



ザヤ(ひだり)



## わたしの国、日本の生活

### チャールズ デイビス さん

子どものときからギター、ピアノ、ドラムを演奏していた

音楽が好きなチャールズさん。16歳のときに初めて聞いた

日本の音楽は、今までチャールズさんが聞いていた音

楽とまったく違っていたそうです。ヒップホップ、ジャズに

和風な音が加わって、複雑で心にひびく音楽が大好きに

なりました。今は両国にある大学で勉強しながら、趣味で

音楽を作っています。ミュージックレーベルを立ち上げる

のが夢だそうです。住まいは江東区にあるシェアハウス

です。川が近くにあり、休みの日は川辺で寝ころんだり、

友だちとバーベキューしたりするのが好きな時間です。

### 瓜生アナ セシリア バルトロ さん

アナさんはペルーのアマゾン川を中心とするジャングル

で生まれ育ちました。32年前に日本に来て、12年前に

介護士の資格を取りました。いま働いている施設は夜勤

が月に7日くらいあって忙しいのですが、アナさんは介護

の仕事がとても好きだそうです。お年寄りや日本語で話し

て、食事や着替えなどの日常的なことを手助けするのが

得意で、やりがいを感じています。趣味も色々あります。

踊ることや、お料理、そして、洋服を作ることも好きだそう

です。ペルーの専門学校で裁縫を習っていたので、女性

のドレスから男性服まで作ることができます。好きなこと

がたくさんあるアナさんは、いつも忙しくて楽しそうです。

心にひびく  
日本の音楽が  
好きです



アメリカ  
出身

介護の仕事に  
やりがいを  
感じます



ペルー  
出身

## きせつのおはなし

### 【蝉】



蝉が鳴き始めると、夏を実感します。世界には約1600種の

蝉がいますが、日本には約30種がいます。鳴き声で蝉の種類

がわかります。「ジリジリジリジリ」と鳴くのはアブラゼミで、油

を炒めるときの音が名前の由来だそうです。雨が降り注ぐよう

に蝉が一斉に鳴くことを「蝉時雨」といい、夏の季語です。

### 【オクラ】



オクラの旬は6月～9月です。身体の熱を取るといわれている

ので、夏バテ防止にもいい野菜です。オクラの粘り気の成分

は、疲労回復・夏バテ防止にも効果が期待できます。さっと茹

でて食べることが多いかもしれませんが、オクラの栄養をまる

ごといただくなら生で食べるのがいいそうです。

## ひらがなネットニュース 2024夏号

5月に「ひらがなレシピ」サイトのリニューアルと

「ひらがなレシピBOOK」の発行をしました。

料理教室やYouTubeでの料理動画の配信もしています。

ひらがなネットは、これからも料理の事業に力を入れて行きます。



### ●「ひらがなレシピ」ウェブサイトのリニューアル

外国人の方に日本の家庭料理を気軽に作っていただ

けるようにと始めた「ひらがなレシピ」が15年になりました。

レシピを「ひらがな」から「やさしい日本語」に

リニューアルしました。



### ●「ひらがなレシピBOOK」を作りました

東京商工会議所の小規模事業者持続化補助金事業で「ひらが

なレシピBOOK」を作り、ご希望の団体へ5,000冊を無料配布し

ました。日本語教室や国際交流協会を通して、たくさんの方にお

渡しすることができました。教材としても活用いただいています。



### ●「ザヤの子育てママ集まれ!」を児童館で開催しました

新型コロナでオンライン開催していた「子育てママ集まれ!」を、

4年ぶりに対面で実施しました。墨田区の江東橋児童館のご

協力で、小さなお子さんを遊ばせながらママたちに参加して

いただけました。次の児童館での開催は、10/21(月)です。



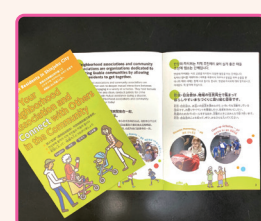
### ●今年も、自治体職員向けセミナーを行いました

6/19(水)に、恒例の自治体職員向けセミナーを行い、40名以上

の方にご参加いただきました。今回はひらがなネットの相原ザヤ

と、木村さおりサブリナが自身の経験を話し、埼玉県、墨田区の

多文化共生事業ご担当者に事例などをお話いただきました。



### ●新宿区「外国人向け 町会・自治会紹介パンフレット」

新宿区役所が発行する「町会・自治会紹介パンフレット」の

多言語版を制作しました。地域の外国人のみなさんに、町

会・自治会をわかりやすく伝える冊子です。日本語、英語、

中国語、韓国語の4言語で作成しています。



当社は、在住外国人に関わるさまざまな事業を行なっています。  
お気軽にお問い合わせください。

- 講座・研修 (多文化共生、外国人接客対応、やさしい日本語など)
- 翻訳 (英語、中国語、韓国語、やさしい日本語ほか)
- 冊子、動画等メディア制作
- 外国人を中心とした人材、モニター紹介
- 調査・マーケティング事業 ほか

### あきこ

YouTubeで和食の動画を公開して  
います。鶏の照り焼きの作り方を紹  
介します。



つくりかたを  
YouTubeで  
チェック!



### サブリナ

多文化共生講座の企画  
や運営をしています。自分の強みや  
経験を生かして仕  
事ができるので  
楽しいです。



### さいとう

ひらがなネットのSNSは、  
「Facebook」「YouTube」「X」  
「Instagram」があ  
ります。ぜひ  
フォローして  
ください。



### じんぼ

散歩のガイドを担当しています。手  
づくりの紙芝居で説明します。

