

埼玉と世界をつなぐ

# Friendship News

No.143 / 2026年早春号

フレンドシップニュース



写真▶外国人留学生とこどもたちの交流イベント（インドの留学生と一緒にダンス）

## Contents

- GGS 外国人留学生とこどもたちの交流イベント …P.2
- 令和7年度彩の国さいたま国際協力基金 助成団体のご紹介 …P.3
- 世界の国からこんにちは～スペイン編～ …P.4
- 世界食べ物探検～ウズベキスタン・プロフ編～  
　ホームステイボランティアの募集 …P.5
- 日本語教師を対象とした研修を初開催 …P.6
- 早春号特別コーナー 世界のお正月  
　JICA埼玉デスクからのお知らせ …P.7
- 各種案内 …裏表紙

今年度もたくさんのご参加を  
ありがとうございました！

## グローバル人材育成センター埼玉 外国人留学生とこどもたちの 交流イベント



パキスタンのあそびに  
チャレンジ!  
ジャーンプ!!



交流イベントを開催するのは初めてでしたが、当日は、留学生の方たちへの質問や、プレゼントを用意したりとても素敵な時間を過ごせました。外国の文化をたくさん知ることができ、こどもたちの知識がまた一つ増えました！

インドの伝統的なヨガやダンスと一緒に体験したこどもたちからは、「身体が軽くなった！」「ダンスって恥ずかしいと思っていたけど、いざ踊ってみたらとても楽しかった」など、いろいろな感想を聞くことができ、私たち職員もとても嬉しく思います。ありがとうございました。

### 交流イベントを開催した 団体の皆さんとの声

こどもたちと一緒に、どんな方が来てくれるかと思いをめぐらせながらワクワクして準備をしました。母国の説明は大変わかりやすく、こどもたちも集中して参加できました。

こどもたちの質問も尽きませんでしたが、一つ一つ丁寧に答えてくださいありがとうございました。福笑いも楽しんでください、留学生の様子にこどもたちも大喜びでした。

### 外国人留学生の声

私の日本語と一緒に、こどもたちと一緒に英語も話してコミュニケーションができるイベントがありました。大学院生としてこのイベントに参加するのはとても楽しくて、本当に忙しい時でも、こどもたちに癒されています。こどもと一緒に遊ぶこととか、話すことは好きだから、いつも喜んで参加しております。

スリランカ出身・ディルキさん

私は、師であるShree Nangli Niwasi Bhagwan Ji 氏から教えられた、ダンスを通じた体の健康、そしてヨガと瞑想を通じた精神の健康というメッセージをお伝えする機会に恵まれました。心身の健康を維持することが、皆さんの幸せでバランスの取れた人生に繋がったら嬉しいです。

インド出身・ブハーティー ラフルさん



▲インドの留学生が教えてくれるダンスでみんなノリノリ！

グローバル人材育成センター埼玉（GGS）では、県内の大学に通う外国人留学生とこどもたちとの交流事業をコーディネートしています。

外国人留学生が県内のこども食堂をはじめとした「子どもの居場所」や放課後児童クラブ（学童）などを訪問し、こどもたちに母国文化を紹介するとともに、遊びを通じて交流を楽しむこの事業。今年度は、延べ400人以上のこどもたちと交流することができました。

※2025年度実施の申込は終了しました。  
今後の募集等については、GGSのホームページにてお知らせする予定です。

# 令和7年度彩の国さいたま国際協力基金

## 助成団体のご紹介



### NPO法人 YOU&MEファミリー



バングラデシュ学校における貧困層生徒職業訓練と、それを持続可能な運営にするための収益化事業～3年次～

YOU&MEファミリーは「教育こそが、未来をつくる」をモットーに、バングラデシュの学校「YOU&MEインターナショナルスクール」を支援するNPO法人です。

この学校は、生徒会やクラブ活動、学校清掃、図書館運営など、日本の学校の良さを取り入れた独自の教育活動を行っています。当事業では、生徒の将来の社会的経済的自立を目指した職業訓練クラスを軌道に乗せ、それを現地の力で自立運営するための収益化事業を行っています。



