

(公財)とやま国際センター広報誌

# TIC NEWS

2026  
(7)  
Vol.160

インタビュー  
ルーカス  
レドンド  
ボネット  
さん



- 理事長就任のご挨拶
- 講座・イベント情報
- 未来を紡ぐ、富山とオレゴンの交流
- JICA富山デスクからのお知らせ
- 作ってみよう!世界のレシピ
- となりの国際日記

## 好きなことを続ける力を、子どもたちへ

「絶対にあきらめないでほしい」

そう語るのは、上市町地域おこし協力隊として活動する芸術家、ルーカスさん。

ドラゴンボールの模写に夢中だったスペインの少年は、やがて日本へ留学し、

東京藝術大学大学院へ進学、韓国の大学で准教授として教壇に立ちました。

そして今、上市町で子どもたちの創造力を育む活動に取り組むルーカスさんに、

これまでの歩みと教育への思いを伺いました。



Lucas Redondo Bonet (ルーカス レドンド ボネット)さん

スペイン・バレンシア出身。東京藝術大学大学院で美術教育の博士号を取得。韓国の大学で准教授を務めた後、2025年に上市町へ移住。現在は上市町地域おこし協力隊として活動している。

### ——Q. 子供の頃はどんな子供でしたか？

私が育った80年代のスペインでは、ドラゴンボールや空手が大ブームでした。5歳から空手を習っていたので武術が好きでし、少し変わっていたのは、外へサッカーに行くよりも家でドラゴンボールの模写をするのが大好きだったことです。だから幼い頃から日本への憧れは持っていました。絵を描くことは大好きでしたが、親戚のおじさんに「絵が下手だ」と言われて落ち込んだこともあり、そんな時でも母は私の絵を「上手だ」と言い続けてくれました。経済的に余裕のある家庭ではありませんでしたが、大学進学や日本への留学も反対することなく、好きなことに打ち込めるように支えてくれました。

### ——Q. 日本への憧れはどのように実現していったのでしょうか？

バレンシア大学で美術史を専攻していた時に、日本人留学生と知り合い、早稲田大学との交換留学プログラムがあることを知りました。幼い頃から憧れていた日本で学べる良い機会だと思い、2002年に1年間の交換留学生として初来日しました。

卒業プロジェクトとして「北斎漫画」をアレンジしたイラストレーションを制作していた際、当時東京藝術大学の助手をしていた先生の目に留まりました。「君は絵が描けるから東京藝大に進学したら？」と声をかけてもらったんです。当時は「東京藝大って何？」と思いましたが、その先生方の協力もあり、東京藝術大学大学院へ進学することになりました。

### ——Q. アーティストになる道もあったと思うの



### ですが、「教える」立場を選んだのはなぜですか？

私自身「先生」という存在が好きだったからです。子どもの頃から学校の先生や空手の先生の話を聞くのが好きで、幼いころは空手の先生になりたいと思っていました。

とはいえ、アーティストになるか悩んだ時期もありました。大学院では美術教育を専攻し、主にリアリズム(写実表現)の油絵を研究していました。しかし、私は予備校などで本格的に絵を学んだ経験がなかったので、在学中は自分の描きたい絵が描けずに苦しみました。絵から逃げてしまう時期もあり、自分が本当に描きたい絵が描けるようになるまで8年はかかりましたね。

卒業を控えた頃、美術品保存修復の授業で知り合った韓国の大学教授から「韓国の大学で油絵を英語で教えてみないか」と声をかけていただきました。当時の韓国では英語教育に力を入れていて、各学部にも英語ができる教員を配置する政策が進められていたんです。こうして韓国で15年ほど教壇に立つことになりましたが、自分自身が苦しんだ経験は、先生になってからとても役立ちました。人に説明するためには、まず自分が一番学ばなければならない。そして生徒が「できるようになった」瞬間に立ち会えることが先生として一番のやりがいです。

### ——Q. 先生として大切にしていることはなんですか？

「絶対に諦めないこと」を伝えることです。実は作品づくりの過程は、初心者もプロもそれほど変わりません。どちらも制作の途中で、何をやっているのか分からなくなってしまうポイントが来るんです。違うのは、プロはその状態を何度も経験していて、解決策を知っている、スピードを上げてたくさん作品を仕上げるのができます。でも初心者は「うまくいかない」と思い、止まってしまう。だから私は技術を教えるだけではなく、「一人じゃないよ」と伝えることを大切にしています。生徒の隣に座って一緒に描き、時には自分が悩んだり失敗したりする姿も見せます。すると生徒は「先生でも悩むのなら、自分が悩むのも当然だ」と安心するんです。

