

# ふれあい通信



Fureai Tsushin

公益財団法人 西宮市国際交流協会  
〒662-0911 西宮市池田町11番1号  
(フレンテ西宮4F)  
TEL (0798) 32-8680  
FAX (0798) 32-8678  
E-mail : nia@nishi.or.jp  
WEBSITE▶



## 大切な人に手渡したくなる防災特集①

1 2024年は地震から  
はじまりました…

2 あらためて防災に  
ついて考えておこう

震災は大変だった

3 外国人の方  
にも伝えて  
おきたいね

@NIA

4 …というわけで今号から  
すこしずつ外国人の方  
向け防災情報を発信して  
いきます。  
よろしくお祈りします。

災害は、いつ来るかわかりません。明日来るかもしれません。そこで第一回目は、外国人の方にも利用しやすい災害情報ツールをご紹介します。

①兵庫県の防災ネット。12言語対応です。気象警報や各市町が発信する緊急情報を提供しています。お住まいの地域をご登録ください。緊急情報等が発信されると、更新通知メール(英語)を送付し、12言語の翻訳ページへリンクで誘導します。お手持ちのモバイル端末から「ひょうご防災」で検索してください。



②気象庁のホームページ。14言語対応です。気象警報、注意報、台風情報、危険度分布、地震、津波情報を提供しています。「気象庁」で検索してください。メニュー画面を押すと言語選択ボタンがあります。



### 避難所MAP Vol.1 北部

避難所マップは、西宮市のホームページに一覧で掲載されています。災害時に最寄りの避難所がどこか知っておくことは大切です。このコーナーでは、何回かに分けて西宮市内の避難所を紹介していきます。第一回目は北部地域です。

○ → 避難情報の発令前に開設  
□ → 土砂災害のおそれが高まった時に開設  
★ → 武庫川、有馬川の氾濫による洪水のおそれが高まったときに開設

川沿いや国道沿いに描かれている、このQ.は何を表しているでしょうか  
答えと解説は次のページへ

大雨警報時など、JRは止まることもあります。運行状況に注意しよう。

避難しない方が安全なこともあります。「ひょうご防災ネット」などを見てアラートのレベルをよくみて判断してください。避難所の開設情報も発信されています。



## 避難のための予備知識



地震、台風、大雨、洪水等々自然災害の多い日本。自分の住んでいる地域で何に気がつけたらいいのか、災害時にどのような行動をとったらいいのか、これからシリーズでお届けします。再確認すると共に、外国から来た方にも情報を伝えてあげましょう。

大雨で土砂崩れが起きそうだ、地震で家が壊れそうだなど自宅が危険な場合には、安全なところに避難しなければいけません。そんな時、どこに避難すればいいのでしょうか。

西宮市は、災害時には災害の種類や程度に応じて指定避難所を開設します。西宮市が発行している「西宮市防災マップ」に地域別、災害別にその

避難所リストが載せてあります。公立の小中学校、高校、公民館などが避難所となりますが、災害の種類によっては開設されない場合もあります。一度ご家族で近くの避難所を確認しましょう。

そして避難が必要と思った時、まず初めにするのは避難所の開設状況の確認です。災害時にはメールでは「にしのみや防災ネット」、アプリでは「ひょうご防災ネット」で避難所開設情報が配信されます。どちらも事前に携帯電話やスマートフォンに登録やダウンロードが必要です。早めに登録しておきましょう。

避難所の開設が確認できたら余裕を持って早めに避難しましょう。その際は飲食料、着替え、薬などの最低

限必要なものを持参することをお忘れなく。また、ほとんどの避難所にペットも連れて行くことができますが、人とペットの避難スペースは別になります。事情により車中泊での避難を希望する方には避難所の駐車場が解放されます。

しかし、避難所に避難することだけが避難ではありません。自宅で安全な場所に留まる、安全な場所に住む親戚や知人宅を避難先として考えておくことなども選択肢として検討しておきましょう。

避難する際にはガスの元栓を閉め、電気のブレーカーを落とし、戸締りをするもお忘れなく。(Y. I)

一面のクイズの答え 土砂災害の恐れのある区域



## トルコの アシュレ

スイーツは大人から子どもまで、心を和ませてくれるもの。世界の国々や地域に伝わる、行事にまつわるスイーツや季節にいただくスイーツを紹介します。

提供：トルコのイスマルさん

### 材料(5~6人分)

- ・もち麦…………… 1合(150g)  
水 300cc  
1時間浸水後白米キーで炊飯
- ・ヒヨコ豆 …… 1カップ(200cc)  
半日浸水後茹でる
- ・白インゲン豆… 1カップ(200cc)  
半日浸水後茹でる
- ・木の实…………… 1カップ  
(クルミ、アーモンド、ヘーゼルナッツ etc.)
- ・ドライフルーツ …… 1カップ  
(レーズン、アプリコット、イチジク etc.)
- ・塩…………… 少々
- ・砂糖…………… 大さじ 2~好みの量
- ・トッピング：シナモン、レーズン、ピスタチオ、クランベリー、ザクロ、オレンジ etc. お好みで。

