

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
(フレンデ西宮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④

備蓄ばっちり！



…でもどんな時に避難する？

1 自宅損壊がはげしく
余震で崩れるおそれ2 近隣に火災や
土砂災害のおそれ

3 避難情報が出た



大丈夫！

「命を守る」イメトレしよう！

前号では災害直後に必要な一次持ち出し品について特集しました。今号は、二次持ち出し品について取り上げます。「二次持ち出し品」とは、ガス水道の止まった自宅で避難生活を送る、または避難した後で少し落ちついてから安全を確認して自宅に戻り、避難所へ持ち出すものです。避難生活をイメージして必要になりそうなものを用意しておきましょう。

●二次持ち出し品リスト

- ☐ 飲料水
- ☐ 食料
(ローリングストックを利用して保存のきくものを用意しておきましょう)
- ☐ カセットコンロ ☐ 携帯トイレ
- ☐ 洗面具 ☐ ビニール袋
- ☐ キッチン用ラップ ☐ 新聞紙
- ☐ 感染症対策グッズ(マスクなど)

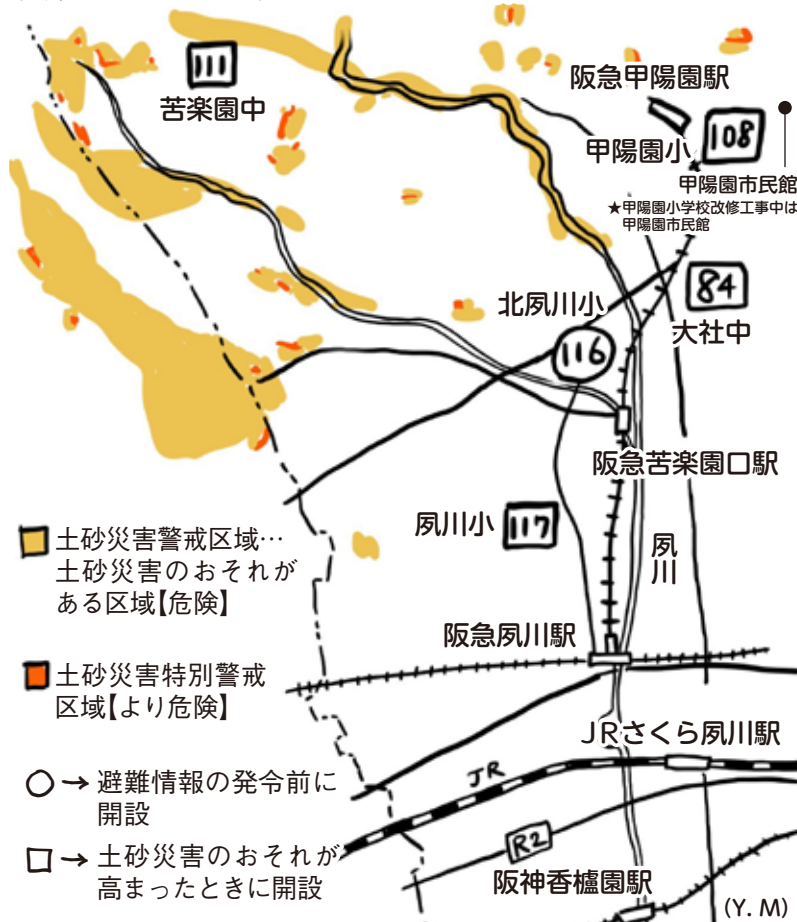
※リストは消防防災博物館のホームページを参考に作成しました



飲料水・非常食は何日分備蓄が推奨されているのでしょうか。
(答えと解説は次のページへ)

避難所MAP
vol.4 夙川～苦楽園

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緊急避難場所を紹介していきます。第4回目は夙川～苦楽園です。



避難しない方が安全なこともあります。「西宮市防災ポータル」などで最新の気象情報や市の発令する避難情報をみて判断してください。緊急避難場所の開設情報も発信されています。



災害時二次持ち出し品とは



避難して1日目は一次持ち出し品で過ごすことができました。しかし、その後も自宅に戻って生活できない、または戻ることはできても電気やガスなどのライフラインが使えない、といった場合のための備えも必要です。もちろん支援物資は送られてくるでしょうが、すぐには手元に届きません。その間、3日程度の被災生活に備えた「二次持ち出し品」を用意しておけば安心です。