そこからもう一度挑戦し、一歩先の景色を見ることができたとき、人は自信を持てるようになります。私自身、自分の描きたい絵が描けるようになるまでに長い時間がかかりました。才能があったからではありません。諦めずに努力を続けたからです。だから私は、生徒たちにも好きなことを簡単に諦めずに続けてほしいと思っています。



### ——Q. 教育者として活躍されていた中で、なぜ上市町を選ばれたのでしょうか？

丁度息子が6歳を迎え、小学校へ入学するタイミングだったこともあり、日本で子育てをしたいと考えようになりました。東京や韓国では都市部で暮らしていたため、次は自然が豊かで空気のきれいな場所での子育てをしたいという思いもありました。

そんな時、妻が上市町の地域おこし協力隊の募集を見つけてくれました。「おおかみこどもの雨と雪」の細田守監督の出身地であり、映画の舞台となった上市町に「アニメの町だ!」と縁を感じ、移住を決意しました。

実際に暮らしてみると、上市町は市役所やスーパー、小学校が近く、とても住みやすい町だと感じます。息子も近所のおばあちゃんの家でテレビを見に行ったり、友達とカブトムシを取りに行ったりして、地域の皆さんの温かさを日々感じています。

### ——Q. 今後の展望を教えてください。

日本のマンガやアニメなどのポップカルチャーに関わる活動をさらに広げていきたいと思っています。現在も地域おこし協力隊の活動の一環として、キャラクターデザインコンテストなどを開催していますが、昨年設立したマンガ・キャラクターデザイン教室「Studio Mangazoku」をもっと発展させていきたいですね。

今後はワークショップやコンテストだけでなく、私自身が制作した美術教材の出版も計画しています。また、アニメーション業界やゲーム業界で活躍する仲間たちとも連携しながら、新しい取り組みを進めていきたいと考えています。

私のモットーは「上市×キャラクターの町」です。ここでいうキャラクターはアニメのキャラクターだけでなく、一人ひとりの個性(character)という意味も含んでいます。子どもたちが自分らしさを大切にしながら成長できる町づくりに、アートを通して貢献していきたいと思っています。

## 就任のご挨拶

(公財)とやま国際センター 理事長 西 経子



このたび、公益財団法人とやま国際センターの理事長に就任いたしました。

とやま国際センターは、富山県の民間レベルでの国際交流を推進するため、県内各界各層のご協力により、昭和59年(1984年)に設立されました。以来、県民の皆さんに開かれ、外国人の方々から信頼される機関として、国際交流、国際協力や多文化共生の推進に取り組んでまいりました。

当センターが設立されてから、富山県内の外国人住民数は徐々に増加しています。今年1月時点では2万5千人を超え、国籍や在留資格も多様化しています。このため、日本人も外国人も安心して暮らすことができる地域づくりが一層大切となっています。

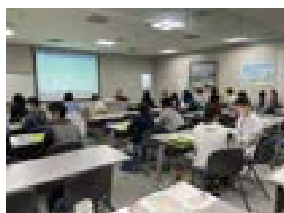
当センターでは、「富山県外国人ワンストップ相談センター」を開設し、一元的かつ多言語での相談対応や情報提供を行っているほか、日本語を学ぶ環境の整備や災害時の外国人支援にも注力しています。また、国際交流や異文化理解を促す取り組みも引き続き進めているところです。

今後とも、県や市町村、関係団体、そして県民の皆さんと手を携えながら、国際的に開かれ、国籍に関係なく、誰もがウェルビーイングを実感できる富山県の実現に貢献してまいりますので、一層のご指導とご鞭撻をお願い申し上げます。

## 事業報告

### 日本語交流サポーター養成講座

当講座は、身近にいる外国人の方々と対話や体験活動をすることで外国人の社会参加をサポートする人を養成する講座です。県内各地から集まった25名の受講生の皆さんは、富山県の外国人在住の状況、地域日本語教室における対話活動について学んでいます。受講生からは「外国人住民の置かれている状況に知識を深めることで、より対話活動の意義を理解できるようになった」との声が聞かれました。今後は外国人との対話活動の実践等を通して、さらに学びを深めていきます。



