

いろいろ くに ひと つく じょうほうし  
色々な国の人と作る情報誌

# 呉におるときは...

[Let's have a great time in Kure!] [Explore...Visite...Conheça Kure!] [슬기로운 구레생활]

[যখন আমি কুড়েতে] [Apa saja sih kegiatan yang bisa kita lakukan di Kure?]

[Kureအလှူရှုပုံတော်] [Khi sống tại Kure, chúng tôi đã...] [让吴市成为我的第二故乡]

しゃしん  
写真：マーク・ヘツさん（カナダ）

No. 02  
2022.08

の じょうほう はっこう し  
※載せている情報は発行時のものです。

## もくじ

- 02 バトミントンをやりたい！！
- 04 日本のお弁当を作ってみた！  
にほん にほん つく
- 06 仕事のための日本語【面接編】  
しごと にほんご めんせつへん

- 08 私のレシピを教えます。  
わたし の おし
- 10 もしものために知っておこう！  
もしもの し
- 災害のこと！～台風・大雨のとき～  
さいがい たいふう おおあめ

# バドミントンを やりたい!!

文章：カリム エムディ シャハダットさん (バングラデシュ)

ফেব্রুয়ারী 26, 2022, আমি কুরে সিটিতে জাপানিদের সাথে ব্যাডমিন্টন খেলেছিলাম। একই দেশের মো সোহেল পাঠান, নেপালের আশিকা ও তার ছোট ভাই আবিষেক একসঙ্গে অংশগ্রহণ করেছিল। ব্যাডমিন্টন বাংলাদেশেও অন্যতম জনপ্রিয় খেলা, বিশেষ করে শীতকালে। আমি ব্যাডমিন্টন খেলতে ভালোবাসি, এবং এটি আমার প্রিয় খেলাগুলির মধ্যে একটি। জাপানে আসার আগে আমি অনেক বেডমিন্টন খেলেছি।

2022年2月26日, 私は呉市の日本の皆さんとバドミントンをしました。同じバングラデシュのパタンさん, ネパールのアシカさんとアビセクくんの姉弟も, 一緒に参加しました。バドミントンはバングラデシュでも人気のスポーツで, とくに冬に, みんなでやっています。私も大好きで, 得意なスポーツのひとつです。日本に来る前は, よくやっていました。



আমরা সুবাকি কাইকানের জিমনেসিয়ামে গিয়েছিলাম। নাগরিক ব্যাডমিন্টন গ্রুপ " কুরে-কুন ক্লাব " এর সদস্যদের সাথে দেখা করেছি, অতপর একে অপরের সাথে পরিচয় করিয়ে দেওয়ার পরে, আমি অনুশীলন করেছিলাম এবং গেম খেলেছিলাম। আমি প্রায় 3 বছর পর ব্যাডমিন্টন খেলেছি। বাংলাদেশে আমি সবসময় বাহিরে ব্যাডমিন্টন খেলতাম, জিমনেসিয়ামের ব্যাডমিন্টন কোর্টের ভিতরে চলাফেরা করা খুব সহজ ছিল। এই প্রথম অন্য দেশের লোকদের সাথে ব্যাডমিন্টন খেলেছি। সবাই অনেক পারদর্শী ছিল। এবং সবাই অনেক আন্তরিক ও বন্ধুত্বপূর্ণ ছিলো। আমি সত্যিই উপভোগ করেছি।

私たちは, つばき会館の体育館に行きました。市民バドミントングループ「呉氏くんクラブ」のみなさんに会いました。そしてお互いに自己紹介をした後, 練習をしたり, 試合をしたりしました。私は3年ぶりにバドミントンをしました。バングラデシュでは, いつも外でやっていたので, 体育館の中のバドミントンコートは, とても動きやすかったです。ほかの国の人とバドミントンをするのは初めてです。みなさんは, とても上手でした。そして, とても優しく, 仲良くしていただきました。本当に楽しかったです。



सर्वप्रथम म सबैलाई धन्यवाद भन्न चाहन्छु। मलाई यो ब्याडमिन्टन धेरै मन पर्छ। मैले यो खेल नियम र खेल्ने तरिका सिक्ने मौका पाएँ। क्लब सदस्यले मलाई खेलको तरिका सिकाउनुभयो। मैले यो खेल धेरै रमाइलो गरें। भविष्यमा यो खेल सिकेर म राम्रो खेलाडी बन्न चाहन्छु। र अन्तिममा म भन्न चाहन्छु कि म यस खेलका सबै टोली सदस्यहरूलाई धन्यवाद दिन्छु। मलाई आशा छ कि हामी अर्को पटक पनि रमाइलो गर्नेछौं। सबै कुराको लागि धेरै धेरै धन्यवाद।



