



交流の輪ひろげよう

Ring

Ring

りんぐりんぐ

第74号
VOL.74

八戸国際交流協会
Hachinohe International Relations Association

2025年10月発行
Published October 2025

気軽に楽しく！はちのへの国際交流！



写真上 5月 種差海岸でおしゃべりしながらウォーキング

写真下 7月 ニュースポーツで交流しました！



P 2～3 …国際交流員からのイベント報告
P 4～5 …八戸で国際交流活動しているグループを紹介
P 6～7 …JICA 海外協力隊員の現地レポート
P 8 ……外国人住民向け防災情報

交流すると
もっと
わかる世界のこと。

会員数

個人

105

団体

47

(令和7年8月末現在)

国際交流員からのイベント報告

多文化理解交流イベント ニュースポーツ大会



日本人と外国人が江陽公民館に集結！

民がつながる場を広げたいという思いから企画されたものです。今年は江陽地区で開催され、誰もが気軽に参加できるよう、内容や進行を工夫しました。

参加者は4つのチームに分かれ、輪投げ、スカットボール、フライングディスク、ラダーゲッターの計4種目で総合得点を競いました。ルール説明を聞きながら挑戦する姿や、初めて体験する競技に戸惑いつつも、すぐにコツをつかんで夢中になる様子があちこちで見られました。

競技が進むにつれて、初対面同士でも自然と声を掛け合う光景が広がりました。「こうすると投げやすいよ」とアドバイスをし合ったり、成功の瞬間にはハイタッチや拍手で盛り上がったりと、温かな交流が生まれていました。

7月6日（日）、江陽公民館にて「多文化理解交流イベント」が開催されました。

当日は、江陽地区に住む日本人19名に加え、インドネシア人とフィリピン人あわせて25名、合計44名の方々が参加し、幅広い世代が一堂に会しました。

会場は開始前から和やかな雰囲気に包まれ、ニュースポーツを通じて楽しく交流を深める一日となりました。

今回のイベントは、昨年度に桔梗野地区で行われたスポーツ交流の取り組みをきっかけに、市内の他の地域でも外国人と日本人の住



棒に引っかかれば点数が入るラダーゲッターに夢中

千羽子でると自然がいっぱい小鳥のさえずりと花と緑に囲まれた
とどろき保育園
認定こども園
〒031-2241 八戸市市川町字森木前 34-3
TEL:0178-52-5511
FAX:0178-52-5503
ホームページ: <http://www.todoroki.info/>

使用済み自動車・事故車の買取・書類手続き

株式会社 自動車リサイクル/情報機器リサイクル
エコブリッジ
ecobridge.

〒039-2241 青森県八戸市大字市川町字下揚45-10
tel.0178-38-6558 fax.0178-38-6571 www.ecobridge.co.jp





閉会式では1位、2位、3位を発表 みんなワクワク

特にインドネシアやフィリピンからの参加者は持ち前の明るさで場を和ませ、笑い声や歓声が絶え間なく響き渡り、会場全体が終始和気あいあいとした雰囲気に包まれていました。

閉会式では、順位に応じて各チームに景品が贈呈されました。景品を受け取った瞬間、チーム全員が笑顔を見せ、歓声や拍手が響き渡るなど、イベントを締めくくるにふさわしい和やかな場面となりました。

続いて、日本人と外国人の代表から一

言ずつコメントをいただき、それぞれが交流の喜びを語ってくれました。

1位に輝いたチームの日本人参加者からは、「今日はチームの外国人のおかげで勝てました！」と笑顔での感謝の言葉がありました。さらに、フィリピン人代表の参加者は、日本語はまだ不慣れながらも「今後も八戸で頑張っていきます！」と拳を力強くあげ、会場から大きな拍手が送られました。

最後に、江陽町内連合会の山田会長から「これからもっと外国の方々にも地域のイベントに参加してもらいたいですね」との言葉が寄せられ、地域全体での交流促進に期待が高まりました。