### ナマステインディア

インド出身のラチャナさんが毎回テーマを設けてインドの様々なことについて、英語で紹介するナマステインディア。英語でインドのことを学べる講座です。日印の共通の価値観や、職人精神、インド映画とソフトパワーなど様々な角度からインドを見ることができます。穏やかな雰囲気の中、ラチャナさんの問いかけに対し、参加者のみなさんからも様々な意見が寄せられ、インドについて理解を深めながら、英語で交流する時間となっています。



### 外国語の絵本よみきかせ親子の会

毎月開催している「外国語の絵本よみきかせ親子の会」では、絵本や歌、工作を通して、親子で楽しく多言語や世界の文化にふれています。4月はインドネシア語の読み聞かせを行い、ギターを生演奏に合わせて歌を歌ったほか、インドネシアの影絵「ワヤン」の工作を楽しみました。5月はフィリピン出身の講師による英語の読み聞かせを実施。毎回さまざまな国の文化や手遊びにふれながら、耳と体を使って楽しく多文化に親しむ機会となっています。



### TIC 語学講座が開講しました!

4月よりTIC語学講座が開講しています。今年度より、ベトナム語入門とインドネシア語入門を新しく設置しました。各クラス、ネイティブ講師の方と対話しながら楽しく語学やその国の文化を学んでいます。一部の講座はまだ受講者を受け付けています。詳細はホームページをご確認ください。



## 新CIR(国際交流員)より新任のご挨拶



中国 リ しけん  
李 詩妍 さん

ニイハオ! 富山県の皆様、初めまして。中国から参りました国際交流員の李詩妍です。大学院で国際研究を専攻し、対話による相互理解の重要性を学んできました。富山の美味しいお寿司と穏やかな街並みに、早くも魅了されています。これまでの経験を最大限に活かし、富山と中国、そして世界を繋ぐ架け橋として、地域の魅力を発信しながら皆様との交流に全力を尽くします。どうぞよろしくお願い申し上げます!

## 未来を紡ぐ、富山とオレゴンとの交流

富山県とオレゴン州は、今年で友好提携35周年を迎えました。  
長年にわたる交流の中で、多くの人と人とのつながりが生まれています。

今回は、研修やスピーチコンテストを通して新たな一歩を踏み出した若者たちに、  
それぞれの経験や未来への思いを伺いました。

### 友好提携の経緯

アメリカ50州の中で、太平洋岸に位置し、親日的で、自然環境や気候風土、州民性など本県と類似点が多く、県民が親しみを感じることのできる州であるオレゴン州に、1989年(平成元年)、知事を名譽団長とする「富山県青年・女性海外派遣団」一行が初めて訪問し、ホームステイ等を通して州民との交流を図りました。その後、県内でのオレゴン・フェアの開催、県からの日本語教師の派遣及び州教育研究者の受入れ、県職員との派遣及び州政府職員の受入れなどの交流を積み重ねてきた結果、1991年(平成3年)10月19日に、ロバートオレゴン州知事を富山県に迎えて富山県とオレゴン州との友好提携が締結されました。



### オレゴン州基本情報

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 州都     | Selam(セラム)               |
| 最大都市   | Portland(ポートランド)         |
| 人口     | 約430万人                   |
| 面積     | 約25.5万km <sup>2</sup>    |
| 日本との時差 | 17時間(サマータイム時は16時間)       |
| 州昇格    | 1859年(アメリカ合衆国33番目)       |
| 愛称     | The Beaver State(ビーバーの州) |



### File2. Toyama Cup Virtual Japanese Speech Contest

Oregon ~\*~ Toyama

友好提携5周年を記念して始まり、今年で30回目を迎える日本語でのスピーチコンテスト。優勝者は富山県訪問の機会が与えられます。今年の優勝者のスピーチをご紹介します。

#### おばあちゃん、ありがとう!

皆さん、こんばんは。MHCC大学のリン・ヌエーンと申します。本日は少し個人的なことについてお話ししたいと思います。認知症のおばあちゃんを介護する仕事のおかげで、私は大きく変わりました。この経験を共有させていただきたいと思います。

