



盛岡で子育てをする3児のママ、ベトナム出身のグエンさんから、本格的なバインミーのレシピを教えてくださいました。バインミーは、ベトナムでは定番のフランスパンを使ったサンドイッチです。ベトナムはかつてフランス領だったため、このような食文化が根付いているそうです。バインミーを作って食べて、ベトナムを身近に感じてみましょう！

作り方

- ①大根とにんじんを水で洗い、皮をむきます。
- ②大根とにんじんを千切りにして、調味酢に30分漬けます。
- ③きゅうりを洗い縦に長くスライスします。
- ④パクチーも洗い葉っぱだけにします。お好みで茎ごとでも美味しいですよ。
- ⑤コンソメとオイスターソースをまぜて豚バラ肉を10分漬けます。
- ⑥フライパンに油をひいて豚バラ肉を両面火が通るまで焼きます。
- ⑦フランスパンを半分に切り、それを開くように切れ目を入れます。
- ⑧フランスパンの片面にバターを塗り、もう片面にはレバーペーストを塗ります。
- ⑨なますをきちんと水切りしてパンに挟みます。
- ⑩スライスしたきゅうりと焼いた豚バラ肉とパクチーを挟んで完成です。

材料（2人分）	
フランスパン	1本
レバーペースト	適量
バター	20g
きゅうり	1/2本
パクチー	適量
<味付肉>	
豚バラ肉	100g
コンソメ粉末	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
<大根とにんじんのなます>	
大根	100g
にんじん	100g
調味酢	100cc



レシピを教えてくださいましたグエンさん

国際交流事業補助金制度

「世界に開かれた魅力あるまち・盛岡」のために活動する団体を支援するため、国際交流事業等を行う盛岡市内の民間団体に補助金を交付する制度を設けています。詳しくはホームページの「助成・支援」をご覧ください。



ホームページ

賛助会員募集中！！

- 【会員特典】
- ・機関紙「国際交流もりおか」の送付
 - ・当協会主催の講座等への優先申込や参加料の割引
 - ・協会ホームページへ団体名の掲載（団体会員のみ）
- 年会費
- 個人： 一口1,000円
 - 団体： 一口10,000円（4月～翌年3月まで※1年ごとに更新となります。）



フォローして最新情報をチェック！



フェイスブック
Facebook



インスタグラム
Instagram



国際交流 もりおか

Morioka International Relations Association



【発行】公益財団法人盛岡国際交流協会 〒020-8530 岩手県盛岡市内丸12番2号 盛岡市役所別館7階
【TEL】019-626-7524 【FAX】019-622-6211 【URL】http://www.mira-morioka.com/ 【E-mail】info@mira-morioka.com



盛岡のみなさんお久しぶりです！
花蓮市長の魏嘉賢です！

～花蓮市訪問団の皆さん～



新型コロナウイルス感染症のため往来ができなくなり早3年…
花蓮市訪問団が盛岡にやってきました！

「歓迎來到盛岡！（ようこそ盛岡へ！）」

盛岡市の友好都市である台湾花蓮市の訪問団が、9月13日から15日まで盛岡を訪れました。盛岡市と花蓮市の交流のきっかけが盛岡山車であることから、今回は盛岡山車が市内を運行する盛岡秋祭りに時期を合わせて来盛しました。一行は盛岡到着後、まずは市長議長を表敬訪問（①）。約3年ぶりの再会に、両市長は固い握手を交わしました。その後、2021年11月に盛岡城跡公園内に建立した友好記念碑を見学しました（②）。また、もりおか歴史文化館を訪問し、さんさ踊りやチャグチャグ馬コなどの盛岡の伝統的な祭りや、盛岡の歴史について理解を深めました（③）。夜は歓迎レセプションが開催され、ミスさんさによるさんさ踊りや、盛岡芸妓による踊りが披露されるなか、久しぶりの再会に話が弾みました。



