Ultrapassando as barreiras da comunicação e desenvolvendo uma cidade boa para se viver

心とこころを伝えてまわる

TsutaMaru

Vol. 02

Sobre idiomas e várias culturas, consulte a TSUTAMARU!　つたまるニュースレター　2015年9月15日発行

NPO法人 伊賀の伝丸（つたまる）は、言葉・文化・習慣などの違いを超えて、ともに住み良いまちづくりを目指しています。多言語・多文化に関することなら、おまかせください！

あいさつから はじめよう！

あいさつは、コミュニケーションの第1歩♪

サワッディー・クラッ(プ)
สวัสดีครับ　タイ語で「おはよう」(男性)

サワッディー・カー
สวัสดีค่ะ　タイ語で「おはよう」(女性)

スラマッ　パギ
Selamat pagi　インドネシア語で「おはよう」

外国人に日本語を教えてみませんか♪

初心者のための
日本語指導ボランティア入門講座
受講生募集!!

日時　第1回　11月　1日(日) 10:00～16:00
　　第2回　11月15日(日) 10:00～16:00
場所　四日市市文化会館（四日市市安島2丁目5－3）
講師　船見 和秀さん
参加費無料！
2回とも参加できる方が対象の講座です。
詳しくは、http://www.tsutamaru.or.jp

伊賀の伝丸　検索

ミーゴレン

インドネシア語で、ミーは「麺」ゴレンは「炒める」という意味です。
中華そばにエビや野菜を入れて炒め、インドネシアのケチャップマニスという甘辛いソースで味付けしたインドネシア風焼きそばです。まったりと美味しいですよ。

材料（2人分）

焼きそば麺	2袋	卵	2個
鶏もも肉	70g	塩コショウ	適量
冷凍エビ(中)	6尾	サラダ油	適量
小松菜	1束	ケチャップマニス	大さじ4
人参	1/3	バワンゴレン(フライドオニオン)	大さじ1
バワンメラ	4個	サンバル(チリソース)	お好みで

(インドネシアの赤小玉ねぎ。なければ玉ねぎ1/4個)

作り方

1. エビは解凍して大きいものは2～3つに切る。
2. 人参は薄い輪切りにしてから細い千切りに、バワンメラは薄切りにしておく。
3. 小松菜は3㎝に切る。葉の部分は縦半分にする。
4. 目玉焼きを2つ作っておく。
5. フライパンに油をひき、鶏肉を入れ炒める。鶏肉に火が通ったら、人参・エビ・バワンメラ・小松菜の茎・葉の順に中火で炒めていく。
6. 小松菜がしんなりしてきたら、麺を入れ、上から水を少しかけて混ぜながら炒める。ケチャップマニス、塩コショウで味を調える。
7. バワンゴレンを加え全体を混ぜ、お皿に盛りつける。
8. 最後に目玉焼きを上にのせて出来上がり。
9. サンバルをお好みでかけて召し上がれ。
インドネシアでは、クルプックウダン（えびせんべい）やトマトなどを添えて食べます。

伊賀でタイを楽しもう！

自分で調味料を入れて味付けできるタイラーメン

プリプリのエビが入っているパッタイ

伊賀市で気軽にタイ料理を楽しめるお店を紹介します。

タイ料理というと辛いイメージがありますが、辛さを自分で調節できる料理も辛くない料理もあります。店長のユキさんは日本語もタイ語も話せます。メニューは写真つきで日本語表記もあります。

おすすめは、パカパオカイダウ（目玉焼き＆ひき肉のバジル炒め＆ご飯）、パッタイ（タイ風焼きそば）、タイラーメンです♪

タイの美味しい食文化を体験してみてください。

日本語メニューで安心♪

タイ料理レストラン「ＪＯＹ（ジョイ）」
住所：〒518-0827伊賀市平野清水631-1
（ヤマダ電機テックランド伊賀店横）
TEL：0595-24-2384　(携帯：090-7045-6918)
定休日：毎週水曜日
営業時間：月～金17:00～24:00、土日12:00～24:00

「行くきっかけがあればな～」「一度にいろんな料理を食べたい！」という方は、こちらをチェック → http://igabura.com　いがぶら　検索

[48 微笑みの国タイの料理と文化を楽しもう！]です。[41 ブラジル料理]もヨロシク。

つたまる's アミーガ

アミーガ(Amiga)とは、スペイン語やポルトガル語で女性の友だちという意味です。

つたまるのスペイン語講座の講師や通訳者として活躍している新田ノエミさんを紹介します♪

いつ、どうして日本に来ましたか？

1991年に日系ペルー人の夫と娘(11ヶ月)と共にペルーから来ました。当時のペルーの国内情勢は悪く、通貨切り下げやデモが頻繁に起こっていました。そこで、家族の将来を案じ、ペルーを出ることに決めました。

日本での生活を教えてください。

息子も生まれ、全くわからなかった日本語も少しずつ上達し、2002年にヘルパー講座を受講し資格をとりました。今は、通所介護施設(デイサービス)で働いています。子どもたちは成人したので、最近は夫と一緒にスポーツジムに通い、ストレス解消と健康維持に努めています。3匹の犬と共に楽しく暮らしています。

「みんなが共に住み良いまちづくり」をするために大切なことはありますか？

日本語を理解し、日本の習慣を知って適応することが大切だと思います。しかし、同時に母国の文化習慣を忘れないことも大切です。例えば、ペルーでは挨拶を交わすときにキスやハグをします。また、家族で過ごす時間を大切にします。私の家族は、1ヵ月に1回以上家族全員で過ごす日を作ってきました。私たちはペルーを出て日本で生活をしていますが、ペルーの大切な習慣を守っていくことも大事だと考えています。

三重県で好きな場所はありますか？

鳥羽や伊勢が好きです。ペルーで私が生まれ育った海辺の町に似ているからです。園芸が好きなので「なばなの里」もお気に入りの場所です。

つたまるの活動にご協力下さい♥

伊賀の伝丸では、私たちの活動に賛同し、資金や物品でサポートしてくださる方の参加をお待ちしています。あなたの協力でつたまるの活動がより活発になります。興味のある方はぜひ一度お問い合わせ下さい。

賛助会員
個人・市民活動団体/年額：3,000円/口
地方公共団体・企業/年額：10,000円/口
※いずれも１口以上

寄付
郵便払込　口座番号：00810－4－37767
加入者名：伊賀の伝丸
※郵便局の振替払込書をお使い下さい。

NPO法人　伊賀の伝丸　三重県伊賀市上野東町2948
TEL&FAX: 0595-23-0912　E-mail: info@tsutamaru.or.jp　URL: http://www.tsutamaru.or.jp