

震災から15年、市制20周年を迎えた南相馬市

2026年3月11日、東日本大震災から15年が経過しました。地震や津波、さらに福島第一原子力発電所事故によって大きな被害を受けた福島県南相馬市は、復興と再生に向けて歩みを続けてきました。2026年1月には市制20周年を迎え、現在は「100年のまちづくり」を目標に、未来へ向けた新たな挑戦を進めています。

杉並区と南相馬市のつながり

杉並区と南相馬市は、少年野球交流をきっかけに2005年に災害時相互援助協定を締結しました。東日本大震災の際には、杉並区が中心となって「自治体スクラム支援会議」を立ち上げ、南相馬市への支援を行いました。令和3年には、支援物資の供給体制をより確実なものにするため、災害時の受援・支援計画も策定しています。現在も野球交流をはじめ、義援金や職員派遣、イベント参加、区役所での物産展開催など、さまざまな形で交流が続いています。

馬とともに生きる文化「相馬野馬追」

南相馬市を代表する伝統行事が「相馬野馬追」です。国指定重要無形民俗文化財にも指定されており、武士の時代の軍事演習が起源といわれています。現在も「出陣式」「お行列」「甲冑競馬」「神旗争奪戦」などの勇壮な行事が受け継がれ、まるで戦国時代に迷い込んだかのような迫力ある光景を見ることができます。



近年は人や馬の暑さ対策として開催時期を7月から5月へ変更し、令和7年には約40年ぶりに女性の参加条件が撤廃されるなど、時代に寄り添いながら伝統を守り続けています。南相馬市では日常生活の中でも馬とともに暮らす文化が息づいており、地域全体で野馬追を支える「生きた文化」として受け継がれています。

海と新しい挑戦

原町区にある北泉海岸は、日本有数のサーフスポットとして知られています。サーフィンはもちろん、海水浴や散歩、イベントなどが楽しめる開放的な海岸で、キャンプ場や公園、散策路も整備され、年間を通して多くの人々が訪れます。

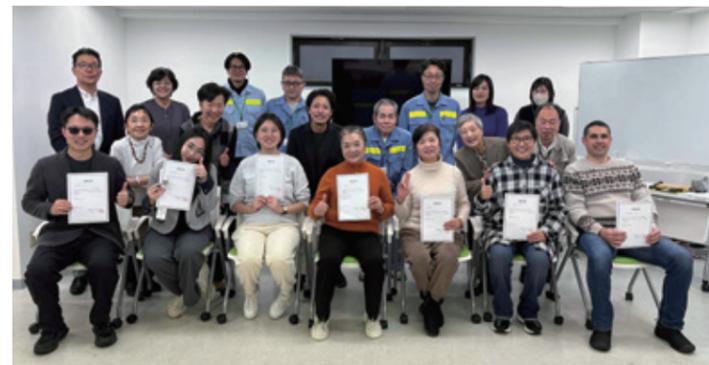
また、震災後に整備された「福島ロボットテストフィールド」では、ドローンや災害対応ロボットなどの研究開発や実証実験が行われています。近年は航空宇宙分野との連携も進み、宇宙関連産業の拠点としての期待も高まっています。学生を対象とした宇宙教育やロケット製作体験など、次世代人材の育成にも力を入れています。

さらに、宝島社『田舎暮らしの本(2026年2月号)』の「2026年版 住みたい田舎ベストランキング」では、子育て世代部門で全国第1位、総合部門で全国第2位を獲得しました。震災から15年。豊かな自然、受け継がれる文化、そして新しい産業。南相馬市はこれからも、人と地域が支え合いながら未来へ向けたまちづくりを進めていきます。

QRコードから南相馬市の情報をご確認ください。



「はじめてのにほんご」教室 修了式を開催しました



2025年11月から2026年2月まで、杉並区在住の日本語を学んだことがない外国人の方を対象に「はじめてのにほんご」教室(全24回)を開催し、13名が受講しました。国籍や年齢、母語もさまざまな皆さんが、仕事などで忙しい中、熱心に学び、無事に修了式を迎えました。

初回は「はじめまして」の挨拶から始まり、まさにゼロからのスタート。それでも回を重ねるごとに、受講生の皆さんの日本語はぐんぐん上達していきました。深田先生の丁寧で温かいご指導と、受講生の真剣で前向きな姿勢が実を結んだ結果です。

修了式では、参加者全員が写真を見せながら日本語でミニスピーチを披露。さらに自分たちで企画したサプライズの「感謝の言葉」もあって、会場は笑顔と感動に包まれました。

「日本語で働きたい」「日本人と話せるようになりたい」という思いに応える、実りある講座となりました。(広報0)