今回のイベントを通じて、国籍や言葉の違いを越えて一緒に体を動かし、笑い合える時間の大切さを改めて実感することができました。今後もこうした交流の機会を大切に育み、地域の中で日本人と外国人が肩を並べて楽しめる場を積み重ねていけたら嬉しいですね。

がいこくじん にほんご こうざ 外国人のための日本語講座



はちのへし ほうじん こくさい にほんご きょういく センター いたく がいこくじん にほんご こうざ かいこう
八戸市では、NPO法人みちのく国際日本語教育センターに委託して、外国人のための日本語講座を開講しています。会話を楽しみながら、日本語を学びましょう。

にっ たい まいしゅう か よう び はちのへし ふく し こうみんかん るい け
日 程 毎週火曜日 八戸市福祉公民館（類家）

まいしゅうすいよう び
毎週水曜日 オンライン

じ かん ご ご じ ふん ご ご じ ふん
時 間 午後6時30分～午後8時00分

たい しょう はちのへし きんこうざいじゅう がいこくじん れ べる べつ くらす わ
対 象 八戸市近郊在住の外国人（レベル別にクラスに分かれます）

じゅ こう りょう じ き こと と あ
受 講 料 時期により異なるのでお問い合わせください。



【お問い合わせ】 NPO法人 みちのく国際日本語教育センター

080-6051-3109/080-6026-3109

michinokunihongo@gmail.com



Facebook



Instagram

八戸で国際交流を目的に活動しているグループを紹介します！

八戸国際交流協会では、市内在住の外国人と日本人との交流の場を提供する活動に取り組んできました。市内の外国人住民数が、10年前の約900人から、令和7年6月末現在の1,845人まで増えているなか、最近では、海外での留学や就業を通じて国際的な経験を積んだ方々が、新たな活動を立ち上げる動きが広がっています。ここでは、それぞれの想いを胸に、地域で独自に国際交流活動を行っているグループをご紹介します。

Aomori Filipino-Japanese Organized Community (フィリピン)



私たちのグループは、八戸市を拠点とするフィリピン人コミュニケーショングループです。近隣地域で働いている、あるいは居住しているフィリピン人の方々に寄り添い、交流と団結を深めることを目指しています。さらに、地域の皆さんとのつながりを大切にし、文化や活動を通して相互理解を広げる地域交流にも積極的に取り組んでいます。

連絡先：maryujiro3612@gmail.com

シンチャオはちのへ (ベトナム)

八戸市には、多くのベトナム人の方々が暮らしていることをご存じですか？

「シンチャオはちのへ」では、ベトナム人と八戸市民が料理体験などを通して、互いに交流し合える場づくりを目指しています。

この活動には、市民のみなさんにベトナムの文化をより身近に感じていただくと同時に、在八のベトナム人のみなさんにも、八戸や日本の魅力を体験してもらいたいという願いが込められています。R7.6.22開催の第一回目の交流イベントでは、ベトナムの麺料理「ブンチャー」をみんなで一緒に作って、美味しくいただきました。みなさんも、ぜひベトナムを体験しに来てみませんか？ 連絡先：stm1031@gmail.com



DASUKEYO GLOBAL (各国)



「文化の体験と継承を通じて、国籍、世代、障がいの有無、ジェンダーにかかわらず、多様な価値観が共存、共栄する持続可能な社会の実現を目指す」というミッションのもと活動する任意団体です。不定期で自然・文化体験の機会を創っています。

Instagram：dasukeyo_global

土ようこども日本語教室 (各国) [八戸子どもの日本語支援の会]

この教室は、外国籍の子どもたちを対象にした学習会です。学校で習った教科や宿題、自分で勉強したいことを持ち寄って、楽しく勉強する場です。年上の子が年下の子に教えたり、ボランティアの先生が子どもたちをサポートしたりしながら、みんなで助け合って学びます。

子どもたちだけでなく、保護者の方の日本語学習もお手伝いできます。日本での生活に役立つ日本語を一緒に学びましょう。ご参加、お持ちしています！ 連絡先：mt.akebi@gmail.com



FCSインターナショナル (各国)



