



アンコールワット



バイヨン寺院



タプローム遺跡



パブ・ストリート



焼肉

## カンボジア王国 シェムリアップ



石田サンデーさん

シェムリアップ市出身。2013年に来日し、2019年に介護福祉士と社会福祉士の資格を取得して介護施設に勤務。その後、登録支援機関に勤務し、特定技能(在留資格)のカンボジア人をサポート。2025年に日本国籍を取得し、子育てをしながら行政書士の補助をしている。

シェムリアップはカンボジアの中でも人口が集中しており、有名な観光地でもあります。たくさんの遺跡が存在しており、アンコール遺跡は1992年に世界文化遺産に登録されました。特にアンコールワットでは、春分の日と秋分の日には中央塔から昇ってくる美しい朝日を見ることができ、とても魅力のある遺跡です。アンコールワットだけでなく、バイヨン寺院やタプローム遺跡も大人気です。バイヨン寺院では、微笑む人面が四方に刻まれ、顔は全部で200面近くあるようです。顔だらけの遺跡は世界中でバイヨン寺院しか存在しないかもしれません。タプローム遺跡では、遺跡の構造物が破壊されている部分

が多く、ガジュマルの樹木が食い込んでいますが、自然の中でもとても美しい芸術のように見えます。カンボジアの遺跡は長い歴史を持ち、優れた芸術や頑丈な石材で造られており、何度行ってもその素晴らしさを感じます。

アンコール遺跡へ向かう途中に、アンコール・ボタニカル・ガーデンという植物園があります。ここではたくさんの植物が鑑賞でき、自然に触れる機会にもなります。植物園の中では、魚の餌やりも体験できます。カンボジア人は自然と触れ合うのが好きで、写真を撮ったり、のんびり過ごせるのが魅力かもしれません。外国人観光客もまったり寛いでいます。

### INFORMATION



カンボジア王国

面積 181,035km<sup>2</sup>  
人口 16,900,000人  
首都 プンペン  
公用語 クメール語

シェムリアップ市の中心部はとても賑やかで活気に溢れています。パブ・ストリートはたくさんのバーやレストラン、土産物屋さんが並んでいて、夜になると大勢の外国人観光客が集まってきます。大きなイベントがあると、歩けないほど人混みの多い場所です。また、カンボジア人は仕事の後で外へ食べに行くのが好きです。シェムリアップ市ではお手頃の価格で時間無制限の焼肉食べ放題が人気です。ジンギスカンのような鍋を使用して食べるのが好評です。バイキング(食べ放題)の店によっては焼肉以外も食べられるので、カンボジア人と同じ楽しみ方を体験するのもお勧めです。

(コーディネート:編集ボランティア 安藤 節子)

交流協会の  
取り組みに  
フォーカス!

## 「韓国語による 国際理解講座」

川崎市国際交流協会では多文化共生社会や国際理解推進のため、外国人講師が母国の言語で国・地域の文化等を教える「外国語による国際理解講座」を開催しています。

3月8日(土)は「韓国語による国際理解講座」を実施しました。講師の金珠英さんは韓国語で、韓国の食文化をつかさどる調味料の紹介をし、家庭料理のタッカルビとニラキムチの材料や作り方を説明しながら実際に調理しました。フライパン上で、焼いた肉をキッチンバサミで切るのも韓国ならではの作り方のようです。参加者も協力し合いながら作り、オンマ(母)の味を体験しました。



金珠英講師



韓国調味料の説明



韓国語でタッカルビの作り方を説明

### タッカルビのレシピ

【材 料】鶏もも肉 250g、キャベツ 3~4枚、玉ねぎ 1/4個、長ネギ 5cm、えごまの葉 5枚、サツマイモ 1/2個、牛乳 適量

【調味料】コチュジャン、チリパウダー、醤油、みりん、砂糖 各大さじ1、生姜(みじん切り)、カレー粉、ごま 各小さじ1、にんにく(みじん切り) 大さじ1/2、胡椒 少々

- 【作り方】①30分ほど牛乳に浸した鶏肉の水気を切って、全ての調味料を混ぜたタレの3/4に20分漬け込む。  
②キャベツ、長ネギを食べやすい大きさに、玉ねぎは5mmの薄切り、サツマイモも5mm幅の棒状に、えごまの葉は4等分に切る。  
③熱したフライパンに油をひかずに、鶏肉の皮目を中火で2分ほど焼き、裏返して1分30秒焼く。食べやすい大きさにキッチンバサミで切ったら、キャベツ、長ネギ、サツマイモ、残りのタレも加えて炒め、玉ねぎとえごまの葉を加えて、更に炒める。  
④最後に、胡椒で味を調え、足りなかったら醤油を加える。



タッカルビと  
ニラキムチ

(レシピ提供:金 珠英、取材・文・写真撮影:川崎市国際交流協会 加藤 恵美、写真撮影:同協会 佐藤 綾)

多文化共生の  
取り組みに  
フォーカス!

