

《Contents》

- P.1
Radiant People ▶
Golden Proverb No.2
- P.2
Join Us!
- P.3
We have made a “Rescue Card” for use in emergencies and disasters
- P.4
EASY Japanese Cooking
- もくじ
《目次》
- P.1
かがや ひと
輝き人 ▶
めいげんめい <
名言名句 No.2
- P.2
いっしょ かつどう
一緒に活動しよう!
- P.3
災害・緊急時の「外国人レスキューカード」を作成しました!
- P.4
にほん かんたん かにいりょうり
日本の簡単な家庭料理

Radiant People ▶

かがや ひと
輝き人 ▶

We introduce someone in Akita who is contributing to society in a brilliant way.

「輝き人 ▶」のコーナーでは、秋田県在住の活躍している外国出身の方をご紹介します。



Name: Olga Suzuki
Sex: Female
Home country: Uruguay
Length of residence: 15 years
Occupation: Teacher in kindergarten

なまえ すずき
名前：鈴木オルガ
せいべつ じょせい
性別：女性
しゅつしんこく
出身国：ウルグアイ
ざいにちれき ねん
在日歴：15年
しよくぎょう ようちえん せんせい
職業：幼稚園の先生



① Tell me about your home country.

I am from Uruguay in South America. It's located between Brazil and Argentina, and the south part of Uruguay faces the Atlantic Ocean. I lived in Montevideo. The motto of my country is “Liberty or Death,” which is in our national anthem. That's why it's very important for people to live freely. I know people imagine that people in Latin America are very breezy and optimistic, and Uruguay is like that. On weekends, people go to dance parties though the night, so Sunday is just a day for sleep (laugh).

① 出身国について教えてください。

南米のウルグアイ出身です。ブラジルとアルゼンチンに接し、南は大西洋に面しています。首都のモンテビデオに住んでいました。国の標語は国歌にも書かれていますが、「自由か死か(Libertad o Muerte)」です。それほど人々にとって自由であることは大切なのです。中南米には陽気なイメージがあると思いますが、ウルグアイもそうです。週末の土曜はダンスパーティーで踊り明かし、日曜は「寝る曜日」になっています(笑)。

② Tell me about your life in Japan.

It's been 15 years living in Japan. I met my husband at a Japanese restaurant in Uruguay. I've been working for kindergarten in Akita City to take care of children who are from 0 years old to 3 years old. My office is open 24 hours, so I try to work at night. I don't have a child but I love children very much, their smiles give me GENKI. My future dream is to open a coffee shop.

② 日本での生活について教えてください。

日本に来て15年目になります。旦那さんとは、ウルグアイの日本食レストランで出会いました。2002年から秋田市の保育園で、0歳から3歳までの子供たちの保育をしています。24時間体制なので、夜も仕事を頑張っています。私には子供がいませんが、子供が大好きで、毎日子供たちの笑顔を見て元気をもらっています。将来の夢は、コーヒーショップを経営することです。

[Golden Proverb No.2] The greatest wealth is contentment with a little.

めいげんめい < さいだい とみ まんぎく こころ
[名言名句 No.2] 最大の富は、わずかなものに満足できる心のことである。

Join us! ・一緒に活動しよう!

In this "Join Us!" page, we introduce organizations that welcome foreign residents to join volunteer, sports, and other events. "Why don't you join us?"

「一緒に活動しよう!」のコーナーでは、秋田県に在住している外国人を含む全ての県民の方に向けて、ボランティア・スポーツ・イベント等、外国の方を歓迎する団体さんを紹介いたします。ぜひ参加してみたいかがでしょうか!

①《One-Day Chef ・ワンデイシェフの店》



In "One Day Chef", anyone can be a chef. Now, we have a foreign resident from Thailand join us as a chef, but some from Korea, China, Indonesia, Philippines and America joined us in the past. Anyone can join us whenever they have free time, like twice a week or once a month, It's been 6 years since we started, the number of chefs is now 16, so many people come back again and again for the 16 different tastes. The only condition for being a chef is to have a fecal test twice a year. Although all proceeds of sales are for the chef, we receive 1300 yen for food expenses and usage fee of the restaurant for a half day.