私たちは、地域の魅力を再発見し、その特色を活かしながら、グローバル人材の育成と地域の国際化を推進しています。国籍や文化の垣根を越え、まるで家族のように温かく支え合うコミュニティを築くことで、多文化共生社会の実現を目指しています。

八戸では、喫茶ヘバナにて日曜日（不定期）に、外国語に関心のある大人や子ども、そして在住の外国人が集まり、外国語を使って交流を楽しんでいます。

<https://www.fcs-international.space/>

八戸ニーハオピンポンサークル (中国)

このグループは、八戸に暮らす中国出身の方々の健康維持を目的とすると同時に、中国に関心のある市民や中国語で話してみたい方々との交流の場として、週に1回、卓球を楽しみながら活動しています。時には中国からの留学生も参加し、日本語と中国語が飛び交うにぎやかで和やかな時間が流れます。スポーツを通じて自然に交流が生まれる、気軽で楽しい国際交流のひとつです。 連絡先：kawa38@gmail.com



餃子の会 (中国)



以前から八戸には中国語を勉強しながら、八戸に住んでいる中国人・留学生・残留孤児の人たちと交流をしたり、支援をしたりするグループがありました。「餃子の会」はこの人たちの意志を引き継いでいます。この「餃子の会」の参加資格は「餃子」が好きであれば、年齢不問、どこの国の人でも、どなたでも「OK」です。内容は「餃子」を一緒に作り、熱々の「餃子」を一緒に食べて、話をするだけ。食べきれない「餃子」は持って帰り自分の家族、友だちと一緒に食べてもらいます。なかなか機会の少ない八戸市民と外国の人たちとの交流を、まず「餃子」作りから始めたいのです。中国の旧正月（春節）の時期に実施。一年に一回ですが、正月に故郷に帰ってきた気分で「やあ久しぶり、元気だった？」と声をかけ、「餃子」を作り始めれば、必ずや会話がはずみどんどん楽しくなっていくはずです。 連絡先：dubian5676@gmail.com

「記者の独り言」



先日、インドネシア人グループのサッカー練習を見学しました。休日に室内コート进行、20代中心の若者たちがパワフルにボールを追っていました。仕事の合間に仲間とスポーツを楽しむことは、彼らにとって絆づくりやストレス発散の大切な時間です。しかし、活動時間の制限や移動手段の不便さ、施設の予約手続きの難しさなど課題もあります。市民と彼らが一緒に楽しめる環境づくりができれば、もっと自然な交流が生まれるのではないのでしょうか。



外国人が個人で自分の趣味のスポーツに参加したいと思っても、どこで誰に聞けばよいのか分からず、結局は職場の仲間や同国人同士で完結してしまうことが多いそうです。地域のスポーツ団体やサークルの情報が外国人にも届くような仕組みがあれば、交流の機会はぐっと広がるはずです。



JICA海外協力隊員の現地レポート



新たな挑戦 ～異文化交流の中で～

チャンパサック群

みなみ なほか
南 菜穂香さん

任 務：看護師

任 務 期 間：2024年8月～2026年3月

任 務 地：ラオス人民民主共和国



チャンパサック群病院

「ラオスでの活動」

■ 青年海外協力隊2024年1次隊として ■

現在、私はラオスの最南端にあるチャンパサック群病院でJICA青年海外協力隊看護師として、国や病院としての課題解決を現地の人と共に取り組み、よりよい社会や環境を築くためのお手伝いをしています。現地では資源や人材不足などにより病院、クリニックでさえも受診できない方も多く、平均寿命は約60歳ととても短い国です。チャンパサック群病院では八戸市立市民病院で培った経験を活かしながら医師や看護師への指導などに携わっています。

■ 現地の高校生との学びの場 ■ ～心肺蘇生法の講座～



ラオスにはAED（自動体外式除細動器）がなく、DC（直流除細動 / 電気ショックをかける機械）がある病院も極僅かです。急な心停止で亡くなるラオス人も多く、現地ではスタッフの家族、近隣の方が急な心停止で亡くなったという出来事を何度も見てきました。そこで私は限りある資源の中で現地の人々が自分たちでできることは何かを考えたとき、病院に隣接している高校に赴き、学生たちとともに命との向き合い方について考える講座を開催することにしました。