◎二次持ち出し品として用意するもの

まずは飲料水。食料は、そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。缶詰やレトルト食品、備蓄用のパン、チョコレートなど。また、カセットコンロとガスボンベも欠かせません。アウトドア用の携帯コンロもいいでしょう。その他一面のリストを参考に、必要と思われるものを用意し

ておきましょう。

そして、二次持ち出し品はキッチンや押入れ、物置などに持ち運びしやすいケースにまとめて置いておくという時便利です。

また、備えた防災グッズの使い方を身に付けることも重要です。簡易トイレの使い方や怪我の手当てなど、災害発生時に使い方が分からなく混乱してしまわないよう、日ごろから使い方を覚えておきましょう。

◎ローリングストック

お米、乾パン、レトルト食品など備蓄用の長期保存食の賞味期限は長いものだと5年以上のものもあります。油断していると、必要となった時には賞味期限が過ぎていたということになりかねません。そこでお勧めなのがローリングストックという管理

方法です。災害に関係なく定期的に消費しながら新しい食材を買い足していくというものです。

各家庭で、阪神淡路大震災の起きた1月17日、東日本大震災の起きた3月11日などを「我が家の防災の日」と決めて、備蓄している食料の賞味期限をチェックし、古いものを食べて新たに補充するといざという時に慌てずに済みます。また、それと同時に避難場所や連絡方法について家族で確認する、薬や電池の使用期限をチェックするなどもお忘れなく。

●消防防災博物館ホームページ●

<https://www.bousaihaku.com/survival/>

(Y. I)

一面のクイズの答え

3日分。飲料水は一人1日3リットルが目安



フランスの フィナンシェ

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。

材料 (フィナンシェ天板8P)

- ・無塩バター60g
- ・卵白2個 (60g)
- A グラニュー糖.....大さじ4 (48g)
- A はちみつ.....小さじ1 (7g)
- B 小麦粉大さじ3弱 (24g)
- B アーモンドプードル大さじ6 (36g)

準備

- ・シリコン加工でない型にはバターを塗っておく。
- ・Bを一緒にふるっておく。
- ・ボウル(①の小鍋が入る大きさ)に水を入れておく
- ・オーブンを200℃に余熱

作り方

①焦がしバターを作る:

小鍋にバターを入れ中火にかけ、バターが溶けて大きな泡が出てきたら、火を弱火にする。鍋を時々ゆすりながら、白く細かい泡が色づき出して、泡の下が茶色になって沈殿物が見えてきたら、

素早く鍋ごと用意したボウルに入れ冷ます。

②別ボウルに卵白を入れ、泡立て器で切るようにほぐし、Aを入れて円を描くように混ぜる。

③②にふるったBを入れ、粉気がなくなるように混ぜ合わせ、①の焦がしバターを少しずつ入れながらよく混ぜる。

④③の生地をスプーンで型に入れる。

⑤オーブンの温度を180℃に下げ、天板に型を置いて10～12分焼く。(温度と時間は焼け具合で調整する)

⑥焼き上がったら、網の上に天板ごとひっくり返して冷ます。



アーモンドとバターたっぷりの焼き菓子、フィナンシェはフランス語で金融家を意味します。19世紀後半頃、証券取引所近くの菓子店の職人が忙しい金融家でも食べ易い、金塊を模した長方形の焼き菓子を作り出したことで広まったそうです。フィナンシェの原型は17世紀のロレーヌ地方の聖母訪問会で作られたヴィジタンディーヌ(修道女)と呼ばれたお菓子。当時、宗教画の絵の具に卵黄が使われていたので、大量に残った卵白を活用して作られたとのこと。レシピを見ると、材料には小麦、ハチミツ、アーモンドプードル、バターなどが使われていて、中世の修道院が敬虔な生活を営みながらも、領主の役割も兼ね、豊富な食材が手に入ったことで、お菓子作りが盛んにできたことがわかります。フィナンシェは焦がしバターがキーポイントですが、意外に簡単です。ぜひ、お試しを！

(Y. U)