Also we receive 600 yen in case disable customers can't come; we order "Himawari no Kai" to deliver them. (in winter, 200 yen is required as the heating expense) Everyone who came to our restaurant became friends. Why don't you join us as a "One Day Chef"?

(Contact) [One Day Chef Restaurant] Owner Ms. Kimiko Hatazawa (Phone: 0186-42-5577) Japanese only

この「ワンデイシェフの店」は、誰でもシェフになれるお店です。現在、外国の方でシェフをしているのはタイの方だけですが、以前は韓国、中国、インドネシア、フィリピン、アメリカの方もいました。週に2回、月に1回など、皆さんご自分の都合の合う時にシェフとして活動しています。開店して6年、現在シェフの数は16名ですが、毎日変わるシェフの味を楽しみにリピーターのお客様がたくさんいらっしゃいます。

シェフになれる条件は、1年に2回検便をするだけです。売上は全部シェフのものですが、食材費とお店の半日の利用料として1300円、また、来店できないお客様のため出前での配達を障がい者団体「ひまわりの会」さんをお願いしているため配達代として600円が必要です。(冬は暖房費として、さらに200円が必要)このお店で出会った人たちが友達になり、楽しい交流をしています。

ぜひ皆さんもワンデイシェフとして活躍してみませんか?
 【連絡先】「ワンデイシェフの店」オーナー畑沢貴美子さん (TEL:0186-42-5577) 日本語対応
 (Eメール: mahiroyura@agate.plala.or.jp)

②《Sodo Kimono Class ・装道きもの教室》



Sodo Kimono class aims to get people interested in and understanding about Japanese history, tradition and culture through learning how to wear a Kimono, which is a Japanese traditional costume. Why don't you go to summer festivals in a Kimono? Please feel free to join us, we are waiting for you with a Kimono. (Day and Time)

- ①Every Tuesday 7:00-9:00p.m. at Sakae-kan (Oyashinmachi aza donomae 32-1, Yokote City Phone: 0182-33-5320)
 - ②Once a Month (Please check the day each time) 10:00~12:00am. at Y2 plaza (Ekimae 1-10, Yokote City Phone: 0182-32-2119)
- (Contact) Yuriko Takahashi (Phone: 0182-32-9261) Japanese Only
 (To Bring) Nothing ※Contact AIA for information available in foreign languages.⇒018-884-7050

装道きもの教室では、日本の伝統文化であるきもの着付け(着付け)をとあして、日本の歴史・伝統・文化に対する関心や理解が少しでも深まることを目的として活動しています。皆さん、今年のお祭りはゆかたを着て参加してみませんか?きものは教室でご用意しておりますので、お気軽においでください。

【開講日時・場所】①毎週火曜日 19:00~21:00 ・さかえ館 (横手市大屋新町字堂の前32-1 TEL:0182-33-5320)
 ②毎月1回(そのつど確認) 10:00~12:00 ・Y2プラザ (横手市駅前1-10 TEL:0182-32-2119)
 【連絡先】高橋百合子 (TEL:0182-32-9261) 日本語対応 【必要な物】なし

※外国語での問い合わせはAIAまで ⇒ TEL:018-884-7050

We have made a "Rescue Card" for use in emergencies and disasters

さいがい きんきゅうじ がいこくじん まくせい
 災害・緊急時の「外国人レスキューカード」を作成しました。

Tohoku area was devastated by huge earthquakes on March 11th. Akita prefecture was less damaged than the other 3 prefectures (Iwate, Miyagi and Fukushima), we heard many voices from foreign residents in Akita such as "That was my first time to experience something like that," or "I had no idea what I should do."