■ チャンパサック群病院での活動 ■ ～指導や説明の難しさを実感して～



病院では赤土や虫などが環境上多く、衛生管理は行き届いていません。また、マラリア、デング熱、結核などの感染症も多く、これらの疾患で命を落とす子どもにも遭遇しました。そうした環境のなか、私は病院で医療廃棄物の適切な分別方法や、感染対策に基づいた医療処置、医療器具の試用点検、使用前後の管理方法などについて勉強会をしています。しかし、現地には英語を話せるスタッフは全くおらず、現地特有のラオス語訛りがあり、日々、悪戦苦闘しながらも、ジェスチャーや写真を使いながらコミュニケーションをとっています。1度や2度はもちろん、何ヶ月言い続けても理解してもらうのが困難な場面も多く、スタッフおよび患者の安全を理解してもらうために伝え方や方法を工夫しながら活動しています。

『ラオスの料理や人々との繋がり』

■ ラ オ ス 料 理 ■ ～香辛料や甘いもの大好き～

ラオスでは主に手でつまんで食べ物を食べたり、家族や友人と食卓を囲み、大人数で食べたりする風習があります。ラオスではもち米や野菜、果物栽培が盛んで新鮮な野菜や果物を低価格で食べることができます。ラオスの有名な料理としてパパイヤサラダがあります。唐辛子やパパイヤ、レモンなどをまぜて叩き潰して食べます。ラオス人は辛いものや甘いものが大好きでお茶やコーヒーに砂糖を入れたり、ラオス料理のほとんどに唐辛子が入ったりしています。



＜タムマクフン＞

たたきパパイヤの甘味に、唐辛子レモンが入っているさっぱりしたラオス料理

■ ラオス人との触れ合い ■

ラオス人の多くは温厚で優しく、些細なことで怒る方はいません。初めて会った方でもすぐに仲良くなり一緒にご飯を食べたり、お酒を飲んだりします。いつも道端で声をかけてくれる人や、まるで家族のように接してくれる方がたくさんいます。ラオスでは「ぼーぺんにゃん」意味としては「失敗しても大丈夫」「気にしないでいいよ」という言葉をよく話し、困ったときはお互いに助け合いながら生活しています。



活動中の南さん（右）

■ チャンパサック群の生活環境 ■

ラオスの気温は基本的に30℃以上で40℃を超えることもしばしばあります。また、約半年ごとに乾季と雨季



毎日2kmこの道路を歩いて出勤

の2つの季節があり、雨季には湿度が80%～90%となるのでとても蒸し暑いです。雨が降ると道路は粘土のようになってしまうため、歩くのもとても大変です。道路には家畜の糞や割れた瓶、ゴミなどが散乱しているため注意しながら歩いています。また、私の任地はラオスの中でも特に田舎で、レストランやスーパーはもちろんありません。牛やヤギ、鶏や野良犬がいる中で、粘土のような道路を毎日2km歩いて出勤しています。現地の人は主にバイクに乗っており、運転はとても上手で細い道なども楽々乗りこなします。しかし、飲酒運転なども多く交通事故が少なくありません。



『今を大切に』 Time is limited



世界遺産ワットプー寺院

私の活動は残り1年を切りました。限られた時間の中で現地の人のために何ができるか日々考えながら活動しています。今回、私がJICA青年海外協力隊に応募したのも高校時代の恩師との出会いがきっかけでした。そこから海外情勢に興味を持ち、いつか世界で働ける看護師を目指してきました。「いつか」と思っていた矢先、日本ではコロナ感染症が流行しました。いつかと考えているうちに月日は過ぎていきます。後悔しない人生を送りたい、夢を必ず実現させたいという私の強い思いが、