2015年頃、私のおばあちゃんは認知症と診断されました。家族は最初、おばあちゃんの病気を認めたくありませんでした。進行がゆっくりだったからです。正直にいうと、私も祖母のことを避けていました。というのも、子供の頃から祖母との関係があまり良くなかったのです。悲しい思いから逃げるため、勉強に集中しました。おばあちゃんは私の問題じゃない、という風に思っていました。

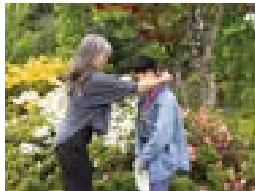
しかし、祖母の病気は段々進行了しました。丁度コロナ禍の時、日常生活がもはや一人でもできなくなりました。記憶障害は認知症の一つの症状ですが、一番つらかったのは感情の症状でした。おばあちゃんは怒ると、暴言を吐きました。自分の家にいるのに、毎日のように「家に帰らせて」と私たちに懇願しました。祖母は、ここが自分の家だということも分からなくなっていたのです。こんなことを思うのはひどいかもしれませんが、おばあちゃんの認知症は私たちの負担になっているように感じました。

当時、私はまだ高校生でした。兄弟もいなくて、誰かの面倒を見たことがありませんでした。それでも、「このまま何もしないわけにはいかない」と強く思いました。できるだけ、私は家族の役に立ちたかったです。何かできるようになりました。そのため、政府から研修を受けて、介護の仕事をすることを決意しました。

率直にいうと、介護の仕事は毎日、小さな悲しみがつきものです。おばあちゃんは昔、パーティーに行ったり、踊ったり、歌ったりすることが大好きでした。そんなことはもう出来ません。私のことさえ分からなくなっていました。時々、自分でも分からないのに、涙が出てしまいます。あふれてしまおうと、涙が中々止まりません。「おばあちゃんが病気になる前にもっと仲良くすればよかったのに」と考えることもあります。

しかし、いまでも後悔したとしても、過去はもう取り返しがつきません。毎日祖母と新しい思い出を作るため、頑張っている仕事しています。おばあちゃんはもう会話が出来ませんが、音楽はまだ好きです。仕事で、祖母のために歌ったり踊ったりすると、笑顔が見られます。そして、家に帰る前、必ず祖母に「おばちゃん、おやすみ!」と言うようにしています。ほとんどの日は返事が出来ませんが、ある時、祖母もおやすみと返事してくれました。その瞬間を宝物にしています。私の仕事はもう負担だと思いません。切ない瞬間がありますが、おばあちゃんと一緒にいる時が一番幸せです。今までの後悔より、おばあちゃんと作った思い出をずっと心に刻みたいです。

最後に、もう一つ、正直な気持ちについてお伝えしたいと思います。私は今でも、おばあちゃんを失うことが怖いです。しかし、この仕事のおかげで、新しい思い出をたくさん得られました。一生、その思い出を大切にしたいです。皆さんも、元気なうちに大事な人を大切にしてください。なぜなら、この人生がいつ終わるか、私たちは分らないからです。



### File1. ポートランド起業・ビジネス研修

Toyama ~\*~ Oregon

県内大学等に在籍する学生や本県出身の学生等を対象に実施される「ポートランド起業・ビジネス研修」。金米トップレベルの「起業家の街」オレゴン州・ポートランド等を舞台に、現地で活躍する起業家や大学生との交流、Google、Appleなど世界的企業の視察を通して、最先端のビジネスや新しい価値観に触れ、グローバルマインドや起業家マインドを養成します。今回は、昨年度の参加者お二人に研修で得た学びや変化についてお話を伺いました。



おぐら けいと  
小倉 魁透さん

果都市出身。  
富山高専専門学校  
電子情報工学科5年生。  
SCOP富山などを通してスタートアップ分野で活躍中。  
昨年1年休学し、カナダでのワーキングホリデー、東南アジアでのバックパックを経験。