次回の教室も開催予定です。日本語を基礎から学びたい方のご参加をお待ちしています。

Event Information from SACE

交流イベント情報

QRコードからご覧ください。



すぎなみ交流ニュース

Suginami Cultural Exchange News

第80号

2026年4月



스기나미 교류 소식
杉並的交流消息

発行：一般財団法人 杉並区交流協会

[Suginami Association for Cultural Exchange(SACE)]

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル5階

[Minami-Asagaya Bldg. 5F 1-14-2 Asagaya-Minami, Suginami-ku, Tokyo 166-0004 Japan]

TEL.03-5378-8833 FAX.03-5378-8844 E-mail : info@suginami-kouryu.org

<https://suginami-kouryu.org/>

◆年4回発行◆ 協会情報誌は区内施設窓口、区内の駅広報スタンドなどに置いてあります。



目次

- 日本語スピーチ大会 2
- 青梅市区民ツアー 小笠原アカデミー 3
- 南相馬市 ほか 4

2026年度 杉並区交流協会の主な事業予定

6月/7月/ 10月/3月	区交流自治体へ阿波おどり団派遣
11月7日(土) 8日(日)	まるごと台湾フェア
2027年 2月6日(土)	外国人のための無料専門家相談会
2027年 3月13日(土)	第24回 日本語スピーチ大会
年5回程度	五感で感じる交流自治体

通年	外国語サポートデスク
	子ども日本語教室(小学生・中学生) はじめての日本語(年3コース)

その他、やさしい日本語講座などを予定しています。

詳しい情報は、協会のホームページにてご確認ください。

すぎなみ 日本語教室「はじめてのにほんご」 Suginami Japanese class for beginners

日本語が話せない人・日本語を勉強したことがない人のための日本語教室です。日本語でかんたんな会話ができるように、一緒に楽しく学びましょう。

【日時】2026年4月17日～2026年7月17日 毎週水曜日・金曜日 13:30～15:00(90分)

【回数】24回

【対象】杉並区に住んでいる人、働いている人 16歳以上の人(短期滞在を除く)

【定員】15名程度(先着順)

【受講料】2,000円

【申込み】インターネットまたは窓口へ
①QRコードから申込み ②杉並区交流協会の窓口へ
4月10日(金)まで。定員になったら締め切ります。



外国人のための 無料専門家相談会 実施報告

共催：杉並区 東京外国人支援ネットワーク(事務局：公益財団法人東京都つながり創生財団) 後援：東京都

開催日時：2026年2月7日(土) 13:00～16:00
会場：杉並区役所中棟5階 第3・4会議室

東京外国人支援ネットワークに所属する自治体等でリレー開催している無料相談会。当日は事前予約した21名が参加し、専門家が通訳を介して相談に応じました。

相談人数 21人(同伴者7名を除く) 相談件数 29件

専門家
弁護士、行政書士、社会保険労務士、税理士、心理士
通訳ボランティア
英語、中国語、ネパール語、ウクライナ語、スペイン語

国籍・地域		専門家別対応件数		相談内容別件数	
国・地域	人数	専門家	件数	カテゴリー	件数
中国	4	弁護士	6	在留資格・ビザ	16
ネパール	4			税金	3
ウクライナ	2	行政書士	16	保険・年金	3
台湾	2			離婚	2
アイルランド	1	社会保険労務士	3	住宅・不動産	1
インド	1			心の問題、人間関係など	1
英国	1	税理士	3	結婚	1
タイ	1			職場	1
ベルギー	1	心理士	1	遺言	1
ポリビア	1			総数	29
ルーマニア	1			総数	29
ロシア	1				
米国	1				
総数	21				



第23回「日本語スピーチ大会」開催

3月14日
於：杉並区役所
第4会議室

発表者の一覧

発表者	国籍	スピーチのタイトル
ムン ソウン	韓国	日本でのアルバイトで学んだ三つのこと
スイスグッド クレメンティーン	アメリカ	どれがすき？ チーズ？ ハンバーガー？ それともし？
バルドザ リョウ	フィリピン	不安の中、僕が選んだ言葉
アマンガリ ナゼルケ	カザフスタン	私のふるさと地球
ヨウ ユウチン	台湾	日本に来て感じたこと
ミン アウンカン	ミャンマー	困難を越えて日本へ
ファン ミーキー	ベトナム	挑戦が私を強くした三年間
ネウパネ スネハ	ネパール	わたしのネパール
バントワラルラオ ミトゥン	オランダ	フライドポテトを求める冒険
オウ ウエイリス	中国	私の夢

日本語スピーチ大会は今回で23回目。この大会は日本語学習に励む人たちにとって目標のひとつになっているようです。審査結果の発表を待つ間に、「子ども日本語教室」の子どもたちによる活動紹介と、「河北病院生まれ」の口笛世界チャンピオン・武田裕熙さんのサプライズ演奏を楽しみ、最後に最優秀賞1名、優秀賞2名、審査員特別賞2名の発表と表彰式が行われました。スピーチ内容の要約をご紹介します。報告者とテーマは一覧表をご参照ください。