訪問団メンバーの林さんは、技の腹話術と、机が宙に浮くマジックを披露してくれました！

ヤレヤレヤレヤレ♪（盛岡山車の掛け声）



かつての盛岡城下町の街並みについて学芸員から説明を受ける花蓮市魏市長（場所：もりおか歴史文化館）

翌14日朝は盛岡山車推進会が花蓮市訪問団のために特別に音頭上げを披露。その後盛岡先人記念館で台湾とも縁の深い新渡戸稲造の資料を中心に見学しました。午後は今回の訪問のメインイベントである盛岡山車の運行です。花蓮市訪問団一行も参加し、秋晴れの空の下、盛岡市民の熱い歓声を受けながら市内を練り歩きました（④）。夜には盛岡花蓮友好協会主催の歓迎レセプションも開催されました。あつという間の2日間でしたが、好天にも恵まれ、訪問団の皆さんには盛岡の街なみの美しさや歴史文化を堪能いただけたのではないのでしょうか。花蓮市魏嘉賢（ウェイジアシエン）市長からは「コロナ収束後はもっと多くの人を連れてまた来たい」と言っていただきました。今回の訪問を、今後の両市民間の交流振興に繋げていきたいと思っております。

キッズ・レッツ・プレイ (中国)

6月15日、7月19日



今年度第1回目のキッズ・レッツ・プレイは、杜陵小学校3年生のクラスにお邪魔しました。昨年度まで、幼稚園や保育園を対象に実施していましたが、今年度は、小学校や児童クラブも対象とし実施しています。この日は、中国出身の講師が、簡単なあいさつや、国と文化の紹介を行いました。参加した児童は、活発に発言したり、積極的に挙手して参加し、笑い声も聞こえ、楽しく参加している様子でした。講座の後は、「絶対中国に行きたい」と言っている子や、覚えたいばかりの中国式の数字を片手で表す方法を友達同士でやっている姿も見られました。第2回目は、玉山小学校に♪全学年を対象に、講座をさせて頂くことができました。協会から、盛岡市内に住む外国籍市民がいることや、中国の文化に興味深そうに聞き入っている様子の子供たち。講師が持参した、中国の装飾品や本を手にとって見たり、知らないことを沢山勉強した子供たちでした。



EVENT REPORT

今年度上半期に開催した盛岡国際交流協会のイベントをご紹介します。

生活オリエンテーション

6月23日



盛岡情報ビジネス専門学校、日本語学科の生徒さんを対象に、ゴミの出し方や、自転車に乗る時のルールについて説明を行いました。ベトナム、ネパール、バングラデシュなどの出身者が多く、自国のルールとは違う資源ごみの分別や一時停止などの交通ルールに、生徒さんたちは、一生懸命耳を傾けてくれました。



国際理解講座 (ミャンマー)

6月24日



盛岡ゆうゆう大学仙北校にて、ミャンマーの紹介を行いました。ミャンマーの学生服は、上が白、下が緑と決まっているそうです！緑は集中力を高めるので勉強に適した色なのだとか。質問が多く飛び交い、話題は現在のミャンマー国内情勢についても及びました。現地の様子に参加者は興味深く耳を傾けていました。

国際理解講座 (インド)

8月23日



盛岡ゆうゆう大学乙部校では、インドの紹介をしました。文化や祭り以外にもパキスタンや中国と争っている国境沿いの州の話や、インド国内には、1,652もの母語があることを教えてくれました！奥深いインドの文化、他にもたくさん知らないことがありそうです！

キッズ・レッツ・プレイ (モンゴル)

7月29日



モンゴル出身の講師をお連れして、放課後児童クラブへ♪遊牧民族というイメージが強いですが、首都はとてとても都会で、みんなびっくり!!一方、今でもゲルに住んでいる遊牧民もいて、ゲルには電源はもちろんテレビやwifiもあると聞いてさらに驚く子供たち。モンゴルのすごろくゲームをすぐに覚えて、たくさん遊んでくれました♪

