



グループワークの発表



グループワーク



LOLメンバー10人、LeiとJICA宮崎所長と担

最初にメンバーがそれぞれ自己紹介を行い、新規メンバー2人にLOLの背景や活動についてより理解を深めてもらうため、これまでの活動を紹介しました。LOLの主要活動は、保護（人身取引被害者への支援）及び防止（啓発活動）の、二つの側面により構成されています。活動紹介後は、メンバーが訴訟事案の進捗状況について報告しました。また、新規メンバー2人が、タイに帰還するまでの受け入れ国における体験を他のメンバーと共有しました。

COVID-19の影響及び政府による救済措置に関するフオロアップ

参加メンバーでCOVID-19状況下における現状について共有しました。一部のメンバーは、観光地で働いていたり、県をまたいだ仕事や海外出張の制限により、COVID-19の影響を受けています。

■2020年8月2日  
COVID-19からの社会・経済的回復における市民社会の役割

市民社会ネットワークの代表者である Soontiri Hattithisensking氏は、Zoomを通して「COVID-19状況下における社会経済の回復のための市民社会の役割」について自身の考えを話しました。また、社会経済救済プロジェクト基金を紹介し、LOLの今後の活動のためにこの基金へ申請することを勧めました。

ブレインストーミングセッション及び今後の活動に関するグループワーク

メンバーは、ブレインストーミングを行い、LOLとして今後行いたい活動に関して話し合いました。

▼LOLが運営するマッサージ店とカフェを開業するための資金の申請  
▼フェイスブックページの開設

▼啓発活動  
▼リハビリテーションワークショップ

### 総評

メンバーは、今回のワークショップでLOLの持続的な収入源を目指したマッサージ店やカフェの開業など、今後の活動について斬新なアイデアや長期的な見解を共有しました。また、Zoomなどのテレビ会議システムを通し、他の場所にいるリソース・パーソンとつながることが出来ました。次回のワークショップでは、テレビ会議システムのさらなる活用により、ワークショップに参加することが出来ないメンバーとつながることが出来れば良いと思います。

また、お互いの助け合い、特に精神的支援におけるメンバーの善意を感じました。新規メンバー2人は、今回のワークショップで初めて他のメンバーに会いましたが、非常にリラックスした様子で、安心して辛い経験を語ったように見受けられました。既存のメンバーも新規メンバー2人を温かく友好的に迎え、新しい生活をスタートする上でのアドバイスを提供しまし

た。しかしながら、ワークショップは2日間という限られた時間の中で開催されたため、各メンバーが経験を十分に共有するには時間が足りなかったかもしれません。

LOLの主要課題の一つは、元被害者がいかにこの会の取り組みを知ってもらい参加してもらえるかということです。毎年のワークショップでは、新規の参加は1〜2人に留まっています。タイへの帰還者を支援する他の機関と協議し、新たな帰還者をLOLが実施するリハビリテーションワークショップへ招待することを模索する必要があります。



贈呈式

# きっかけは タイ vol.10

タイから繋がるライフストーリー



田村市を訪れたチェンライのサッカー少年たち

小沼仁美さん ◆ 福島県田村市役所  
観光交流課勤務

タイの経験が

海外に魅力を

伝える今の仕事に

役立っている。

——日本ではご夫婦で生活の場  
が別々だったとうかがいました。

そうなんです。夫は郷里の福島  
県で勤務し、私は東京で会社に勤  
めていましたので、結婚以来週末  
だけいっしょに過ごすというスタ  
イルの生活でした。

夫の希望でタイ赴任が決まり、  
それでも私も仕事を辞めて同行する  
ことにしました。ですので、バン  
コクに来てから、仕事をしない生  
活にも「小沼」という夫の姓を名  
乗ることもとまどって、当初は  
私という個人はどこにいつてし  
まったのかと心もとない感じでした。  
まわりには子どもがいる家庭  
が多くて、うちは子どもがいない  
ので生活時間が異なりますし、時  
間がありすぎてどう使っているか  
わからなくて、そんな時期が半年  
から1年ほどありました。

——タイでは様々な活動に参加  
されていらしたのですね。

「琉球舞団昇龍祭太鼓」は、来  
タイしてすぐ、5月には加入して  
いました。夫も私も和太鼓が趣味  
で、実はそれで夫と出会ったんで  
す。そんなわけでタイに来る前に  
ネットで捜して見つけたのがエイ  
サーでした。踊りながら叩く激し  
い太鼓です。自分の属するコミュ  
ニティーが見つかり、おかげで過  
ごしやすくなりました。

タイを知る会に参加

以前からタイの文化に興味があ  
ったことから、来タイ2年目に日  
本人会の同好会「タイを知る会」  
に入会しました。タイを知る会に  
は準備やレジメ、会計等いろいろ  
な係があつて、好奇心旺盛で自