パタク アシカ さん (ネパール)

バドミントンをする機会を与えてくれた皆さん、ありがとうございました。バドミントンは私のお気に入りのスポーツです。ここに参加できて、とても嬉しかったです。呉氏くんクラブのメンバーに、上手くなる方法と、ルールを教えてくださいました。皆さんはとても上手だったので驚きました。私はバドミントンをとっても楽しみました。これからも続けて、頑張ってお上手になりたいです。



くれしみん  
呉市民バドミントンチーム  
くれし  
「呉氏くんクラブ」について



- ◆バドミントンする日：土曜日 午後7時～9時 ※日にちはクラブの人に聞いてください。
- ◆場所：つばき会館7階（中央6丁目2-9） ※高校生以下は、家に送る大人の人と来てください。
- ◆お金：1回300円 / 1か月に2回以上ある時は、1か月で500円
- ※あなたがクラブに入るのを決めるまで、しばらくの間は無料です。
- ◆持ってくる物：室内用シューズ
- ※ラケットは借りることができます。長く続けるなら自分で買ってください。
- ◆連絡先：「呉氏くんクラブ」辻本さん 電話 090-7373-5734

にほん べんとう つく  
**日本のお弁当を作ってみた!**

ぶんしやう  
 文章：メイ メアリ レビラさん (フィリピン)



Noong Linggo, Abril 24 ay lumahok ako sa kaganapan ng "Lets Make Japanese Bento! sa Tsubaki Kaikan na gusali. Natutunan ko kung paano gumawa ng Japanese Bento kasama ng mga tao mula sa iba't ibang bansa.

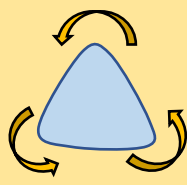
がつ にち にち わたし かいかん にほん べんとう つく さんか  
 4月24日(日), 私はつばき会館で「日本のお弁当を作ろう!」というイベントに参加しました。いろいろ  
 くに ひと べんとう つく なた べんきやう  
 な国の人と、弁当の作り方を勉強しました。

つく かた  
**おにぎりの作り方**

さら しお  
 皿にラップをして、塩をかけ  
 る。上にご飯と具(梅干しや昆  
 ぶ など)をおく。



つつ て うえ ころ  
 ラップで包んで、手の上で転が  
 しながら、三角形にする。



あ のり ま  
 ラップを開けて、海苔を巻いた  
 ら、できあがり!。



Gumawa Ako ng Rice Ball Roll Omelette, renkon no kinpira (ugat ng lotus na may halong carrots) at Sausages ng itsurang Octopus, kasama ng mga taong gumagawa sa iisang mesa. First time kong gumawa ng hugis tatsulok na Rice Ball, at nagawa ko ito ng mahusay. Maayos din at masarap ang ibang mga ulam. Mukhang maganda at masarap ang Japanese bento dahil naglalaman ito ng mga makukulay na pagkain. Ang lunch box ng Pilipinas ay naglalaman ng sinangag, sausage, nuggets, pritong isda, Spring Rolls at iba pa.

わたし おな ひと  
 私は同じテーブルのひとと、おにぎり、  
 たまご や かたち  
 卵焼き、レンコンのきんぴら、タコの形  
 のソーセージを作りました。私は三角形  
 のおにぎりを作るのは初めてですが、しょうず  
 じょうず  
 にできました。他のものも上手にでき、  
 おい ほん べんとう いろ  
 美味しかったです。日本の弁当は、色とり  
 どり食べ物が入っているので美しく、  
 おい み べん  
 美味しそうに見えます。フィリピンのお弁  
 とう ちゃーはん さかな  
 当は炒飯や、ソーセージ、ナゲット、魚  
 のフライ、春巻きなどが入っています。



Ang tag-araw ng Hapon ay sobrang mahalumigmig at mainit, kaya madaling dumami ang bacteria na nagdudulot ng food poisoning. Kapag gumagawa ng bento, mahalagang hugasan nang maigi ang iyong mga kamay. Mahalaga rin na painitin nang mabuti ang pagkain, at hayaang lumamig bago isara ang takip ng bento box. Napakasayang gumawa at kumain ng makulay na Japanese bento.

