 4 de março, das 10h às 16h30
Local: Centro Internacional de Yamanashi

Mai

Curso de Idioma e Cultura Estrangeira

Cursos de língua inglesa, francesa, italiana e aulas para aprender sobre a cultura de diferentes países.
Data: a partir da 2ª semana de maio (3~15 aulas)
Local: Centro Internacional de Yamanashi

Informações:
Tel: 055-228-5419 / Fax: 055-228-5473
e-mail: webmaster@yia.co.jp

4カ国語版ウイークリーニュース山梨!

山梨日日新聞社では、県内の一週間の主なニュースや山梨県国際交流協会からのお知らせを、日本語、韓国語、英語、ポルトガル語の4カ国語で紹介しています。

●山梨日日新聞、毎週火曜日発行

“JORNAL SEMANAL MULTILINGUE DE YAMANASHI EM QUATRO IDIOMAS”

O jornal Sannichi Shimbun publica semanalmente as principais notícias e acontecimentos da província além de informações da Associação Internacional de Yamanashi em quatro idiomas: japonês, coreano, inglês e português.

●Publicado todas as terças-feiras no jornal Sannichi.

“YAMANASHI MULTILINGUAL NEWS WEEKLY”

The Yamanashi Multilingual News Weekly is issued every Tuesday on Sannichi Shimbun, featuring major issues and information from the Yamanashi International Association. Available in Japanese, Korean, English and Portuguese.



編集後記

県立図書館で行われた「ウクライナチャチャチャ」に行ってきました。お話ししてくれたのは山梨大学 生命環境学 研究員クセニヤ・フォミチョヴァさん。(写真右) ウクライナの人々に愛されている日本の民話は「一寸法師」。挿絵の二人が日本人のイメージとして描かれていることに思わず苦笑。(写真左)

ウクライナでは女性が結婚する時、民族刺繍のヴィシヴァンカが贈られ、お守りとして生涯大切にします。

ボルシチと言えばロシア料理、実はボルシチと呼ばれ、ウクライナが発祥の地。ピーツなど野菜をたっぷり入れるのがウクライナ流、などなど。

その国の人から直接暮らしぶりを聞き、異文化に触れるのは楽しいもの。クセニヤさんには、当協会主催 春の外国文化講座「英語で学ぶ異文化理解講座」の中でもウクライナの生活文化をたっぷりとお話いただきます。雨宮



Yamanashi

2018年 春号(3月・4月・5月)

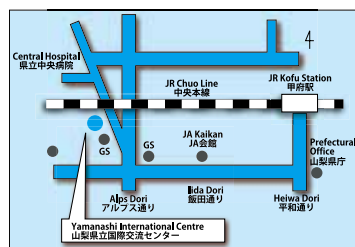
- 発行 公益財団法人山梨県国際交流協会
- 編集 雨宮由里恵
- 翻訳 豊田美紗 林マイザ

- Published by Yamanashi International Association
- Edited by Yurie Amemiya
- Translated by Misa Toyota Maisa Hayashi

The International centre is open daily from 9:00am to 9:00pm except on Mondays and on the day following a national holiday.

URL www.yia.or.jp

MAIL webmaster@yia.or.jp



〒400-0035 甲府市飯田 2-2-3
tel 055-228-5419 fax 055-228-5473
2-2-3 Iida, Kofu-Shi, Yamanashi-ken,
Japan 400-0035