>>>海外

### 特定非営利活動法人 NGOクワトロ



ラオス国南部の小規模コーヒー農家を対象としたコーヒー豆品質指導支援による所得向上支援事業

「努力している人が報われる社会」の実現を目指して、ラオスを中心に特定地域で暮らす人々が自力では解決することが難しい貧困課題の解決に取り組んでいます。

生産者支援と教育支援の2つの軸で活動を行っており、生産者支援ではコーヒー農家の生産技術指導とダイレクトトレードを通じて、農家の所得向上を支援しています。また教育支援では、パクセにて学生寮「坂雲寮」を運営し、経済的理由により進学が困難な子どもたちに対し、高校進学からその後の進学・就労支援を行っています。



>>>海外

### NPO法人AEA



### (All Education Academy)

スリランカ北部アヌラーダプラ地域における教育支援  
～教育は社会を変える小さなプロジェクト～

NPO法人AEAは、「教育は社会を変える小さなプロジェクト」を理念に、2016年埼玉県熊谷市で教育プロジェクトチームとして活動を開始しました。2022年からはオンラインを活用した学習支援をスタートし、子どもたちの主体的な学びを支えています。

日・米・スリランカをつなぐ多文化共生の学習環境を構築し、教材や文具の提供を通じて、質の高い教育機会を届けています。現地パートナーとの協働体制を大切にし、持続可能な国際教育協力事業を展開しています。



>>>海外

「彩の国さいたま国際協力基金」では、埼玉県を拠点に国際協力事業を実施するNGO等団体を資金面から支援するため、平成7年度から助成を行っています。

今年度は以下の6団体6事業が採択されました。各団体の日頃の活動の様子をご紹介します。

### 認定特定非営利活動法人

### SB.HeartStation



ミンダナオ島キダパワン地区とアンティパス地区に住む子どもたちの健全育成事業



私たちは「捨てればゴミ、贈れば笑顔」をモットーに日本の子どもたちのおさがりの靴を集め、世界の子どもたちに届けている認定NPO法人です。これまで42万点の物資を届けてきました。

主な活動内容は、おさがりの物資収集、仕分け作業ボランティアの開催、現地に行き、子どもたちに直接靴を手渡しするツアーの開催です。「誰もが参加できる身近な国際協力」の場として日本と世界を繋ぐステーションとなることを目指しています。



### 認定NPO/埼玉県指定非営利活動法人

### 国際協力NGO・IV-JAPAN



高齢者・障がい者のための衣服づくりトレーナー育成事業



ラオスは2030年代後半には高齢化社会になるといわれています。当会は高齢者・障がい者向けの衣服の販売が少ない不自由さを解決するために、職業訓練所の縫製トレーナー7人が参加して、日本人専門家の指導で9日間のワークショップを実施しました。

障がい者4人、高齢者6人の聞き取り調査をして、着やすくファッショニ性のあるデザインで製作し、終了式にはファッションショーを行い、大変喜ばれました。また、指導書80部を関係機関に配布しました。

### NPO法人 JUアカデミー基金



留学生向け就学・就職・キャリア支援事業

NPO法人JUアカデミー基金は、日本国内の大学・大学院等に在籍するウイグル人や中央アジア出身の私費留学生を対象に、学術支援や奨学金の給付、キャリア支援・学術交流会の開催を通じて学びと国際交流を促進している団体です。

留学生が日本で安心して学び成長できる環境づくりを進め、日本と多文化社会との相互理解や友好の架け橋となることを目指して活動しています。



>>>国内



「暮らす」目線で見る・知る海外。埼玉県にゆかりがあり、海外で活躍されている方から、その国のことなどを紹介いただく本シリーズ。

今回は、「埼玉発世界行き」地域活躍コース奨学生として、スペインに留学中の青木 穂乃花さん（右写真）にお話を伺いました。



スペイン・マラガ出身のピカソの像とパシャリ！



## 自己紹介～青木 穂乃花さん～

私は、日本の大学の交換留学制度を使用し、スペイン南部に位置するアンダルシア地方に1年間の留学をしています。高校時代にチリの友達と出会ったことから、スペイン語に興味を持ちました。スペイン語圏への留学を通して、言語能力を伸ばしたかったため、天候、食事、治安の面で安心できるスペインを選びました。

また、家族と文化がスペイン人の幸せに与える影響について関心を寄せています。そのため、実際に見聞きし、体験することで、それらが明確になるとと考え、留学を決意しました。