日本の夏は湿度が高く、暑いので、食中毒の菌が増えやすいです。弁当を作るときは手をよく洗います。食べ物をよく熱すること、そして、冷めてから弁当箱のふたをすることも大切です。カラフルな日本の弁当は、作るのも食べるのも楽しかったです。



食中毒にならないために大切なことは、菌を…

★つけない ★ふやさない ★やっつける

農林水産省のWEBページを見よう!

<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/kodomo.html>



I've never made a Bento or even cooked Japanese food before cooking with everyone today. In the UK we are used to packed lunches with sandwiches and small snacks like potato chips and chocolate but I think bento boxes are much healthier and tastier. We made many things I've never seen before in the class such as onigiri, fish cake bunnies and tamagoyaki. It was fun cutting the fishcake to look like bunnies with my friends and making the different layers of the tamagoyaki. They also were able to find halal and vegetarian options so that everyone could take part! I used halal chicken in my bento! I think in the end the bento look amazing and taste great! They have a unique taste compared to the lunchboxes we have in the UK so I would definitely recommend making your own!



サワディン モハメド さん (イギリス)



僕はこのイベントに参加するまでは、弁当も日本食も作ったことがありませんでした。イギリスの昼食は、サンドイッチと、ポテトチップスやチョコレートなどが多いですが、日本の弁当の方が体に良く、美味しいと思います。イベントでは、おにぎりや、かまぼこで作ったウサギ、卵焼きなど、見たことのない、色々なものを作りました。友達と一緒にかまぼこをウサギの形に切り、卵を何回も重ねて焼くのはとても楽しかったです。誰もがイベントを楽しむことができるように、ハラールやベジタリアンのための食べ物が用意されていて、僕はハラールチキンを自分の弁当に入れました。できあがった弁当は見た目も味も最高でした！イギリスの昼食と比べると、日本の弁当は味も独特です。みなさんも作ってください！



# 仕事のための日本語

## 【面接編】 文章：胡倩(中国)

ほかの言葉で読む→  
English/Português  
Tiếng Việt



对于生活在日本的外国人来说，为了在日本工作，谁都会有面试的经验，那么，大家在面试的时候，是不是都想知道有关于穿着，说话，礼仪等等呢。今天想介绍的就是在日本面试时的注意事项。

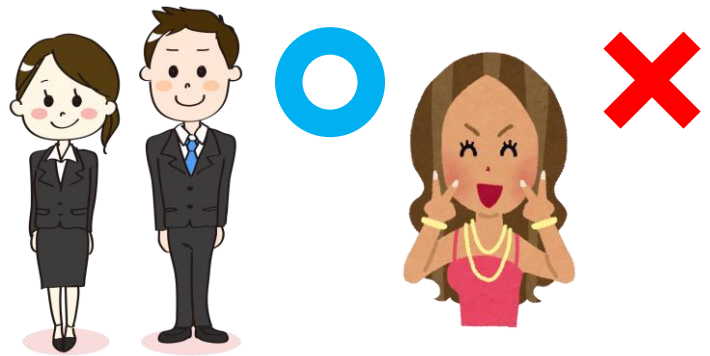
日本で暮らしている外国人の皆さんは、仕事をするために必ず面接を経験するでしょう。皆さん、面接に行く時の服装や話し方、礼儀などを知りたいですね。日本で面接を受ける時の注意を紹介いたします。