#### Q.どんなことに期待して研修に参加しましたか?

2つの目的をもって参加しました。1つは世界の最先端の空気感を自分で体験すること。もう一つは熱量のある同世代の仲間を増やすことです。実際に世界トップレベルの企業に触れて思ったのは、「思ったより世界は遠くないかも」ということです。GoogleとかAppleってすごく速い存在のように感じてきたけど、「同じ人間がつくっているんだ」と実感できました。また「こういうのは富山でもできそうだな」と思うアイデアがあったり、今僕が携わっているSCOP富山などの、地方から日本全国に向けて何かを生み出そうとしている人々の熱量も負けてないと思いました。そういう点では、すごく勇気づけられました。そして研修中、みんなの共通言語になっていた「プロアクティブ(自ら考え、積極的に行動すること)」という言葉がとても印象的です。「もうちょっとプロアクティブにしていこうよ」とか、「これをプロアクティブにしたらどうなるんだろう」とみんなが意識していく中で、どんどん自分の殻を破っていく仲間の姿に、心から感動したのを見ています。仲間が変わっていくのを目の当たりにして、自分も頑張らなきゃと感じていました。



#### Q.すでにスタートアップ分野で活躍されていますが、これからの目標はありますか?

正直、やりたいことがありすぎて迷っています(笑)でも人の役に立ちたい、社会に貢献したいという気持ちは変わりません。帰国後のチャレンジとして今取り組んでいるのは高専生向けの「キャリア資産化アプリ」の運用です。自分のキャリアをデータ化して蓄積させ、AIのメモリ機能を使いながら、その人が見えていない選択肢やチャンス提案するアプリです。AIの普及によって物凄いスピードで世界は変わっていきませんが、僕はどんな時代でも、面白がりながら生きていきたいなと思っています。

#### Q.研修に行く前と後で変わったことはありますか?

オレゴンにいて一番変わったのは、将来の選択肢がすごく広がったことです。看護師として働いている母の姿を見て育ったので、「看護師は病院で働くもの」というイメージが強くなりました。でも研修中に、現地で起業されたり、さまざまな場所で働く方々のお話を聞いて、一つの場所に留まらず、自分の力を試してみるのが楽しそうだなと思ったんです。海外で働いてみたいという気持ちは以前から思っていました。研修で「行かずに後悔しない」と将来のことを深く考えるきっかけになりました。

また、とてもいい仲間にも恵まれました。あるメンバーのアイデアで、ランダムに選ばれたテーマに沿ってみんなで語り合う「お話し会」が定期的に開かれていました。研修中は、グループごとに分かれて活動することが多かったのですが、行く場所は一緒でも、その場で体験することは同じではありませんでした。晩飯の後などの空いた時間に集まって、その日あった出来事とか、今自分が熱中していることとかを語り合った時間は本当に楽しくて、みんなのメンタルや考え方に刺激をもらいました。帰国して数か月経った今でも連絡を取り合っていて、時々「お話し会」を開きながら、お互いの挑戦や近況を報告して鼓舞し合っています。



#### Q.将来はどんな看護師になりたいですか?

大学卒業後は、日本の病院で看護師として働いて経験を積んだあと、アメリカに渡って、より高度な医療行為ができるNurse Practitionerという資格を取得したいと考えています。また、研修中に体調を崩したメンバーのサポートをした経験から、日常生活に寄り添った看護が好きだと気づきました。病院にいる患者さんは治療をして、治ったら退院していかれますが、退院後に残る少しの不安にも寄り添っていきたいと思います。母とはまた違った働き方を探してみるのが楽しそうだなと思っています。

▶▶▶ ポートランド起業・ビジネス研修は2026年度も実施予定です。海外での学びや起業・ビジネスに関心のある方は、ぜひ応募してみてください。

### オレゴン州豆知識



#### オレゴン州発の世界企業

スポーツ用品メーカー「Nike(ナイキ)」は、オレゴン州で生まれた企業です。本社はポートランド近郊のビーバートン市にあり、現在では世界中で知られるブランドへと成長しました。豊かな自然と自由な発想を大切にしているオレゴン州には、スタートアップ企業やクリエイターも多く集まります。ポートランドが「挑戦する人を選挙する街」と言われる理由の一つかもしれません。

#### 映画『スタンド・バイ・ミー』のロケ地

1986年公開の映画『スタンド・バイ・ミー』は、少年たちのひと夏の冒険を描いた名作として知られています。物語の舞台は架空の町ですが、映画の多くのシーンはオレゴン州で撮影されました。オレゴンの美しい自然や雄偉な風景を、ぜひ一度映画で見返してみたいかがでしょうか。