「外国人と共におこなう防災訓練」

今年も「外国人と共におこなう防災訓練」を中原消防署、消防団、木月一丁目町内会の協力のもと2月21日(金)に行い、外国人69名を含めた173名が参加しました。

まず、国際交流センター本館2階の料理室で火災発生!という想定で放送があり、職員やボランティアの誘導で、館内の日本人や外国人の参加者は玄関前広場に移動しました。その後、職員は避難完了の有無や負傷者の確認の報告を本部に行い、また、逃げ遅れた外国人救出のための消防隊員による屋上からの綱で駆け降りるデモンストレーションや消防車の放水もありました。

次に、災害時の体験訓練をしました。屋外では、煙が充満するテントを通り抜ける煙体験、過去の大地震を地震車で体験する地震体験、消火器による消火訓練。屋内では「119番」で実際に消防隊員が応答する通報訓練、AEDを使った救急救命の訓練です。身近な備えを紹介するコーナーでは 木月一丁目町会による新聞スリッパ、折り紙の箱作り、非常用トイレのデモンストレーション等がありました。

外国人参加者からは「知らないことがたくさんあって、教えてもらってよかった」「とても役に立つと思います」との感想がありました。



AED体験



煙体験



消防隊員による放水訓練



消防隊員による降下訓練

(文・写真撮影:川崎市国際交流協会 加藤 恵美、写真撮影:同協会 湯澤 英子)

行ってみよう!  
マのお店  
15

～外国人シェフや外国人と共に、頑張っているお店を紹介～

ベトナム料理「Saigon 究」

【営業時間】9:00～21:00(L.O)  
【定休日】年中無休(不定休)  
【住所】川崎市多摩区菅1-3-2 コトブキビル1F  
JR南武線「稲田堤駅」南口から徒歩3分  
【電話】044-819-4512



店内の様子



フォー

ベトナムは南北1,650km、日本の本州は1,500km程で、南北に細長い国という点はとても似ており、日本の食が北から南へ地方によって味付けが異なるように、ベトナムも違いがあるそうです。ベトナム料理と言えば、フォー(米粉の麺料理)、パインミー(フランスパンのサンドイッチ)、生春巻き(揚げてない春巻き)などが代表的ですが、一言でベトナム料理と言ってもSaigon究は「ハノイ(北)の味ではない!サイゴン(南)の味!」を究めるため、料理人もサイゴン<sup>(注)</sup>出身だそうです。また、ベトナム料理に不慣れな方のために、ビーフカレー、オムライス、ナポリタンスパゲティなどのメニューもあり、しかも、ビーフカレーはフィリピンの方に人気があるそうです。懐かしい味、思い出の味、新たな発見を求めて、来店するお客様に本場のサイゴンの味を届けるお店でした。取材日の小雨降る午後、さまざまなお客様が「美味しかった」と口にして、笑顔で帰って行きました。

(注)現在のホーチミン市

(取材・文・写真撮影:編集ボランティア 芳賀 扶美世)

川崎で頑張っている  
民間団体紹介  
62



立ちかまど(火起こし訓練)

ボーイスカウト・ガールスカウト中原区協議会

ボーイスカウト・ガールスカウトは青少年の多感な時期を背景に、より良き社会人になるための活動です。

1980年頃の中原区には、ボーイスカウトは7個団とガールスカウトが2個団ありました。組織としてグループに「団」という言葉を使っています。「ボーイスカウト川崎第2団」「第5団」「第8団」「第22団」「第36団」「第40団」「第45団」の7個団。「ガールスカウト神奈川県第17団」「第40団」の2個団。それぞれが中原区内で活動を展開していました。

責任者は「団委員長」と呼ばれ、集まって情報交換会を開催していました。その中で合同活動の話が生まれ、秋には「柿狩り」、春には「ハイキング」などを、親睦を兼ねて開催しました。合同活動を開始した時に「ボーイスカウト・ガールスカウト中原会」の名前を付けました。全部の団の人数は700名ほどで、各団より合同活動をする班長が選ばれました。

「ボーイスカウト・ガールスカウト中原会」の活動として、コマ地図をたよりに行う「クイズラリー形式」のハイキングが毎年開催されるようになりました。高尾山ハイキング、川崎大師ハイキング、金沢文庫ハイキング、湘南平ハイキング、横浜山手ハイキング、他にも中原区民祭に「こどもフェスタ」として巨大迷路、吹き矢、ロープワークなどの工作物を作って参加しています。最近のリバイバル活動として「火おこし訓練」「後ろ向きロープ結び」もゲームとして取り入れています。

ボーイスカウト・ガールスカウトの参加人数は減少傾向ではありますが、「そなえよつねに」というボーイスカウト・ガールスカウトのモットーを大切に、これからの時代に活躍できるように、今後も心身ともに養える青少年活動をおこなってまいります。

ご興味のある方はご連絡ください。お待ちしております。



中原区民祭「こどもフェスタ」の巨大迷路

ボーイスカウト・ガールスカウト中原区協議会

代表者: 設楽 哲夫  
連絡先: shitara@e01.itscom.net