キッズ・レッツ・プレイ (ミャンマー)

9月2日



くろいしの保育園へミャンマー出身の講師とお邪魔しました♪文化紹介のあと、「石かくし」というゲームを元気いっぱい楽しんでくれた園児たち♪ミャンマー語で園児一人ひとりのお名前を書いたプレゼントには、みんな大喜び!!最後には、お礼状もいただいて、講師も感激して、心温まる講座となりました。

中学生による国際交流スピーチコンテスト

8月27日

8月27日(土)盛岡市中央公民館にて開催しました。令和2年度から、新型コロナウイルスの流行により、オンライン等で実施していましたが、感染症対策をした上で、3年ぶりに会場でコンテストを行うことができました。今年は、10人の応募があり、全員がコンテストに出席。『伝えたい私の好きな風景 in Morioka』をテーマにお気に入りの写真1枚を使って、冒頭は英語、大部分のスピーチは日本語で、各自の好きな場所についてや、その背景などを個性豊かにスピーチしていただきました。冒頭に英語の発表をするのは、今回が初の試みでしたが、若手山や北上川のある風景や、部活動で一番嬉しかった場面、趣味のつまった場所など、思い思いの『好き』が感じられるコンテストとなりました。



<最優秀賞>
盛岡市立下小路中学校(2年)安部花音さん
<優秀賞>
盛岡市立厨川中学校(3年)藤村一士さん
盛岡市立上田中学校(2年)孟憲寧さん
盛岡市立仙北中学校(3年)森雪乃さん
盛岡市立見前中学校(3年)山口明愛さん



最優秀賞・入賞作品をホームページで公開中!

国際理解講座 (マレーシア)

9月30日

国際理解講座 (ベトナム)

10月7日



盛岡ゆうゆう大学上田校には、マレーシア出身の講師とお邪魔しました。マレーシアは、マレー半島とボルネオ島の一部の2つに分かれています！ここに参加者は驚いていました。また他民族国家のため、宗教も数多くあることから、宗教上の制約も多いとのこと。食べ物がとても美味しいので、みなさんびっくりしますよ♪とほほ笑む講師が印象的でした。今まで知らなかったマレーシアの魅力を知るきっかけになりました。

美しいアオザイ姿のベトナム出身の講師と訪れたのは、盛岡ゆうゆう大学大慈寺校。生徒さんの中にはベトナムを訪れたことがある方もいて、文化や首都の様子などを知っているかともいっしょにしました。講師が持ってきてくれた紙幣を手に、これは日本円ではいくらか?と質問する生徒さんたちでした。



中学生ビクトリア市研修日

事前研修 9月17日、23日

英語合宿 10月9日~10日



第29回中学生ビクトリア市研修は、市内での研修と1泊2日の英語合宿を実施しました。今年も姉妹都市のカナダ・ビクトリア市に行くことはできませんでしたが、現地に住む高校生とのオンライン交流や、ビクトリア市があるバンクーバー島出身の講師をお迎えして行った英語合宿を通して、英語やコミュニケーションのスキルを養いました。合宿では、カナダのミドルスクールさんからの授業を体験して、日本の授業とは全く違う雰囲気を楽しんだ団員たち。夕食はハンバーガーのBBQを堪能しました。



研修の詳細な様子はブログで公開中→



参加者募集

日本文化体験講座 KARATE

Dec. 11, 2022, Sun/2022年12月11日(日)

10:00a.m.~11:30a.m.

Chuo Kominkan (Morioka Central Public Hall) Music Room/中央公民館 音楽室

Apply/方法: By phone or email/電話もしくはメール

Starts/受付期間: Nov. 21 (Mon) 9:30 ~ Dec. 7 (Wed) 12:00

2022年11月21日(月)9:30~12月7日(水)正午

Tel: 019-626-7524 OR Email: info@mira-morioka.com

日本国籍市民も若干名募集