## 国際協力出前講座レポート

こんにちは、富山デスクの安川です。4月に富山国際大学付属高校で出前講座を実施しました。講師は、昨年10月にJICA海外協力隊を任期満了して帰国された、赤嶺昌さん(ウズベキスタン／理学療法士)です。

赤嶺さんは現在JICA北陸で国内協力員として勤務されていますが、今回が着任して初めての出前講座でした。赤嶺さんの協力隊の活動体験談や、ウズベキスタンの文化、言語、習慣など新鮮で臨場感溢れる話に、高校生の皆さんは楽しそうに耳を傾けていました。

講座内でとても盛り上がったウズベキスタンクイズの中から1つ、こちらで出題してみたいと思います。是非挑戦してみてください！



Q.二重内陸国はウズベキスタンと、もう1つの国はどこでしょう？

- ①リヒテンシュタイン公国
- ②ボリビア
- ③モンゴル
- ④エチオピア



ヒント  
二重内陸国とは、周囲のすべての国も内陸国であり、海に出るためには最低でも2か国を経由しなければならない国のこと。

正解は……①のリヒテンシュタイン公国です！

「二重内陸国」という言葉を初めて聞いた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

JICA北陸が実施する出前講座では、日常であまり耳にすることのない国の話や、その国における協力隊の活動のお話を聴くことができます。異文化理解、多文化共生のほか、道徳や人権学習、環境教育、キャリア教育などの授業でも活用されており、対面・オンラインいずれにも対応しています。是非お気軽に、お問い合わせください！

出前講座について



## 富山県出身のJICA海外協力隊員からの現地レポート

Field Report



中村 圭子(なかむら・けいこ)さん

派遣国 ペルー共和国

職種 観光

活動期間 2024年8月～2026年8月



¡Hola! ¿Qué tal? (スペイン語で、「こんにちは!」、「元気ですか?」の意味)

ペルー北部のアンデスに囲まれた町ワラスで、高等技術専門学校の観光ガイド科に派遣されて活動しています。

同僚講師のお手伝いや日本語の授業、課外活動にも参加し、毎日いろんなことを学んでいます。

まわりには氷河の山やきれいな湖があり、世界中から登山好きが集まる場所です。最初は慣れないことも多かったけれど、ちょっとシャイで優しい人たちと過ごすうちにこの町の居心地のよさを感じるようになりました。ペルー料理は本当においしくて、市場のにぎわいも楽しいです。

学生たちが自分の言葉でワラスの魅力を伝えられるように、一緒に考えながら活動しています。自然のすばらしさと人の温かさに囲まれて、毎日がちょっとした発見の連続です。



## 今回のテーマ：“暑い季節”の風物詩や過ごし方

日本の“夏”と言えば、花火大会、蝉の鳴き声、かき氷、入道雲などが思い浮かびますが、みなさんの国の“暑い季節”の風物詩・過ごし方を教えてください。

### BRAZIL ブラジル出身 マルコスさん



私の故郷サンパウロでは、暑い日は公園で散歩したり、友人や家族と集まってバーベキューを楽しんだりします。冷たいアサイーやココナッツを飲んで暑さをしのぐのも定番です。北東部では、一年中暑く、海辺で過ごす文化があります。夕暮れ時に海岸を散歩しながら音楽を聴いたり、海風を感じたりする時間はとても特別です。ブラジルは南半球にあるため、夏は年末年始の時期です。家族でクリスマスや年越しを過ごし、花火を楽しみます。さらに2月には、仮装して街を歩くカーニバルもあり、人々は音楽とともに夏を満喫します。

### AMERICA アメリカ出身 アリスさん



アメリカでは夏はバックヤードでバーベキューをするのが定番なので、祝日である7月4日ははじめ、家族で集まって外で肉焼いたりパティオで食事したりしています。私の家族はステーキや丸ごと焼きトウモロコシの他に、シシユケパブという串料理も作りました。子どもは3ヶ月間の長い夏休みがあり、スポーツや工作、水泳などを楽しむサマーキャンプや短期教室に参加することもあります。中学校まではプールで水泳教室（それ以外の時もプールで水遊びます）、それから様々なデイキャンプにも参加したことがあります。家族とのロードトリップも欠かせません！