最優秀賞に選ばれたのはベトナムから14歳の時に来日したファンさん。日本人の「空気を読むこと、遠慮すること、はっきり言わない優しさ」に戸惑いながらも、日本語能力試験N2を取得し、高校入試にも合格しました。N1取得には少々てこずっていますが、「成功と失敗は対立するものではなく、同じ道の上にあるもの」と言い切れるのは3年間の努力の証です。



ファン ミーキーさん

優秀賞に選ばれたのはバルドザさんとミンさん。2年前に来日したバルドザさんを支えてくれたのは「バハラ・ナ・シ・パットマン」というフィリピンの言葉です。「バハラ」は神様、「ナ・シ」はその神様に任せること。この言葉には自分を信じる意味もあることに気づきました。言い間違えても笑い飛ばすクラスメイトから、間違えるのは挑戦しているからだと言われました。



バルドザ リョウさん

内戦が続くミャンマーから来日したミンさんは、パスポートを取得するのも大変で、いくつもの困難を乗り越えてきました。「安全で、規律があり、努力する人をきちんと評価してくれる日本」で努力して自分の人生を自分で切り開きたいと語りました。



ミン アウンカンさん

審査員特別賞に選ばれたのはアマンガリさんとオウさん。来日当初のアマンガリさんは日本の電車の静けさに戸惑いました。カザフスタンではバス停でも知らない人同士がすぐに親友のように話し始めるからです。「自由な私」と「空気を読む私」。どっちが自分なのか分からなくなりました。日本で暮らし始めて5年。いまは、どちらかではなく、違いを楽しみながら、自分の世界をもっと広げたいと思うようになりました。

2年前に夫と3歳の息子と来日したオウさんの夢は、息子に良い教育を受けさせることでした。いまはその夢にネイリストになる自分の夢が加わりました。必要な資格試験にも合格しました。いつか自分のサロンを持ち、指先の美しさをもっともっと多くの人に伝えたい。

受賞にいたらなかったスピーチも興味深いものばかり。ワーキングホ

リデーを使って働きながら日本の社会体験を積んでいるムンさん。交換留学中の高校生スイスグッドさんは両親の文化（アメリカとフランス）に加えて3つ目の日本文化を学んでいます。愛犬と来日したヨウさんは散歩中に「こんにちは」と声をかけてくれる荻窪の街の優しさについて話しました。エベレスト・インターナショナルスクール・ジャパンで学ぶ高校生のネウパネさんは、昨年政権交代を実現したZ世代の若者たちと一緒にネパールをより良い国にする夢を熱く語り、バントワラルラオさんは、ジャガイモと言えばオランダではフライドポテトなのに、日本では多様な食文化の中に取り入れられていることに気づき、ポテトから広がる異文化理解について紹介してくれました。



アマンガリ ナゼルケさん



オウ ウエイリスさん

それぞれのスピーチから伝わってくるのは、日本語社会でもがく発表者のそばにはいつも支えてくれる日本人たちがいること、越境移動の多様化も印象に残りました。日本への移動だけでなく、日本から他の国を経て母国へ戻ることや、いったん母国に戻って再び来日する夢を語る人、ワーキングホリデー制度の利用など、日本も発表者の出身国も人の国際移動が多様化する渦に巻き込まれていることを実感しました。「この世界は、国境よりもずっと大きく、そして想像するよりもずっと美しい」とまとめたアマンガリさんの言葉に共感します。

司会は藤田さんと昨年最優秀賞を受賞したホンさんが務めました。子どもたちは、発表者と参加者、スタッフが協働して醸し出される会場の温かな空気を感じとっていたように見えます。4大陸7カ国に在住し、6言語を自在に操る口笛奏者の武田さんに出会えたことは参加者にとって大きな刺激になったことと思います。（広報T）



交流自治体に行ってみよう！～青梅市区民ツアー～

開催日：
1月12日(月)

朝は氷点下まで冷え込んだものの、風も雲もない好天の一日、午前9時にJR青梅駅に集合した参加者19名は2台のマイクロバスに乗って午後5時まで、①青梅七福神めぐり、②農園レストラン句でのランチ、③藍染体験、④吉川英治記念館鑑賞、⑤だるま市散策を楽しみました。

杉並区の交流自治体である青梅市では、江戸時代中頃から絹と綿を織り交ぜた青梅縞などの織物がさかんで、後期になるとクワの木を植えてカイコを飼う養蚕が発達しました。その絹が織物産業を支え、ともに昭和初期まで栄え、こうした富が、大きくて立派な寺社を育てたようです。