### 关于服装

一定要整洁，不要穿很鲜艳的颜色衣服。

#### 服装について

清潔で地味な色の服装にしましょう、派手な色の服は着ません。



### 面试的坐立姿势

后背挺直，看着面试官的脸，认真回答问题。

<女性> 双腿并拢，脚尖微微斜放。双手自然交叠，轻轻放在腿上。

<男性> 双脚对齐脚跟分开，双膝之间，保持一拳距离。双手轻握，轻轻放于双膝之上。



#### 面接中の姿勢について

背中をまっすぐにして、面接官の顔を見て質問に答えます。

<女性> ひざとひざをつけ、足をまっすぐか少し斜めにします。両手は重ねて、太ももの上に置きます。

<男性> ひざとひざの間を、こぶし1つ分あけます。両手は軽く握り、両ひざの上に置きます。

### 面试中的注意事项

- 一边观察面试官的反应，一边微笑着流利地回答问题。
- 不明白问题的意思，没听懂时，一定要问清楚。

#### 面接中の注意

- 面接官の反応を見ながら、笑顔ではっきり話しましょう。
- 質問の意味が分からないとき、聞き取れなかったときは、もういちど聞きましょう。



## 【外国人就业及稳定就业支援培训】

这是为在日本定住的外国人，找工作准备的日语学习课程。

- ◆对象：・永住资格・持有永住资格人士的配偶等・定住资格・日本人的配偶等
- ◆培训时期：2022年8月31日（星期三）至12月7日（星期三）的星期一・星期三・星期五的9点至12点
- ◆地点：ビュー・ポートくれ4层 中会议室（吴市中通1-1-2）
- ◆内容：2级（适合，可以使用平假名・片假名读写的。学习过少量日语的学员，或在生活中能使用简单的日语进行交流的学员）
  - ・就职单位的交流（会话・读写）
  - ・对就职单位的习惯（办手续，活动等）的理解或，在就职单位，对工作内容的简单确认・询问的方法
  - ・职业规划・就职活动（招聘表・应聘资料・面试）
- ◆费用：免费
- ◆申请方法：直接拨打 ハローワークくれ 电话（0823-25-8609）
- ◆有兴趣的人也可以向这里咨询。TEL 090-6513-2329 胡倩

## 【外国人就労・定着支援研修事業 しごとのための日本語】

日本に定住している外国人で仕事を探している人のための日本語のコースです。

- ◆対象：・永住者・永住者の配偶者など・定住者・日本人の配偶者など
- ◆研修期間：2022年8月31日(水)から12月7日(水)までの月曜日・水曜日・金曜日 9時から12時まで
- ◆場所：ビュー・ポートくれ4階 中ホール（吴市中通1-1-2）
- ◆内容：レベル2（ひらがな・カタカナの読み書きができ，日本語を少し勉強したことがある人や生活の中で簡単な日本語のやりとりが少しできる人向け）
  - ・職場でのコミュニケーション（会話・読み書き）
  - ・職場での慣行（手続き，イベント等）の理解や，職場での簡単な確認・相談の仕方
  - ・キャリアプランニング・就職活動（求人票・応募書類・面接）
- ◆料金：無料
- ◆申込方法：電話でハローワーク呉へ（0823-25-8609）
- ◆興味のある方はここに問い合わせをしてください。TEL：090-6513-2329 胡倩(こせい)

がんばろう！



わたし **私のレシピ** を教えます。 おし

ぶんしよつ  
文章: タケヤマ グレースさん (フィリピン)



**My Father's Adobo** Recipe For four servings

わたし とう ぁじ アドボ レシピ (4人分)

**Ingredients:** ざいりよう 材料

- 1kg Chicken / とりにく にく (もも肉) 1kg  
(it can be boneless thighs or different parts of chicken with bones but since we're in Japan let's use what's available and it's boneless chicken thighs)
- 1 cup of soy sauce / しょうゆ 1カップ
- 1+1/4 cup vinegar / す 酢 1と1/4 カップ
- 8 cloves garlic (or more) / にんにく 8 かけら
- 1/2 cup water / みず 水 1/2 カップ
- 2 Tbsp black peppercorn / こしょう おお 大さじ 2
- 1/4 cup of brown sugar / くるざとう 黒砂糖 1/4 カップ
- 2 Tbsp olive oil / オリーブオイル おお 大さじ 2





## Procedure: 作り方

1. Cut chicken pieces into equal sizes then put it in a pan

鶏肉を、ほどよい大きさに切ります。そして、フライパンに入れます。

2. Smash garlic cloves and put it in the pan and add the peppercorns.

にんにくは潰してフライパンに入れます。こしょうも入れます。

3. Add the soy sauce and the vinegar

しょうゆと酢を入れます。

4. Cover and turn on high heat until it boils then cook for 8 minutes turning the chicken pieces once to ensure it's all immersed in sauce.

ふたをして、火をつけ強火で 8分ほど煮ます。それから、もう片面をひっくり返して煮て、火を切って置いておきます。全体がソースに浸かるようにしてください。

5. Turn off the heat and set aside. Then on a separate pan, fry the chicken pieces skin side down in olive oil on low to medium heat until it browns then set it aside on a dish.

(火を切り、置いておきます。)別のフライパンで弱火から中火で鶏肉の皮側をオリーブオイルで良い焦げ色になるまで焼き、お皿に盛ります。

6. Add 1/2 cup water and 1/4 cup of brown sugar to the remaining sauce then simmer on medium heat until sugar dissolves and sauce thickens a little.