## スペインでの暮らし

### ～生活編～

私が住んでいるスペイン南部の暮らし方は、日本に比べてとてもゆったりしています。朝食は9時～11時、昼食は14時～16時、夕食も21時以降にとるのが一般的です。それに伴い、就寝時間も0時～2時頃と遅めです。この生活スタイルには、天候が関係しています。冬は日の出が8時半頃と遅いため起床時間も遅くなり、夏は日の入りが21時以降になるため、夜まで活動する生活リズムになります。こうした自然環境が、彼らの生活スタイルに影響を与えているのだと思います。

### ～人柄編～

人柄が明るく、よく話す印象があります。また、直接的なコミュニケーションを好むローコンテクスト文化のスペインでは、人々は考え方や意見を相手にストレートに伝えます。間接的な意思疎通を重んじる日本で生まれ育った私にとって、直接的に伝える文化を自分の一部として受け入れるには、時間がかかりました。

### ～グルメ編～

小皿料理のタパスやピンchosが有名です。日本で居酒屋をはしごするように、タパスやピンchosのお店を何軒か巡るのが現地流です。家庭では、地中海料理を基本とし、食事に気を配っています。新鮮な肉や魚、野菜を選び、味付けは塩胡椒がベース（砂糖は不使用）です。

パンにもこだわり、Pan integralと呼ばれる、体に良い材料で作られたパンを購入している印象です。私自身も、スペイン人に何回も勧められ、今ではそうしたパンを選ぶようになりました。また、スーパーには豚の足が何本も吊るされた生ハムコーナーがあり、その場で切り分けてくれます。その光景は、まさにスペインを象徴しています！



▲アンダルシア地方・セビージャのスペイン広場



▲バスク地方発祥のおつまみ・ピンchos



▲現地スーパーのお肉コーナー 生ハムがいっぱい！

## 現在留学中の青木さんに、今後の展望についてお伺いしました！



スペイン人のように、美味しく健康的な料理を作り、家族や知人とそのひとときを楽しく大切に味わうことが、小さな幸せに繋がっているのだと感じます。そのため、帰国後もそうした習慣や日常を、私自身も改めて大切にしていきたいです。また、スペイン語や英語を使い、日本文化を海外に広めていけたら嬉しいです。

to be continued...

# 世界食べ物探検

ウズベキスタンを探検しよう！



今回の案内人  
スユノワさん

プロフは、ウズベキスタンで最も大切にされている伝統料理の一つです。誕生日や結婚式、お祝いの日には必ずと言っていいほどプロフが作られます。特に、結婚式の朝に食べる「朝プロフ」は有名で、たくさんの人が集まり、みんなで同じ料理を囲みます。

私の家でも、家族が集まる特別な日にはプロフを作ります。大きな鍋で料理をしていると家中にいい香りが広がり、「もうすぐできるよ」という声を聞くと、自然と家族が台所に集まってきます。プロフはただの料理ではなく、人と人をつなぐ存在だと思います。

ウズベキスタンでは、「お客様にプロフを出すこと」は心からのおもてなしを意味します。たとえ材料が少くとも、できるだけ心を込めて作ることが大切だと考えられてきました。プロフと一緒に食べることで、初めて会った人とも自然に会話が生まれます。

この料理を通して、ウズベキスタンの温かさや家族の大切さを少しでも感じてもらえたなら嬉しいです。

地域や家庭によって作り方や味付けは少しずつ異なりますが、基本となる材料はとてもシンプルです。お米、肉（牛肉や羊肉）、にんじん、玉ねぎを使い、時間をかけて丁寧に作ります。手間はかかりますが、そのぶん心のこもった料理になります。

## ウズベキスタンの「プロフ」の歴史を探検！

ウズベキスタン出身のスユノワと申します。現在、埼玉県草加市にある獨協大学で交換留学生として学んでいます。異文化交流や語学学習に興味があり、自由な時間には日本語をはじめ、さまざまな言語を勉強しています。

