



# 荒川区国際交流協会 事務局だより

2021年  
3月号

2021年2月26日発行

編集・発行 荒川区国際交流協会事務局（荒川区役所3階）

〒116-8501 東京都荒川区荒川2-2-3 荒川区役所地域文化スポーツ部 文化交流推進課内

HP <http://www.arakawa-kokusai.com>

E-mail: [kokusai@city.arakawa.tokyo.jp](mailto:kokusai@city.arakawa.tokyo.jp) Tel:3802-3798 Fax:3802-4769

## 日本語教室等は休止継続中です



1月7日（木）に再発令された救急事態宣言は、2月2日に3月7日までの延長となりました。そのため、日本語教室休止も3月末まで延長することといたしました。4月以降については、緊急事態宣言が解除された後に、施設の定員制限数や梅本先生、岩崎先生のご意見なども踏まえて、再開の検討をしたいと考えております。

日本語サロンの休止は令和2年3月に始まり、茶道・華道教室や国際交流バスハイクなども1年以上実施できていませんが、時折ボランティア、学習者の方からメールを頂いたり、区役所訪問時に事務局にも立ち寄ってくださったりしてお話すると、暖かい気持ちになります。

見通しが中々立たない状況ではございますが、引き続き協会事業へのご協力のほど、よろしくお願いいたします。

## TOKYO2020 大会ホストタウン事業



ホストタウンとは日本の自治体と、2020年東京大会に参加する国・地域の住民等が、スポーツ、文化、経済などを通じて交流し、地域の活性化等に活かしていく取り組みです。2021年1月29日時点で517の自治体がホストタウンに登録されており、2020年東京大会に向けて全国で様々な交流が行われています。

荒川区では内閣官房からの要請を受け、南米ベネズエラの北西沖、カリブ海に浮かぶアルバ（オランダ王国構成国の1つ）のホストタウンとなりました。東京都内では荒川区を含む29の自治体（港区とジンバブエ、墨田区とボリビア、目黒区とケニア、立川市とベラルーシ、青梅市とドイツなど）がホストタウン登録を行っています。

この度、国の事業として、アルバ紹介動画、アルバ向けの荒川区紹介動画等を制作しましたので、インターネットに接続できる環境にある方はぜひ以下の2次元バーコードから美しいアルバの風景やアスリートからのメッセージなどをご覧ください。



アルバ紹介動画



アルバアスリートから  
荒川区民へのメッセージ動画



(アルバ向け)荒川区紹介動画



(アルバ向け)アルバアスリート  
応援メッセージ動画



アルバ国旗

# おうちで世界の料理教室



今年度は、新型コロナウイルス感染症防止のため、調理実習を含めた世界の料理教室実施が難しいことから、おうちで世界の料理教室と題して、過去のレシピを紹介しています。

今回は、平成26年度に桧山ニタヤさん（タイ出身・当時日本語教室昼教室受講生）を講師に招いて作った、「グリーンカレー」です。タイ語では「ゲーン・キャオ・ワーン（汁物・緑・甘い）」と言い、カレーではなく汁物の一種です。見た目がカレーに似ており日本では「カレー」と呼ばれますが、インドのカレーとは材料も異なります。ナンプラー（魚を漬けて作ったタイの醤油）や、ココナッツミルクなどの食材が使われ、カレー粉や小麦粉、バターなどは使われません。

## グリーンカレー（5人分）

### 【材料】

鶏もも肉、400g、ナス4～5本、ココナッツミルク500cc、※別途ご飯を用意する

### 【調味料】

グリーンカレーペースト50g、ナンプラー 大さじ2、砂糖（ココナッツシュガー）大さじ2、青唐辛子 2本、バイマクル（ライムリーフ） 少々

### 作り方

- 1 鶏肉と皮を剥いたナスを2～3センチ程度 食べやすいサイズに切る。
- 2 フライパンにココナッツミルク200ccとグリーンペースト50gをいれ、混ぜ合せながら温める。
- 3 鍋にココナッツミルクを300cc入れ温めたら鶏肉を入れ、肉に火を通す。
- 4 3に2で溶いたペーストを合わせる。
- 5 ナスを入れる。
- 6 その他の調味料を入れる。
- 7 ナスに火が通ったら完成。

辛いものが好きな方はレッドカレー、苦手な方はイエローカレーがおすすめだそうです。グリーンカレーは中間くらいの辛さだそうです。



## 編集後記

乳児の世話は大変ですが、スマートウォッチを見るとあまりカロリーを消費しません。運動不足なので、ジムの方からどこでもできるエクササイズを教えてもらいました。①肩幅に足を開き立つ。②かかとをできるだけ上げつま先で立つ。③床ぎりぎりまでかかとを下ろす。④①～③を30～50回を3セット。この種目ではふくらはぎが鍛えられ、脚を引き締めるだけでなく、全身の血流を良くしてむくみや冷えを改善できるそうです。（安藤）

事務局だよりを e-mail で配信します！  
ぜひ、ご利用ください！

メール配信の方には、事務局だよりをカラーでご覧いただけます。是非ご登録ください。詳しくは事務局へご連絡ください。  
e-mail : kokusai@city.arakawa.tokyo.jp