### 作り方

- ①大きめの鍋にもち麦を入れ、水を500cc加えて火にかけ、沸騰したら火を弱め時々かき混ぜ、お湯を

足しながら、柔らかくなるまで煮る。豆類を入れ、さらにトロツとするまで、柔らかく煮る。

②ドライフルーツを粗く刻んで、別の鍋に入れ、浸るくらいのお湯を入れ、軽く茹でて、汁ごと①に入れて混ぜる。

③木の实を粗く刻んで、①に入れ混ぜる。塩少々と砂糖で甘味をつける。水気が足りなければお湯をたす。

④お粥のようにとろっとしたら出来上がり。シナモンを振って火を止める。器に入れ、好みのトッピングを散らす。



アシュレは、小麦、豆類、ナッツ類、ドライフルーツなどが入ったトルコで最も歴史のあるスイーツの一つです。アシュレはノアの方舟が長い漂流の末に陸に辿りついた時に、神への感謝を込めて残った全ての食材を炊き合わせて作った祝いの食べ物で、別名「ノアの方舟プディング」と呼ばれています。アシュレの名はノア一行が降り立った日がイスラム暦の1月10日であったことから、アラビア語の10に当たる数詞「アシュラ」に由来します。アシュレ祭りの1カ月間、それぞれの家ではアシュレを炊いて器に入れ、「召し上がれ」とご近所を回ります。寺院の前や市場では大鍋が設置され、道行く人に「ご加護がありますように」と配られます。数千年前から続いているこのアシュレのならわしは、人々に癒しを与え、分かち合うことで実りがもたらされるという教えを伝えているのでしょうか。穀類と木の実の自然な甘さの優しい味です。ぜひ、お試しを。(Y. U)

今回お話を伺ったのは、アメリカ合衆国出身のジェイムズ・キューシックさんです。ジェイムズさんは現在西宮市にお住まいで退職後の自由な生活をエンジョイしています。NIAでは日本語の勉強をしています。

## 世界が舞台の ITコンサルタント

世界の平均寿命が80歳に近づいている昨今、退職後の生き方は人生設計の中でも大きな課題ではないでしょうか。今回のインタビューで素敵な見本を見せていただいた気がしました。退職されたとはいえ、世界最大の専門家組織IEEE(電気・電子分野における専門学会)のシニアメンバーであり、フリーで世界市場対象のITコンサルタント兼応用研究者もこなされているジェイムズさんが居住地に日本を選択されたのはご家庭の事情からでした。日本との接点は40年前にさかのぼります。

ジェイムズさんが初めて日本を訪れたのは1985年のことでした。当時は日本が経済的に潤い、バブル景気

だったころです。漫画アーティストとして日本の企業に籍を置き、友人の野菜売り屋台を手伝って働いたりもしました。1987年にアメリカへ戻り、やがて日本での滞在中に出会った日本女性との結婚に至りました。

アメリカへ戻ってから本来のキャリアに専心し、エンジニアおよび研



究者として働き、同時にコロンビア大学で教鞭をとりました。専門のコンピューターサイエンス業界での知識やスキルを活かし、AT&T Labs, Bell研究所, Dell, 最終的にはWolters Kluwerへと次々と地位を高めていきました。NYに滞在しながら世界各国を飛び回り技術分野で大いに貢献しました。

それらの職務を退職し、再び日本

へと居住地を移したのは2022年のことでした。奥様の年長いたお父様が体調不良だったため、少しでもそばにいてあげたかったからだそうです。30年以上故郷から離れたニューヨークで暮らすことを受け入れてくれた奥様への感謝の気持ちもあります。前回の日本滞在と違う点はフリーな身分なので時間を自由に使えること、そして日本の現在の環境はあの時代とは異なることがわかります。日本語の勉強も強制ではなく、自由選択で実施できるし、能勢には日本家屋の別荘を所有し、ガーデニングを楽しんだりもしています。ITコンサルタントとして活動し、ボランティアとしてNYの大学の理事活動もしています。

奥様と共に毎日を楽しみながら過ごしているジェイムズさんは日本に住むことに不自由は感じていませんが、できれば美観と安全の面で問題の多い電信柱と電線を早く地中に埋めてほしいと望んでいます。加えて、日本は技術や人材などの提供でもっと世界に貢献してほしいし、女性にもっと社会進出をしてほしいと提言していました。(M. M)

## NIA インフォメーションBOX

## INFORMATION

さくらFM  
78.7MHz

あなたも  
「元気印!国際交流」  
に出演して  
みませんか?