今の私に繋がっています。昨年度、いつも私を側で応援してくれていた父が突然の心停止で他界しました。ラオス派遣直前の出来事で派遣を中止するか悩みました。「今」は今しかない。そう考えたときに私は出国を決意しました。文化や環境の異なる中で様々な問題や課題に直面する場が多くあります。その中でも「今」できることに目を向けながら、今後も向き合っていきたいと考えています。そして、この私の活動がまた一人、そしてまた一人と繋がりを、世界を知るきっかけになってもらえたらと思います。そして、私の活動を支えてくださっている方々、応援してくださっている方々にこの場を借りて心より深く感謝申し上げます。



ラオスミュージックを学びに来ていたフランスミュージシャンとお祭りに参加した南さん（中央）



Hachinohe City Disaster Prevention Information for Foreign Residents

はちのへし ぼうさい じょうほう
八戸市のホームページでは、外国人住民向けの防災情報を、英語とやさしい日本語で提供しています。防災知識を増やし、日ごろから災害に備えるために、いつでも見ることができるようにしてくださいね。

Hachinohe City provides disaster prevention information for foreign residents in English and simple Japanese on the website. Please make sure you can check it at any time to increase your knowledge about disaster prevention and prepare for disasters on a daily basis.

ホームページ

下のQRコードまたはリンクから、ホームページを見ることができます。

<https://bit.ly/3fzCwjH>

★外国人向け防災情報ホームページ➡



Website

You can access the website from QR code or link below.

<https://bit.ly/3fzCwjH>

★ Disaster Prevention Information ➡



提供情報

①災害時避難情報

避難の指示や避難所の開設情報をお知らせします。

②災害に備えるための情報

防災ガイドブックや避難所の一覧表を掲載しています。

③災害時に便利な多言語情報

防災情報を多言語で読めるつぎのアプリやウェブサイトのリンクを紹介しています。



For Android



For iOS

←災害情報がわかる「Safety tips」

避難所の場所がわかる「全国避難所ガイド」➡



Information delivered

①Disaster Evacuation Information

Evacuation orders and shelter opening information

②Information to Prepare for a Disaster

Disaster prevention guide book and the list of shelters

③Useful Multilingual Information Links

Links to apps and websites that offer disaster prevention information in multiple languages



For Android



For iOS

←「safety Tips」 is an app for giving you disaster information.

「Japan Shelter Guide」 is an app for searching for disaster evacuation shelters in Japan. ➡



編集後記

私を含めて海外に留学、派遣経験のある方々の話をいろいろ聞いてきましたが、共通する点の一つは、現地の人から受けた親切です。そのような経験をして八戸に帰ってきて、今度は海外から来ている人々へのサポートをする人達も多くなります。これが草の根交流なのでしょう。

スポーツ、語学、料理などを通してそれぞれの国の人たちの文化・風習を理解し合いながら、交流がますます盛んになることを願います。

編集長 川崎 康一

発行・お申込み・お問合せ

八戸国際交流協会（八戸市市民連携推進課内）

〒031-8686 八戸市内丸1-1-1

TEL 0178-43-9257

FAX 0178-47-1485

E-mail hira.hachinohe@gmail.com

<http://hachinohe-hira.jp>



会員募集！一緒に国際交流しませんか

八戸国際交流協会の会員を募集しています。

当協会は、地域の国際交流や、多文化共生社会の推進を目的として活動しており、会員の皆様の会費によって運営されている団体です。

年会費 個人1口 2,000円 団体1口 10,000円

会員の特典 ○協会発行機関紙「りんぐりんぐ」をお届けします。

○協会主催国際交流イベント情報をいち早くお届けします。

○協会主催のイベントや外国語講座で会員割引等の特典があります。

ボランティア募集！

当協会は、国際交流活動に参加していただけるボランティアを募集しています。ボランティアとして登録できる方は、18歳以上で、次に掲げる条件を満たす方です。

条件 1)八戸圏域内で活動できる方

2)国際交流に対する理解及び熱意がある方

活動内容 通訳・翻訳、ツアーガイド、ホームステイ
その他協会が認めた活動