また、料理を通して自分の国の文化を紹介することが好きです。今回は、ウズベキスタンの伝統料理「プロフ」をご紹介できることを大変うれしく思います。

### 作り方

1. 鍋に少し多めの油を入れて熱する。油が温またら、半月切りにした玉ねぎを入れ、色が変わるまでゆっくり炒める。

2. 牛肉または羊肉を加えて炒める。肉に火が通ったら、細く切ったにんじんを入れる。

3. にんじんが少し柔らかくなったら、塩とクミン（ジラ）を加える。

4. 外皮を1枚ほど取り除いたにんにくを丸ごと加え、具材が少し隠れる程度まで水を注ぎ、弱火で静かに煮込む。  
※この間に、洗った米に熱湯を注ぎ、しばらく浸しておく。

5. 鍋の水分が減ってきたら米を加え、少量の水を足す。

**【ポイント！】**  
**この時、クミンを少し振りかけると◎**

6. ふたをして加熱し、米の水分が少なくなったら表面を整え、最後にもう一度ふたをして蒸らす。

7. 水分がなくなり、米が炊けたことを確認したら、全体を軽く混ぜ、肉を上に盛り付けて完成！



### 材料（2人分）

- ・お米（長粒米、なければ日本米）3合
- ・牛肉または羊肉（肩やもも）600g
- ・玉ねぎ 2個
- ・にんじん 3本（約400g）
- ・にんにく 1玉
- ・植物油（サラダ油など）120ml
- ・水 600～700ml

〈調味料・香辛料〉

- ・塩 小さじ2～2.5（味を見て調整）
- ・クミン（ジラ） 小さじ2

## ホームステイボランティア 募集中！



異文化体験・国際交流にご関心のある方必見！  
ホームステイ（1泊2日）・ホームビジット（日帰り）  
のホストファミリーになりませんか？？

どんな人と交流するの？



県内大学等の外国人留学生や、(独)日本語国際センターの研修に参加する海外日本語教師（海外で日本語を教えている外国人）がゲストです。

どんな準備が必要？



特別なおもてなしは必要ありません。ゲストは日本の家庭生活を経験する機会が少ないので、日常生活がゲストにとって貴重な体験になります。  
(宗教やアレルギー等のため個別に配慮が必要な場合もあります。)

ホームビジットって何？



宿泊を伴わない海外の方の受け入れで（滞在目安：約6～7時間）、一緒に食事をしたり、家庭の雰囲気を体験したりする短時間の文化交流です。

### == ホームステイボランティアご登録条件 ==

#### ■埼玉県内在住のご家庭

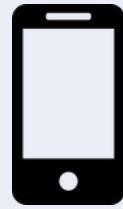
■原則として家族が2人以上いる（単身世帯でない）ご家庭  
※1人暮らしの方は、当日ご親戚やご友人などに宿泊してもらい、複数名での受入ができれば可能です！

■ゲストに1部屋ご提供いただけるご家庭  
(ホームステイのみ)

■ご家族全員でゲストを歓迎してくださるご家庭



#### ▼ご登録・詳細はこちら▼



お問い合わせは協会まで！



参加者のアンケート結果もご参照ください！▶▶▶

\実際に参加した方の声 /



# 日本語教師を対象とした研修を初開催しました！

## 埼玉県の地域日本語教育を推進するための「2本の柱」

埼玉県では、外国人住民が27万人を超え、地域での日本語学習支援の重要性が高まっています。これまで埼玉県における生活者向けの地域日本語教育は、長年地域のボランティアによる自発的な活動により支えられてきました。地域の日本語教室は、日本語を学ぶ場であると同時に、住民同士のつながりや交流の場として大きな役割を果たしています。

一方で、学習環境やリソース（専門人材、教材など）、学習支援のノウハウにはばらつきがあるという現状や、学習者の急増により日本語学習ニーズが多様化し、ボランティアへの負担が高まっているという課題があります。

そこで県では、従来の地域のボランティアによる日本語教室活動の推進・支援（1本目の柱）に加え、ボランティアによる対応の負担が大きいとされる、日本語がまだほとんど話せない日本語ゼロ初級者の外国人住民向けに、到達レベルが担保された日本語学習機会を提供すること（2本目の柱）が必要と考え、取組を進めています。

2本目の柱の具体的な取組として、「生活Can do(※)」を参照した「生活者としての外国人のための埼玉県『地域日本語教育プログラム』」（以下「埼玉県『地域日本語教育プログラム』」）の開発を進めています。今後のプログラムの実施については、県と市町村が連携し、地域の実情に応じた学習機会の提供を目指します。協会は県の委託を受け、事務局として本事業を企画・運営しています。