3月11日の大震災で東北地方は大きな被害を受けました。秋田県は、太平洋側の3県(岩手県、宮城県、福島県)に比べると被害は少なかったものの、「初めて地震を経験した」「どうすればよいかわからなかった」という外国出身の方の声を多く聞きました。

①What did you do when the earthquakes struck?

I was in my office and working.

②What did you do after the earthquake? evacuate? or contact someone?

I quickly got out of my office. The phone didn't work and electricity was off, I was very nervous. Also, snow was falling, so I stayed in my cold house with my daughter. Later, I found out there was an evacuation.

③What did you feel during the earthquakes?

In Korea, we don't have earthquakes like Japan. Despite the fact that Japan always has earthquakes, I found that the support system for foreign residents when the disaster happens is not good enough. I've never heard explanations about evacuation and disaster prevention, I hoped to know the support system or handouts so that even if foreign residents can't speak Japanese, someone can take them to the evacuation.



- Korean male
- Office worker
- Akita City
- 韓国人男性
- 会社員
- 秋田市

①地震が起きたとき何をしていましたか?

「職場にいて、作業をしていました。」

②地震直後は何をしましたか? 避難した? 誰かに連絡をした?

「すぐに外に飛び出しました。電話も通じず、電気もつかず、とても不安でした。雪が降っていたので、娘と2人でずっと寒い家の中にいました。避難場所があることを後で知りました。」

③地震を体験して感じたことは何ですか?

「韓国は地震がありませんが、日本はこんなにも地震が多い国なのにも関わらず、外国人に対しての災害時支援が整備されていないことがわかりました。避難場所の説明や防災に対する話も聞いたことがないので、言葉ができない外国人でも災害発生時に避難所などに連れて行ってくれるような制度や資料があればいいと思いました。」

At the time of the disaster, it's said that the ability to think and language ability declines. That's why, we, AIA, have just made a "Rescue Card for Foreign Residents" which is available for foreign residents to prepare for emergencies or disasters, so show this card to a Japanese person. (※English, Chinese and Korean are available)

災害時は、思考能力や言語力などが低下するとされています。このたびAIAでは、外国出身の方が災害などの緊急時に使用できる「外国人レスキューカード」を作成しました。緊急時には、このカードを日本人に提示するなどとしてご使用ください。(※英語・中国語・韓国語の3か国語版あり)

日本語ができません

English 助けてください!!!

県民のみならず

これは緊急時・災害時用のカードです。このカードの提示がありましたら、少しの間あたたかいご協力をお願いします。

●今、何が起きているのですか? What happened?

地震
Earthquake

津波
Tsunami

洪水
Flood

台風
Typhoon

●逃げた方がいいですか? Should I escape?

●私を避難所へ連れて行って下さい。 Please take me to the evacuation area.

Emergency Contact Number SOS 緊急連絡先

Accident/Crime 事故・事件

Dial # 110

Fire/Ambulance 火事・救急

Dial # 119

Sea Rescue 海難事故

Dial # 118

↓ ↓ ↓ English Hotline 英語でのお問合せはこちらへ ↓ ↓ ↓

Inquiry: Akita Support Center for Foreign Residents [Languages] English, Chinese, Korean
 【TEL】080-6055-2716 / 018-884-7050 【Email】soudan21@aiahome.or.jp

連絡先: 外国人相談センター 【対応言語】英語, 中国語, 韓国語
 【電話】080-6055-2716 / 018-884-7050 【メール】soudan21@aiahome.or.jp

If you wish to have a "Rescue Card for Foreign Residents" mailed out, please ask AIA, and tell us how many and what language. (※You can also download from our website)

Akita International Association (AIA) 【consultation phone】018-884-7050 【E-mail】soudan21@aiahome.or.jp

「外国人レスキューカード」の郵送を希望される方は必要部数、言語を当協会までご連絡ください。(※AIAホームページからダウンロード可)

(財)秋田県国際交流協会(AIA) 【相談電話番号】018-884-7050 【相談メール】soudan21@aiahome.or.jp

EASY Japanese Cooking · 日本の簡単な家庭料理

Make your family and friends say "Oishi!" with recipes introduced in this section.