世界のスイーツは今回が最終回。
お楽しみいただけましたか。

今回お話を聞きしたのは、ロシア生まれ、オーストラリア育ちのウリアナ・プロタッソさんです。ウリアナさんは西宮市北部の北六甲台でご家族と共にお住まいで、園芸店に勤め庭園のメンテナンスなどのお仕事をされています。

日本の文化が好きです

パープルの長い髪に彫りの深い美しい顔、本当にアニメの世界から抜け出てきたかと思えるようなウリアナさんにお話を伺い、日本の昔話のようなボロボロの家が好きと聞いてそのギャップに腰を抜かしそうになりました。

ウリアナさんはロシアで生まれ、2歳の時に家族でオーストラリアに引っ越しました。幼少期から日本のアニメのファンでしたが、その中でも10歳の時に「となりのトトロ」を見て日本の田舎の生活にあこがれるようになりました。その願望はずっと大人になるまで持ち続け、結婚して二人の子供を育てているとき、チャンスがやってきました。2016年、同じ

ように日本好きだった伴侶がALTの仕事を得て赴任地の滋賀県甲賀市へと引っ越すことになったのです。その頃、3人目のお子さんを妊娠中で来日3か月目に日本の田舎町で出産を経験しました。日本語がわからない彼女のために助産婦さんはジェスチャーを交えて一生懸命支えてくれました。その他にも温かい沢山の親切に触れ、日本の人たちの優しさに胸を熱くしています。来日2年目には



古民家を借りることができ、障子や畳のある家に引っ越しました。あのずっと住みたかった森の中にある昔話のような家です。しかし、6年目にはALTの契約が終了し、日本に残るかどうかの決断の時がきました。

あれこれ検索の結果、ご主人に兵庫県三田市で国際学教諭の仕事が見つかり、西宮市北六甲台の広くて手

ごろな住居へと移り住むことになりました。もちろん日本に住み続ける覚悟です。現在の住居地も自然に恵まれ、都市部とは一味違う人情のあふれた町です。畑でとれた大根を隣人が持ってきてくれたり、自治会の集まりにも誘われたり、すっかり日本生活になじんでいるようです。日本の人は知り合うまでは距離をとりますが、一旦親しくなると旧知の友のごとく仲良くしてくれるし、本当に親身になってくれます。又、日本という国は古い文化が継承されていると同時に最新の情報、テクノロジーに恵まれ、その落差が激しいところが特徴であり魅力であると、ウリアナさん。楽しい毎日を過ごしている証は、あと1年ちょっとで滞在10年になり永住権を得ることを楽しみにしていることです。

日本語で巧みに会話をこなすウリアナさん、語学学校ではなくすべて友人との会話から得た語学力だということです。小さい時から好きだったアニメの声優のセリフを聞いていたということで、アクセントも完璧です。これからも快適な日本滞在を続けていきたいです。(M. M)

NIAインフォメーションBOX

INFORMATION

外国人のための日本語教室（各全10回）		場所：NIA会議室
はなそう！まなぼう！にほんご	外国人のための日本語講座	日本語おしゃべりひろば
5月11日～7月13日 毎週日曜日 10:00～11:30	5月12日～7月14日 毎週月曜日 18:30～20:00	5月15日～7月17日 毎週木曜日 10:30～12:00
中 級：初級が終わった人 定 員：15人（先着順） 講 師：日本語教師 受講料：5,000円（教材費含む）	初 級：簡単な会話ができる人 中 級：楽しく日本語会話をしたい人 定 員：各クラス15人（先着順） 講 師：日本語教師 受講料：5,000円（教材費含む）	クラス1：はじめてもしくは少し勉強したことがある人 クラス2：ひらがなとカタカナの読み書きと、簡単な会話ができる人 定 員：各クラス7人（先着順） 受講料：2,000円 ★4月30日申込締切

※申し込みが少ないなど教室をしない場合は、電話またはメールにてご連絡をします。

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。
電話またはメールで予約してください。

日程	内容	場所
5月18日(日) 13:00～16:00	法律相談	NIA 会議室
7月13日(日) 13:00～16:00	在留資格相談	

29回西宮国際交流デー 協賛団体様

2月8日（土）に開催いたしました西宮国際交流デーにつきましては、下記の団体から協賛金をいただきました。心より御礼申し上げます。（順不同）

西宮都市管理株式会社 様 学校法人 武庫川学院 様 西宮市管理職員等職員組合 様 西宮市薬剤師会 様 兵田印刷工芸株式会社 様
西宮ユネスコ協会 様 西宮・ロンドリーナ友好の会 様 さくらFM株式会社 様 西宮スポークン姉妹都市協会 様