放送は 毎月第3・第4土曜日  
午前11:30~11:50

故郷の話や日本での生活などについて日本語でお話していただく番組です。ご出演していただける外国人の方は国際交流協会までご連絡ください。

## 国際キッズクラブ

～外国にルーツを持つお子さま(未就学児)・保護者の交流会～

日時	内容	場所
9月7日(土) 10:30~11:30	親子体操	NIA 会議室

参加費:無料



## 料理教室



料理教室の様子



日本の季節料理や、  
外国料理を作ってみましょう。

日時	内容	対象	場所
9月8日(日) 10:00~14:00	お月見	外国人	若竹生活 文化会館



## 外国人のための無料相談会

司法書士・行政書士が無料で相談に応じます。(秘密厳守)通訳ボランティアがいますので、言葉の心配はいりません。必ず電話またはメールで予約してください。

日程	内容	場所
7月21日(日)13:00~16:00	在留資格相談	NIA 会議室
9月8日(日)13:00~16:00		

## ◇ボランティア募集◇

当協会では、現在、次のようなボランティアを募集しています。

- 発送ボランティア：年4回「ふれあい通信」発送のための封入作業です。
- 中国語、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語などの通訳、翻訳ボランティア：簡単な日常会話の通訳から、機関紙等の翻訳まで、さまざまなレベルのボランティアさんを探しています。



## ◇賛助会員募集◇

国際交流事業を推進するため、当協会へのご支援をお願いいたします。

- 年会費：団体／1口20,000円  
個人／1口3,000円  
ボランティア／1口2,000円
- 特典：図書無料貸し出し。会議室等の使用料割引。協会主催イベントの各種優先案内。市内施設の入館料割引。

イベントや災害情報など多言語で情報提供をします。

西宮市国際交流協会(NIA)  
Facebook



お友達登録をお願いします

## 西宮市在住外国人の状況

※2024年5月現在 西宮市データより

国籍	人数	割合
韓国・朝鮮	3,117	36.37%
中国	1,456	16.99%
ベトナム	1,136	13.26%
フィリピン	400	4.67%
ネパール	335	3.91%
インドネシア	281	3.28%
アメリカ	266	3.10%
ミャンマー	231	2.70%
台湾	176	2.05%
ブラジル	124	1.45%
タイ	109	1.27%
英国	87	1.02%
バングラデシュ	79	0.92%
その他	773	9.02%
合計	8,570	100.00%

西宮市人口 481,941  
外国人の占める割合 1.78%

## 機関紙編集ボランティア募集!

「ふれあい通信」は編集ボランティアと協会職員で作成しています。一緒に活動してくれるボランティアを募集します。興味のある方は通信の感想を添えて当協会までご連絡ください。



## 広告大募集

- ◆ 発刊言語：日本語、英語、中国語、韓国・朝鮮語年4回発行
- ◆ 配布対象：賛助会員、外国人会員、ボランティア会員、その他一般市民、他協会、西宮市内の公民館、市民館、図書館、市内の高校、大学など
- ◆ 当協会ホームページに1年間掲載
- ◆ 広告掲載料金

価格
大：年額 40,000円(団体会費20,000円含む)
小：年額 32,000円(団体会費20,000円含む)



NISHINOMIYA

フレンテ西宮専門店街

フレンテ西宮

〒662-0911 西宮市池田町11番1号

Tel.0798-32-8550

HPアドレス <http://www.frente-nishinomiya.com/>

公式フェイスブック  
情報配信中

<https://www.facebook.com/frentenishinomiya>



お、ねだん以上。

専門店街  
営業時間 10:00 ▶ 20:00

1Fグルメストリートは20:00以降も営業いたしております。

公式アプリ  
情報配信中



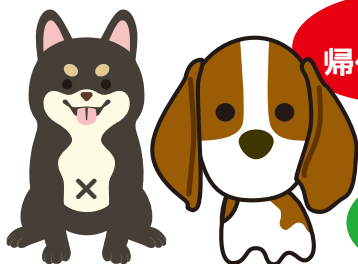
日本管財株式会社  
www.nkanzai.co.jp

快適をもっと、最適をずっと。



- 本店：〒662-8588 兵庫県西宮市六湛寺町9-16
- 本支店：〒103-0027 東京都中央区日本橋2-1-10 柳屋ビルディング
- 設立年月日：昭和40年10月27日
- 事業内容：○建物管理運営事業 ○住宅管理運営事業 ○環境施設管理事業 ○不動産ファンドマネジメント事業 ○その他の事業

## 行政書士 高田正事務所



入管  
帰化・永住

建設・経審  
入札・産廃業

各種許認可

『街の法律家』として  
あなたの強い味方となります!

仕事のスピード  
より正確な仕事を心掛けます!

長年の信頼と実績の  
行政書士です。

☎078-242-3497 FAX 078-251-6138 お気軽にご相談ください

〒651-0093 神戸市中央区二宮町2丁目10-24(阪急・阪神・JR三宮駅徒歩10分) ●お問い合わせはメールでも承ります takatajimuso@nifty.com