## 埼玉県「地域日本語教育プログラム」を担う人材養成研修

県・協会が開発を進める埼玉県「地域日本語教育プログラム」を理解し、日本語教育の専門的知識と経験を活かしながら県内の地域日本語教育の現場で活躍できる担い手を養成することを目的に研修を開催しました。令和7年11月～12月にかけて全7回の研修を実施し、19名の日本語教師が参加しました。講師は、埼玉県地域日本語教育コーディネーターの5名が務めました。

研修後半では、外国人学習者役として外国人ゲストを招き、日本語教室の実践演習を行いました。ゲストの方々の母語や母文化にも触れながら、様々な工夫を凝らした活動アイデアを実践し、学び合う機会となりました。

### 全7回の主な内容はこちら

- 埼玉県の地域日本語教育の取組について
- 埼玉県「地域日本語教育プログラム」とは
- 日本語教育の参照枠・生活Can doについて
- 地域日本語教育における重要な視点について
- 活動アイデアの共有＆活動計画
- 実際に外国人ゲストを招いた日本語教室の実践演習

### 受講者の声

埼玉県の地域日本語教育の現状と今後の方向性を知り、埼玉在住の1人の日本語教師として、何ができるのか自分として能動的に考えるきっかけをいただきました！

講義や他の受講者との意見交換を通じ、教師自身もまたホスト社会(受け入れ側である日本社会や地域)を構成する当事者の立場でもあることを改めて認識しました。

※「生活Can do」

日本に在住する外国人が、日常生活において日本語で行うことが想定される言語活動を「○○できる」という形式で具体的に例示したもの。国が示す「日本語教育の参照枠」（日本語教育に関わる方が参照できる日本語学習、教授、評価のための共通の枠組み）の言語能力記述文（Cando）の一つ。

2本の柱って何だろう？  
なぜ研修を開催することになったの？



1

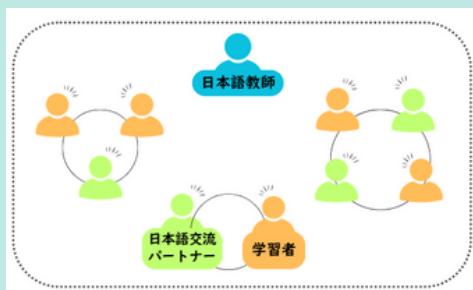
地域のボランティアによる日本語教室活動の推進・支援



2

到達レベルが担保された日本語学習機会の外国人住民への提供

### 埼玉県「地域日本語教育プログラム」を活用した教室イメージ



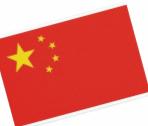
日本語交流パートナーとは、学習者の隣で会話をサポートし、学び合う仲間(地域のボランティア)を指します。



第1回の研修では、文部科学省総合教育政策局 日本語教育課専門官の北村氏から、地域における「日本語教育の参照枠」と「生活Can do」の活用への期待についてお話をいただきました。



研修中、参加者同士で活発に意見交換を行いました。



中国のお正月は1月1日ではなく、1月下旬から2月中旬にやってきます。「春节(春節)」と呼ばれるこの時期は、家族で過ごす人が多いです。

国土が大きいので地域によってお正月に食べる料理は様々ですが、餃子(チャオズ)や年糕(ニエンガオ)と呼ばれるお餅を食べたりします。

### 早春号特別コーナー

## 世界のお正月



フランスにはお正月に食べる伝統菓子として「Galette des Rois(ガレットデロワ)」があります。

アーモンドクリームを使ったパイ生地のケーキで、中に「fève(フェーブ)」と呼ばれる小さな人形が入っていて、当たった人は1年幸せにすごせるのだとか。



韓国は旧正月を重んじており、この「설날(ソルラル)」という時期は「추석(チュソク)※」と並ぶ韓国の二大名節として大切にされています。

※秋の伝統的な祝日

家族や親戚で集まって「떡국(トック:お雑煮)」や「식혜(シッケ:お米入りの甘い飲み物)」をいただきます。



## JICA埼玉デスクからのお知らせ

2026年度のJICA海外協力隊 春の募集に合わせ、JICA海外協力隊への参加を検討されている方を主な対象に、  
募集説明会を開催します。

JICA海外協力隊の制度や応募方法についての説明、応募相談の他、「環境教育」職種で中米はエルサルバドルに派遣された方の経験談を聞くことができます。みなさま、どうぞお気軽にご参加・ご相談ください。



#海外 #協力隊 #埼玉  
いつか世界を変える力になる

埼玉から世界へ!!