水1/2 カップ、黒砂糖1/4 カップを残ったソースに加えます。砂糖がなくなり、ソースが少し固まるまで中火でぐつぐつ煮ます。

7. Turn off the heat and then put the fried chicken pieces into the pan and mix it with the sauce.

火を止め、5の鶏肉をそのフライパンへ入れて、ソースとからませます。

8. Let it rest to room temperature before serving it with hot rice.

温かいご飯に添えるまで常温で休ませてください。



グレースさん

This is my father's Adobo recipe. There's a lot of versions of this dish and Filipinos have different ways of cooking them depending on the region they live in I suppose. But because of its practicality and simple ingredients and of course its flavor, It is the most popular dish in Philippines.

これは私の父のアドボのレシピです。このアドボ料理には様々なバージョンがあり、フィリピン人は住んでいる地域によって異なる調理法をします。シンプルな材料で簡単に作れるので、フィリピンで一番人気のある料理なのです。

# もしものために知っておこう！災害のこと！

## ～ 台風・大雨のとき ～

～ O que fazer quando houver chuva forte ou tufão ～

ぶんしょう  
文章:カワテ ヘケ ルイザ

ほかの言葉で読む English/中文/Tiếng Việt→



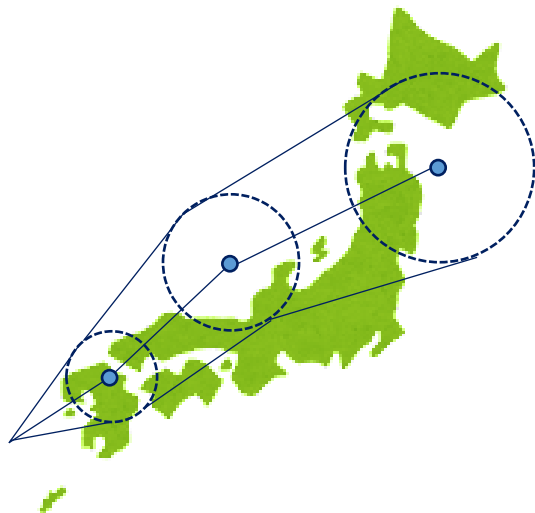
がつ がつ  
7月～10月 日本では、大雨が降ったり、台風が発生したりします。

4年前の2018年には、呉市でも大雨が降りました。そのときは、川にかかっていた橋が流されました。水が出なくなりました。土砂崩れで、通れない道もたくさんありました。いつ、また、大雨や台風による災害が起きるか分かりません。もしもの時のために、知っておいてほしいことを紹介します。

**Entre Julho e Outubro, no Japão, ocorrem fortes chuvas e tufões.**

**Há quatro anos , em 2018, choveu forte aqui na cidade de Kure. Naquela vez, uma ponte sobre um rio, foi arrastada.**

**Ficamos dias sem poder usar a água da torneira. Havia muitas estradas que não podiam ser usadas devido à deslizamentos de terra. Como não sabemos quando irá acontecer algum desastre, hoje vou apresentar alguns pontos importantes sobre este tema.**



### ○台風について

台風が発生すると、どの方向に進行するのかを予測した図をテレビやインターネットで見ることができます。日本地図に左のような丸印がつけられていて、これから台風がどのように動くのか分かるようになっています。その図を見ることで、自分の住む町を台風が通過するのか、それはいつ頃なのかを知ることができます。

### ○ Sobre o tufão

Um diagrama que prevê em que direção um tufão irá seguir pode ser visto pela TV ou pela Internet.

Figuras em círculo ,como mostrado acima, estarão anexados ao mapa do Japão.

Desta forma,é possível compreender como o tufão se moverá.

Ao olhar para a figura, se questione se o tufão passará pela cidade que você mora e quando isto vai acontecer.

台風が来ると、強い風が吹いたり、大雨が降ったりします。暴風警報、大雨警報、洪水警報などが発令されることもあります。警報は、大きな災害が起こる可能性があるとき、気象庁が判断した場合に発令されます。自分の住む地域に警報が出ているのかは、テレビのニュースやインターネットで確認することができます。インターネットで調べるときは、気象庁の「災害情報 WEB サイト」というものがあります。いろんな国の言葉で調べることができます。自分の国の言葉で調べて読んでみてください。

<https://www.data.jma.go.jp/multi/warn/>

Quando chega um tufão, sopram ventos fortes e caem chuvas fortes. Avisos de tempestade, avisos de chuva forte, avisos de inundação, etc. podem ser emitidos. Os avisos são emitidos quando a Agência Meteorológica determina que um grande desastre pode ocorrer. Você pode verificar se há um alarme em sua área através do noticiário ou a Internet.

