



## わたしの国、日本の生活

### ひらがなネット 7~9月の 講座・イベント

#### 子育て中の女性が参加できるイベント

【無料】ザヤの子育てママ集まれ!

★7/11(木曜日) 10:30~11:30

「子どもとの夏のおでかけ」

\*オンライン



ザヤ(ひだり)

#### どなたでも参加できるイベント

##### みんなで散歩

★9/22(日曜日) 15:00~18:00

夕涼み散歩「川崎大師から天空橋を歩く」

暑い日が続くので、夕涼み散歩にしました。川崎大師にお参りをしてから、大師橋を渡ります。最後は飛行機を眺めて足湯を楽しめます。



#### ひらがなレシピ料理教室

★9/28(土曜日) 11:00~13:00

ベトナム料理をつくろう  
※バインミー、生春巻き

こうざ  
講座、イベントのくわしい情報は、  
み  
ウェブサイトを見てください



### 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、友だちと一緒にBBQしたりするのが好きな時間です。

ここ  
心にひびく  
ほん  
日本の音楽が  
す  
好きです



アメリカ  
出身

### 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の中心とな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。お年寄りと日本語で話して、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。

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、夏を実感します。世界には約1600種の蝉がありますが、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のが、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

がつ  
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」ウェブサイトをリニューアル  
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  
いただきました。次の児童館での開催は、10/21(月)です。

● 今も、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しいただきました。

● 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  
多言語版を作成しました。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

あきこ

わしょく どう が こうかい  
YouTubeで和食の動画を公開して  
います。鶏の照り焼きのつくり方を紹  
かい 介します。



サブリナ

たぶん かきょうせいこう ざ き かく  
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  
たの 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

さん ほ  
散歩のガイドを担当しています。手  
かみ しばい せつめい  
づくりの紙芝居で説明します。