❖ 5月開講 ネイティブによる英会話講座(各コース全30回) ❖

曜日/時間	コース (定員)	対象 (中学生以上)	講師	受講料 (30回、税込)*	期間 (8/1～8/31、12/23～1/13、祝日は休み)
月 13:00～14:30	初級 (16)	中学校卒業程度の英語力がある方	Linden	39,000 円	2025年5月12日～ 2026年2月16日
月 14:45～16:15	初級 (16)	中学校卒業程度の英語力がある方	Linden	39,000 円	2025年5月12日～ 2026年2月16日
月 16:45～18:15	中級 (16)	英検 2 級程度の英語力があり、積極的に 発話できる方	David	39,000 円	2025年5月12日～ 2026年2月16日
月 18:30～20:00	中級 (16)	英検 2 級程度の英語力があり、積極的に 発話できる方	David	39,000 円	2025年5月12日～ 2026年2月16日
水 10:30～12:00	中級 (16)	英検 2 級程度の英語力があり、積極的に 発話できる方	Becki	39,000 円	2025年5月14日～ 2026年1月21日
水 13:00～14:30	入門 (16)	英会話の勉強を少ししたことがある方	Becki	39,000 円	2025年5月14日～ 2026年1月21日
水 14:45～16:15	中級 (16)	英検 2 級程度の英語力があり、積極的に 発話できる方	Becki	39,000 円	2025年5月14日～ 2026年1月21日
水 16:30～18:00	初級 (16)	中学校卒業程度の英語力がある方	Becki	39,000 円	2025年5月14日～ 2026年1月21日



英会話講座チラシ

詳しくは、左の QR コードを読み取って、チラシをご覧ください。

申込み期間：2025 年 3 月 12 日(水)～4 月 9 日(水) **先着順ではありません。**応募多数の場合は抽選となります。

申込み方法：希望コース(第2希望まで)、名前(ふりがなも)、郵便番号、住所、連絡のつく電話番号を添えて、チラシにある専用 QR コードから、またはメールでお申込みください。

*別途 2025 年度賛助会費(3,000 円)とテキストが必要です。



NISHINOMIYA

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>


フレンテ西宮専門店街



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。

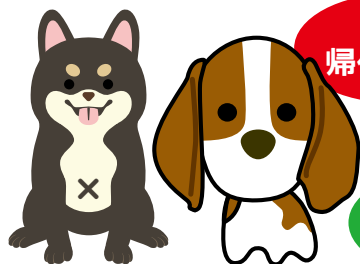
公式アプリ
情報配信中

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 社：〒103-0027 東京都中央区日本橋2-1-10 桐屋ビルディング
●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

1年間の活動を振り返ってみました

NIA

2024年度 活動ダイジェスト

(公財)西宮市国際交流協会では、2024年度もさまざまな事業を実施してきました。

4月

「Nishinomiya City News」(西宮市政
ニュース抜粋英語翻訳版)年度を通じて
計21回発行 西宮英語通訳・翻訳ボラン
ティアの会

- 1日～/西宮日本語ボランティアの会 マン・ツー・マンで
の日本語学習(週1回90分、3月末まで)
- 6日～/さくらFM「世界のみんなとつながろう!!」放
送スタート(第1週 中国語、第2週 英語、第3週
ポルトガル語 毎週土曜12:00～12:15)、Inter-
national Kids Club「お花見」
- 11日/「日本語なかよしひろば」(放課後日本語教室 外
国人児童・生徒とその親)(毎週木曜16:00～
17:30 3月まで)
- 14日～/地域日本語教育体制づくり「北部地域外国人
のための日本語にちようび教室」(～3/16)4/18日
もくようび教室(毎週午後2時～3時30分)
- 15日～22日/ロット・エ・ガロンヌ、アジアンウィーク
- 20日/さくらFM「元気印 国際交流」放送スタート(第3・4
土曜11:30～11:50)
- 24日～/外国にルーツを持つ
子どものための教科
学習教室「ふでばこ」
(毎週水曜日3月まで)