Para mais Informações sobre desastre pesquise em <https://www.data.jma.go.jp/multi/warn/>

### ○ 台風が来るまえにすること

- ベランダや庭にあるもので、風で飛びそうなものは家の中に入れるか、ひもで結ぶなどして飛ばないようにする
- 自転車やバイクは、倒れて人にけがをさせるかもしれないため、あらかじめ倒しておく
- 外から物が飛んで怪我することを防ぐため、窓を閉めカーテンも閉めておく



★ 台風が来てから作業すると危険なため、最新情報を確認し、早めに行動するようにしましょう！！

### ○ O que pode ser feito antes da chegada de um tufão

- Se algo estiver na varanda ou no jardim que provavelmente pode voar com o vento, coloque-o dentro de casa ou amarre-o com um barbante para evitar que voe.
- Como bicicletas e motocicletas podem cair e ferir as pessoas, certifique-se de prendê-las com antecedência.
- Feche as janelas e as cortinas para evitar ferimentos causados por objetos lançados pelo vento.

★ É perigoso agir durante um tufão, então verifique as informações mais recentes e aja com antecedência !!!

### ○ 大雨や台風などの災害が起こる前にできること

- ハザードマップを使って、起こりうる災害や逃げる場所の確認をする
- ハザードマップは、災害が起こるかもしれない場所や危険な場所が書かれている地図です。家から、避難する場所まで行くときの安全な道はどこなのか事前に確認しておくことが大切です。
- 3日から1週間ぐらいの食べ物、水、電池、懐中電灯などの準備をしておく



### ○ O que pode ser feito antes de acontecer um desastre

- Use mapas de perigo para verificar possíveis desastres e locais para evacuar.
- Mapa de perigo é um mapa que descreve lugares onde podem ocorrer desastres ou lugares perigosos. É importante saber com antecedência qual é a maneira mais segura de ir de sua casa até o local para evacuar.
- Deixe preparado, alimentos, água, pilhas, lanternas, etc. para sua subsistência por 3 dias à 1 semana.

# 「呉におるときは...」

きじ 記事はこちらの WEB ページでも見ることができます。

<http://kurekiea.com/shien/kureniorutokiwa/>



## 呉市国際交流協会Facebook ページ

くれし がいこく かた し 呉市から外国の方へのお知らせなどがあります。

フォローよろしくおねがひします。

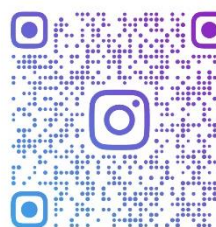
<https://www.facebook.com/kure.iea>



## 呉市国際交流協会Instagram

がいこく かた やくだ じょうほう くれし たの の 外国の方に役立つ情報や、呉市の楽しいことを載せています。

kure\_iea でけんさくしてください。



KURE.IEA

## 外国人のための相談窓口

こくさいこうりゅう えいご ちゅうごくご こ ほか ことば  
■国際交流センター：英語、中国語、ベトナム語、その他の言葉

ばしよ くれしちゅうおう ちょうめ くれしやくしよ かい  
場所：呉市中央4丁目1-6（呉市役所1階）

でんわ 0823-25-5604 やす ひ しゅくじつ がつ にち がつ にち  
電話：0823-25-5604 休みの日：祝日、12月29日～1月3日

とうぶ ちく がいこくじんそうごうそうだんまどぐち こ えいご ほか ことば  
■東部地区外国人総合相談窓口：ポルトガル語、英語、その他の言葉

ばしよ くれしひろこしんがい ちょうめ ひろしみん かい  
場所：呉市広古新開2丁目1-3（広市民センター4階）

でんわ 0823-76-3370 やす ひ すいようび にちようび しゅくじつ がつ にち がつ にち  
電話：0823-76-3370 休みの日：水曜日、日曜日、祝日、12月29日～1月3日

## 発行：呉市国際交流協会

〒737-8501

くれしちゅうおう ちょうめ ばん ごう くれしやくしよ かい こくさいこうりゅう ない  
呉市中央4丁目1番6号 呉市役所1階 国際交流センター内

TEL 0823-25-5607 FAX 0823-25-5530 協会WEBサイト <http://kurekiea.com/>