ここでは、「日本の簡単な家庭料理」をご紹介します。ご家族の方、お友達に作って「おいしい〜!」と言わせちゃいましょう!

"Botamochi" is a Japanese sweet, made of mashed up sticky rice and wrapped with Anko (Red bean paste). We have Botamochi at Ohigan (the spring or autumn equinox) and at celebrations.

「ぼたもち」は、お米をすりつぶして、あんこをつけた食べ物で、お彼岸やお祝いの席で食べます。「ぼたもち」は、時に「おはぎ」と呼ばれます。

● Botamochi ● ぼたもち ●



Recipe collaborator: Ms. Keiko Kikuchi (national registered dietitian, works at Yasuragi no sato)
レシピ協力者: 菊地景子さん(やすらぎの郷 管理栄養士)

★Ingredients (Servings: 20~22 pieces)

《Anko》

- Red (azuki) beans 2 cups (300 g)
- Sugar 2 cups (240~300 g)
- Water 1200 cc
- Salt pinch

《Mochi Sticky Rice Cake》

- sticky rice 2 cups
- Water A little over 2 cups (380 cc)

★材料 (20個~22個分)

《あんこ》

- 小豆 2カップ(300g)
- 砂糖 2カップ(240~300g)
- 水 1200cc
- 塩 少々

《もち》

- もち米 2カップ
- 水 2カップ弱(380cc)

★Directions★

- ① Add the water to Azuki beans and boil, then drain the water once, and add the water to the Azuki again and simmer the beans until they get well-softened.
- ② Add sugar on the well-softened Azuki, mix it well using a wooden paddle with low heat. Add salt to taste.
- ③ As soon as you finish washing the rice, cook the rice. When the rice is cooked, dip and cover the Surigogi (wooden pestle) with water and mash the rice until it gets sticky.
- ④ Wet hands and make above mentioned ③ mochi into a ball about the size and shape of an egg.
- ⑤ Wrap Anko around the mochi, and you're done!

★Notes★

- In Akita, add 1.5-2 times the amount of sugar into Anko and make it much sweeter than this recipe.
- It'll be easier to use canned or packed Anko.
- It'll also be delicious to wrap the Mochi with Kinako or black sesame mixed with sugar, instead of Anko.



★作り方★

- ① 小豆に水を加えて沸騰させ、そのお湯は捨て、再び水を加えて中火で十分に柔らかくなるまでゆっくり煮ます。
- ② 十分に柔らかくなった小豆に砂糖を加え、弱火で15分ほど木のしゃもじでつぶしながらゆっくり練ります。味見をして、塩を少々加えます。
- ③ もち米を洗ったらすぐに炊きます。炊き上がったもち米を、水で濡らしたすりこ木で粘りがでるまで潰します。
- ④ 手で水をぬらし、③でついたお餅を小さ目な卵の大きさと同じくらいに丸めます。
- ⑤ あんこをまぶして、完成!

★ポイント★

- 秋田では、砂糖をこのレシピの1.5倍~2倍ほど入れ、甘いあんこにするのが一般的です。
- あんこは、缶詰やパックの出来上がったものを使用すると簡単に作れます。
- あんこの代わりに、きな粉やすりごま(黒)に砂糖を混ぜたものをお餅にまぶしても美味しく食べられます。

財団法人 秋田県国際交流協会
(AIA: Akita International Association)

〒010-0001 秋田市中通2-3-8 アトリオン1階
Atorion Building 1F, 2-3-8, Nakadori, Akita City
【TEL】018-898-5499 【FAX】018-825-2566
【Website】<http://www.aiahome.or.jp> 【E-mail】aia@aiahome.or.jp
【Openhour/開館時間】木(Thu) 9:00~20:00
月(Mon)~水(Wed)・金(Fri)・第1/第3土(1st/3rd Sat) 9:00-18:00