①七福神は青梅駅の近くの街中にも、トンネルをくぐった里山にも点在しており、徒歩でめぐると4時間以上かかります。いずれも茅葺屋根の本堂や四脚門があったり、小ぶりながら岩組みの池を備えた庭があったりする古刹です。七福神のひとつ清宝院のご住職から、「世の中は、「こそ」という2文字を、相手主体で考えればうまくいく、自分主体で考えると乱れる」というお話をうかがいました。たとえば、家族が送り出してくれたから「こそ」、きょう私はツアーを楽しめます。私が参加申込をしたから「こそ」、と考えると波風を立てません。

②住宅街の細い路地の奥にある「農園レストラン句」でランチ。サラダは、店主が隣接する畑で育てた新鮮な野菜を使っ

ています。③「藍染工房 壺草苑」でバンダナの藍染めを体験しました。こちらの藍染めは、化学薬品を一切使わず、藍の色が溶けだすのを助ける発酵菌の働きで布を染める伝統的で環境にやさしい染色法です。4人1組で苑の方に教えていただきながら、ふたつとない紋様のあるバンダナが完成しました。

④吉川英治記念館は、『宮本武蔵』などの大衆歴史小説を数多く発表した大ベストセラー作家・吉川英治が1944年に移住し、9年5か月居住した旧宅敷地にあります。英治は買い取った養蚕農家を、自ら図面を描いて改修しました。樹齢500年を超える大きな椎の木がそびえ、北・南に青梅の山々が眺められる庭園を愛していたそうです。英治は1924年頃、杉並区馬橋（旧馬橋村）に借家を構えていました。

⑤だるま市は毎年1回、1月12日に開催され、だるま40店をふくめ露店が200店以上も並び青梅の風物詩です。今年も旧青梅街道の500メートルを車両通行止めにして、大勢の人でにぎわいました。

ツアーを終えた参加者は、「青梅は初めて来たが、いろいろなところを見られて満足」「藍染体験がよかった」「今回を青梅の入門編として、また、自分でじっくり来たい」「とても楽しかった」「七福神の御朱印をいただけた」などと感想を話されていました。（広報S）



青梅七福神めぐり



藍染体験



吉川英治記念館にて

小笠原アカデミー

2月12日(木)午後7時より、区役所1階ロビーにて「小笠原アカデミー」が開催されました。杉並区は、2012年から中学生を自然体験交流事業の一環で小笠原村へ派遣しており、小笠原村とは長年にわたる継続的な交流関係があります。そうしたことから、全国各地で開催されている小笠原アカデミーが、この度杉並区で初開催されました。会場には、小笠原村に関するパネル展示やクジラの模型が並び、来場者が小笠原の自然や動植物について学べる工夫が見られました。

はじめに、自らも移住者であり、43年前に小笠原村役場に入庁された渋谷村長よりご挨拶がありました。村民の8割以上が小笠原村以外の出身であるというお話には、大変驚かされました。

アカデミーは質疑応答の時間を含め、4つのテーマで構成されていました。

1つ目は、小笠原諸島の概要についてです。東京から約1,000km離れた海域に、大小あわせて300以上の島々が点在し、無人島である日本最南端の沖ノ島と、最東端の南鳥島も含まれています。人口は約2,500人で、交通手段は船のみ、片道約24時間を要するため、基本的には5泊6日の行程となるそうです。主な居住地は父島と母島です。父島の緯度はどこと同じかというクイズがありました。選択肢は沖縄那覇、台湾台北、フィリピンマニラの3つが挙げられました。答えは沖縄の那覇とほぼ同じとのこと。遠い場所というイメージがありましたが、意外と近い位置にあるのだと感じました。

2つ目は、世界自然遺産に関する取り組みの紹介でした。



登録に至るまでの住民意識の変化や、小笠原村固有の動植物に関するクイズ、ハワイやガラパゴス諸島との比較など、興味深いお話を伺いました。また、小笠原が1988年に日本で初めてホエールウォッチングが行われた場所であることも知りました。

3つ目は、ウミガメについてのお話でした。ウミガメは小笠原に定住しているわけではなく、毎年2～5月頃に産卵のために訪れること、孵化してから成体になるまでに30～40年もの時間がかかること、孵化後は本州沿岸で成長することなどを学びました。小笠原村では、ウミガメの個体数を守る取り組みが行われており、小学5年生がウミガメを飼育する体験を通して、共生のための知識や姿勢を学んでいるそうです。

最後の質疑応答では、島が抱える課題や島民の歴史についての質問も出され、職員の方が丁寧に答えてくださいました。帰りには、小笠原のジュースや入浴剤のお土産をいただき、自宅に戻ってから小笠原に思いをはせる時間を持つことができました。（広報TI）