### KOREA 韓国出身 ヒョンジョンさん



韓国の「夏の風物詩」といったら、冷たいかき氷や冷麺が思い浮かびます。特に冷麺は夏の定番メニューとして人気があり、季節限定として夏だけ提供しているお店も多くあります。友達や家族と川や海で水遊びをして、暑さをしのぐ人も多いです。夏休みの時期になると、海水浴場やプールには多くの人が集まります。夜は昼間より少し涼しくなるため、漢江（ハンガン）沿いで散歩をしたり、ゆっくり過ごしたりする人もいます。他には、梅雨が明けると暑い日が続くので、エアコンのあるカフェなど、室内で時間を過ごす人も多いです。

### VIETNAM ベトナム出身 ヴォンさん



私の出身地、ベトナムのダナン市の夏はとてにぎやかです。美しいミーケービーチには多くの観光客が集まり、海水浴やサーフィンを楽しみます。夜になると、ドラゴンブリッジがライトアップされ、週末には火や水を吹き出すショーも行われます。特に、6月から7月にかけて開催される国際花火大会は有名で、人々は花火を見ながら食事を楽しみます。また、家族や友達と海辺でシーフードを食べたり、冷たいチューを味わったりして過ごします。夕方には海からの風が心地よく、散歩を楽しむ人も多いです。ダナンの夏は明るく活気にあふれています。

### RUSSIA ロシア出身 タチアナさん



夏は、ダーチャ（郊外の別荘や家庭菜園付きの小屋）でゆったり過ごしたり、公園や湖でロシアンスタイルバーベキューをします。長い串で大きな肉を焼くのが特徴です。サンクトペテルブルクでは「白夜」が有名です。夜になっても完全には暗くならず、多くの人が夜遅くまで散歩やイベントを楽しみます。私の小さい頃は、イワン・クパーラ（7月7日）という伝統的な祭りで、人々はバケツやホースでお互いに水をかけ合い、とても賑やかでした。時には、バスの中に誰かが突然入ってきて、乗客に水をかけてすぐに降りていくこともありました。最近はそういうノリがあまりないのが残念です。

### CHINA 中国出身 シケンさん



中国は非常に広いので、各地域の夏の習慣は様々です。ここで紹介するのは、高温多湿な広東省の夏の過ごし方です。この地域では「清熱祛湿（熱と湿気を払う）」という考えが根付いています。食の主役は、漢方を煎じた苦い「涼茶」や、利尿作用のある冬瓜のスープ。また、冷房の効いた店内で「飲茶（現地の朝の習慣では早茶と呼びます）」を何時間も楽しむのは、最高の避暑アクティビティです。湿気と戦い、伝統の食の知恵で健やかに涼を取るのが、広東の夏の醍醐味といえます。

### INDIA インド出身 ラチャナさん



インドの夏、特に3月から6月は、暑さと伝統、家族の時間の季節です。南インドでは、人々は暑く湿気の多い気候に対処するために、バターミルクやココナッツウォーターのような体を冷やす飲み物を飲み、ヨーグルトライスや雑穀のおかゆのような軽い食事をとり、ゆったりとした木綿の服を着ます。マンゴーはこの季節で最も愛される果物であり、青マンゴーは漬物やカレーに使われ、熟したマンゴーはそのまま食べたり、デザートや飲み物に使われたりします。ウガディなどの祭りも祝われます。インドの夏は、暑さだけでなく、食べ物や伝統、楽しい思い出に満ちた季節なのです。





## リビア料理



リビア出身 マレクさん

教えてくれたのは...



### インバッタン Imbattan



✓リビアの「Bzar(バザール)」とは  
リビアで使われる「Bzar(バザール)」は、数種類のスパイスを混ぜ合わせた伝統的なミックススパイスです。家庭によって配合は異なりますが、ターメリック、パプリカ、黒コショウ、シナモン、ジンジャーパウダーなどを混ぜることで、風味を近く再現できます。

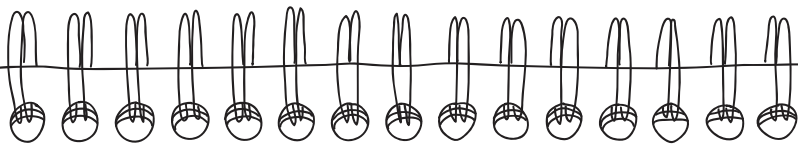
リビアの家庭料理「インバッタン」は、じゃがいもにスパイス香るひき肉を詰めて揚げた料理です。ボリュームがあり、ラマダン明けの食事(イフタル)やおもてなし料理としても親しまれています。