JICA海外協力隊

予約不要、入場無料、入退室自由

日時：2026年3月8日（日）13：30～

場所：TKP大宮駅西口カンファレンスセンター  
「カンファレンスルーム6B」

対象：JICA海外協力隊に関心のある方、  
国際協力に関心のある方など

参加無料、予約不要、入退室自由

※詳細は、JICA東京HP、イベントページからご確認いただけます。

[https://www.jica.go.jp/domestic/tokyo/information/event/1576260\\_23963.html](https://www.jica.go.jp/domestic/tokyo/information/event/1576260_23963.html)

JICAでは、海外協力隊の他にも、国際協力やSDGs、異文化理解などに関わる活動に取り組まれる地域の皆さまを後押しする制度があります。  
ご興味のある方は、お気軽にJICA埼玉デスクやJICA東京までお問い合わせください。



JICA東京 HP



JICA海外協力隊HP



埼玉デスクお問合せフォーム

# 困ったときは、外国人総合相談センター埼玉に聞いてみよう！

月曜日～金曜日 9:00～16:00

○対応言語 13言語（祝日及び12月29日から1月3日までを除く）  
英語（English）/スペイン語（Español）/中国語（中文）  
ポルトガル語（Português）/韓国・朝鮮語（한국·조선어）  
タガログ語（Tagalog）/タイ語（ภาษาไทย）  
ベトナム語（Tiếng việt）  
インドネシア語（Bahasa Indonesia）  
ネパール語（नेपाली）/ロシア語（Русский）  
ウクライナ語（український）/やさしいにほんご



○電話 048-833-3296  
○FAX 048-833-3600  
○Email sodan@sia1.jp

パスポート・マイナンバーカード・就活などの各種証明写真はクイックフォトスタジオで！

大宮・川越・川口・春日部 県内4か所 パスポートセンター隣接



5年・10年 長く使うものだからこそ、専属スタッフによる信頼・安心の写真撮影！

詳細は二次元コードからご覧ください。



## キャッシュレス決済のご案内

現金の他、クレジットカード、電子マネー、交通系電子マネー、コード決済に対応しています。

## 証明写真データ受取りサービス、はじめました！

パスポート用をはじめ、高品質な証明写真を撮影し、その場でデータをお渡しします！  
オンライン申請にもバッチリ対応♪

## 賛助会員(個人・団体)募集のご案内

公益財団法人埼玉県国際交流協会では、協会の活動にご理解、ご協力をいただくため、賛助会員制度を設けています。趣旨にご賛同いただける方は、ぜひ、ご加入ください。

### 個人会員

埼玉県内在住・在勤の個人（年会費 2,000円（一口））

### 学生会員

埼玉県内在住・在学の学生・生徒（年会費 500円（一口））

### 団体会員

埼玉県内に所在する企業・団体（年会費 10,000円（一口））

NGO会員は年会費 3,000円（一口）

### 会員特典

- 協会広報紙「フレンドシップニュース」の定期購読（郵送）
- 協会主催事業のご案内
- 国際交流プラザ研修講座室の利用
- 協会が運営するクイックフォトスタジオ（大宮・川越・川口・春日部）における各種証明写真撮影料金の割引
- パレスホテル大宮でのお食事や埼玉県物産観光館「そぴあ」でのお買い物の割引、その他指定店での海外旅行用品、国内外旅行企画商品、ホテル利用料金などの割引

### 申込方法

下記の電話または電子メールで協会までご連絡ください。  
申込に必要な資料をお送りします。

## 公益財団法人 埼玉県国際交流協会 Saitama International Association

〒330-0074

さいたま市浦和区北浦和5-6-5  
埼玉県浦和合同庁舎3階

TEL : 048-833-2992 / FAX : 048-833-3291

Eメール : sia@sia1.jp



コバトン  
さいたまっち



本誌バックナンバーはこちらから

QR <https://sia1.jp/t-pu-f/>

フォロー・リポスト・シェア・いいね  
お願いします！