5月

8日～/「ふでばこ」オンライン教室週1回水
曜日(3月まで)

- 9日～/教育委員会「日本語教室」に講師を派遣(週
1回、3月まで)、日本語おしゃべりひろば(毎週木
曜日10:30～12:00 7月11日まで全10回)
- 11日/International Kids Club「親子ヨガ」、「NIAカ
フェ活」実施
- 12日/生活者のための日本語講座「はなそうまなぼうに
ほんご」(毎週日曜日10:00～11:30 7月14日まで
全10回)
- 13日～/外国人のための日本語講座 第1期(毎週月
曜18:30～20:00 7月10日まで全10回)
ネイティブによる英会話講座(入門、初級、中級、
キッズコース)(毎週月、水曜日各クラス各30回)



- 18日/地球っ子クラブ「オリエンテーション」
- 19日/外国人のための法律・生活相談会
- 26日/スペイン語おしゃべりの会「エクアドル、4つの顔の
うまし国」

9月

7日/International Kids Club「親子
体操」

- 8日/外国人のための在留資格相談会、生活者のた
めの日本語講座「はなそうまなぼう!!にほんご」(11
月24日まで)
- 13日/外国人留学生対象防災教室(関西学院大学)
- 19日～/日本語おしゃべりひろば(11月21日まで)
- 21日/地球っ子クラブ
「韓国」
- 23日/「西宮まつり」
に参加
- 29日/文化交流
「おり紙を一緒
にしませんか」
- 30日～/外国人のための日本語講座 第2期(12月16日ま
で)、市民語学講座「中国語会話入門」(毎週月
曜日18:00～19:30 12月16日までの全10回)



6月

- 8～9日/留学生のためのホームステイ
ビジットプログラム受入(6月の各週末)
- 8日/International Kids Club「バイオリンでリミック」
- 15日/文化交流「ブルガリアってどんな国」、地球っ子
クラブ「ブータン」
- 16日/外国人のための応急手当講習会
- 29日/食文化交流「トルコ料理」

7月

- 7日/文化交流「ゆかたデー」
- 20日/地球っ子クラブ「イタリア」
- 21日/外国人のための在留資格相談会

8月

3日～4日/「高須フェスティバル」参加

Nishinomiya City International Association Newsletter / *Fureai Tsushin***10月**

5日／International Kids Club「ハロウィン」の会

13日／スペイン語おしゃべりの会(アンダルシア 一望:伝統、文化、魅惑)

19日／地球っ子クラブ「キプロス」

26日／「第49回にしのみや市民祭り」に出展

**11月**

1日～11日／ロンドリーナウィーク

8日／ポルトガル語でエンジョイ

9日／International Kids Club「ピクニック」

9～10日／留学生のためのホームステイ・ビジットプログラム受入(11月各週末)

10日／文化交流「生け花体験」、食文化交流「トルコ料理」



16日／地球っ子クラブ「中国」

17日／外国人のための法律・生活相談会、

25日～12月2日／紹興ウィーク、中国語でエンジョイ・特別講座

2月

8日／第29回西宮国際交流デー

3月

1日／International Kids Club「初めてのお箏」、国際理解講座「癒しの民族音楽の旅」

2日／外国人のための防災教室

15日／スペイン語おしゃべりの会「美しい愛しのメキシコ」

16日／外国人のための在留資格相談会

12月

7日／International Kids Club「クリスマスの会」、外国人のための普通救命講習会



8日／「NIAカフェ活」実施



11日～18日／スピーケンウィーク、英語でエンジョイ・特別講座

14日／第10回わ～んど・にじいろ・まつり(県教、関学など6団体による連携)開催

15日／スペイン語おしゃべりの会「サンティアゴ・デ・コンポステーラと巡礼路」

21日／地球っ子クラブ「インドネシア」

2025～**1月**

18日／地球っ子クラブ「国際交流デーリハーサル」、食文化交流「節分料理」



19日／文化交流「きものデー」

20日～／外国人のための日本語講座(毎週月曜18:30～20:00 3月17日まで全8回)

25日／International Kids Club「親子で楽しむ音の世界」

26日／外国人のための在留資格相談会