#### 材料

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| じゃがいも(中サイズ) ...4~5個     | パン粉(肉だね用) .....大さじ2~3 |
| ひき肉(牛または合挽) ..250g      | 小麦粉 .....適量           |
| 玉ねぎ(みじん切り) .....1個      | 卵 .....1~2個           |
| パセリ/ディル.....1/2束(細かく刻む) | パン粉(衣用) .....適量       |
| トマトペースト .....大さじ1       | リビアのBzarスパイス ...小さじ1  |
| 塩.....小さじ1/2~1          |                       |

#### つくり方

1. じゃがいもの皮をむき、厚めの輪切りにします。それぞれの輪切りに、具を挟めるように切り込み(ポケット)を入れます。
2. ボウルにひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、パセリ、ディル、トマトペースト、パン粉、塩、そしてスパイス類を入れ、よく混ぜ合わせます。
3. じゃがいもの切り込みに、混ぜ合わせた具を丁寧に詰めます。
4. 具を詰めたじゃがいもに軽く小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせてからパン粉を全体にまぶします。
5. 170度~180度の油で、表面がこんがりときつね色になり、中の肉に火が通るまで揚げたら完成です。



### となりの国際日記

読者の皆様から寄せられた国際交流に関するエピソードをご紹介します!

今回のテーマ 「うれしかった瞬間」

#### 富山で見つけた小さな幸せ ペンネーム ロフマー さん

外国で働きながら生活していると、ときどき幸せを感じることがあります。そんなとき、職場で利用者さんが「いつもありがとう」と声をかけてくれました。その一言で、心が温かくなりました。

富山に来たばかりのころ、初めて雪を見ました。とても寒くて驚きましたが、白くて静かな雪景色はとても美しく、今でも心に残っています。山登りが好きな私は、富山から見える立山の美しさにも感動しました。いつか自分の足で登ってみたいと思っています。

また、日本では歩行者が大切にされていると感じました。車の多い、道を渡ろうとしたとき、車が止まって道を譲ってくれました。そのやさしさに触れたとき、富山での生活の中に小さな幸せを見つけました。



投稿いただいた皆さまありがとうございます。

次回10月号のテーマは「あの時の『ありがとう』」

国際交流の中で、誰かに助けられたことはありますか?  
今でも心に残っている親切、言葉の壁を越えて通じ合えた話など、  
投稿は短くても長くても、途中でオチがなくてもOK!みなさまのお話をぜひ聞かせてください!

文字数:500字以内

応募方法:下記フォームよりオンライン受付

応募め切:次回10月号掲載分 9月10日(木)まで

投稿はこちら



### お知らせ

#### 英語読書会

英文を読んで英語で意見交換してみましょう!

**日時** 第2回 2026年9月27日(日) 第3回 2026年12月6日(日)  
第4回 2027年3月6日(土) 各回とも13:30~15:00

**定員** 各回10名(先着) **場所** (公財)とやま国際センター

**費用** 無料 ※各回の詳細はホームページにてご確認ください。

**申込** Googleフォームにて受付

#### English Immersion Classroom

English Immersion Classroomを開催します!

ネイティブの先生と英語でいろいろなことを学んでみませんか?

**日時** 2026年7月12日(日) 13:00~16:00

**場所** (公財)とやま国際センター研修室A

**内容** ワークショップ "アメリカはなぜいつも戦争をしているの?"、  
"イギリスのパブ文化"、"アメリカの国立公園"  
※ワークショップはすべて英語でおこないます。

**定員** 20名程度 **費用** 無料 **申込** 申込フォームにて受付

#### 広域連携による防災研修(北陸三県合同)

大規模災害時の外国人被災者支援について学びます。

**日時** 2026年8月1日(土)

**場所** 石川県奥能登総合事務所会議室(輪島市三井町洲衛10部11番1)  
※金沢駅から貸切バスで移動(富山-金沢間の往復新幹線は事務局で手配します)

**内容** 能登半島地震における外国人支援についての講義、グループワーク、施設見学を行います。

**定員** 10名程度 **費用** 無料 **申込** 申込フォームにて受付