①月イチで開催される田村市のマルシェで ②タイを知る会を訪れた王立舞踊学校 ③タイの伝統人形劇の公演の日に会場

## Hitomi Onuma

1976年千葉県生まれ。昭和女子大学卒業。  
2016年～2019年バンコク在住。夫がタイに赴任  
する2016年まで東京のドイツ系機械商社に勤  
務。それまで福島県在住の夫とは遠距離結婚だ  
ったので初めての同居生活。バンコクでは、タイ  
を知る会、琉球舞団昇龍祭太鼓、バンコク福  
島県人会に参加。帰国後は福島県田村市役所観  
光交流課に勤務し、インバウンド向けに情報を  
発信、イベントの企画も手がける予定。

バンコクから福島へ

——ご帰国後は？

当初は本帰国したら東京のもと  
の仕事に戻るつもりで、バンコク  
に来て3年目まで東京に帰ろう  
という気持ちが8割だったんです  
よ。でも、いっしょに暮らしたほ  
うが関係性がいいのは確かでした  
ので、夫の郷里の福島県の田村市  
に住む決心をしました。

帰国後、オリンピックのホスト  
タウン制度というのがあって、福  
島県の会津若松市が「タイ王国のホ  
ストタウンである」という記事を読  
む機会があり、それならタイに関  
係した何かをできないだろうかと思  
い始めたのです。そんな折、会  
津若松市で開催される鶴ヶ城ハー  
フマソンに、タイからランナ  
ーを6〜7人招致したいというお





Q あなたにとってタイとは？

## タイは 自分の可能性を 拡げてくれる

ご夫婦ともに太鼓が趣味という小沼さん。2017年にバンコクで開催された日本人会の盆踊り大会で、お二人で檣に上がり太鼓を披露  
撮影/ジェームズ

話を知人からうかがって、お手伝いすることにしました。バンコクで習っていたボイストレーナーの先生が顔の広い方なので相談したところ、SNSなどで発信してくださって、タイから参加ランナーを呼ぶことができたんです。

同じ年、タイのサッカー少年たちを田村市に招待しようという企画がありました。2018年にチェンライ県で洞窟に閉じ込められたサッカー少年の事件がありましたね、あの少年たちです。救出作業の機材を寄付された会社の社長が田村市のアドバイザーで、あぶくま洞など鍾乳洞のある田村に洞窟繋がり招待するということでした。私もタイから帰国したというご縁で懇親会にお呼ばれし、そこで田村市と繋りができました。

その後、田村市役所の職員募集に応募して、民間企業経験枠で採用され今年4月から勤務しています。

### タイでの生活体験が 情報発信に役立つ

— どんなお仕事ですか？

市の観光交流課に所属しています。田村市ではタイからのインバウンドに力を入れており、タイのインフルエンサーを呼んで、地域の魅力を教えてもらったり、多言語のホームページを作って情報を発信しています。今は新型コロナで海外から観光客を呼ぶのは難しくなっているのですが、しばらくは国内でできること、たとえば日本国内在

住のタイ人に観光に来てもらえるよう発信したいと考えています。

田村市は緑が豊かで人がいい。雲海の見える山の上のホテルもありますし、先ほどのお話で触れたあぶくま洞の他に本格的な洞窟探検を味わえる入水鍾乳洞もあります。プラネタリウムも楽しめる星の村天文台や、日本で唯一の虫の楽園ムシムシランドも。葉タバコの生産が盛んな町で、肥料となる腐葉土にたくさんのかぶトムシの幼虫が育っているのを発見したことがきっかけで、ムシムシランドができたそうです。

食べ物もおいしくて新鮮な農産物の他に地元伏流水で育てたウナギの「福うなぎ」も人気です。本場ドイツで受賞したハムや珍しいおそばも。ネパール原産の赤そばをこちらで育てていて、そのそば粉で打ったおそばがあるんです。そばは通常白い花をつけるのですが、赤そばは赤い花を咲かせるそばです。

こういった田村の魅力を外に向けて発信していくのが私の仕事の柱の一つです。タイの生活体験があることから、内容や伝え方を提案できるのも私の強みです。今思うに、タイで得たものは、タイを知る会での活動をはじめ、発信することの大切さでした。それにやりたいこと、興味のあることはやってみるということ。その気持ちは今、日本でも活かしていると思います。

— ありがとうございます。



## ◎特集

# 2020年度

# タイ国日本人会

# 定期総会の

# ご報告

去る7月23日(木)、  
2020年度タイ国日本人会  
定期総会を  
オンラインで開催しました。



梨田和也大使



島田厚会長



2020年度タイ国日本人会定期総会は、当初4月開催の予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、7月に延期となり、今年はニューノーマルな定期総会の実施ということでリアル+オンラインでの開催となりました。

リアル会場では、ソーシャル дистанスの確保、開催時間を約1時間と通常より短縮で実施しました。在タイ日本国大使館より特命全権大使であり日本人会名誉顧問の梨田大使、松前領事部長にもご臨席いただき、日本人会からは島田会長、副会長5名、会計部長、総務部長、監査役など13名の理事にご対応いただきました。

オンラインでは、16名の理事・監事・オブザーバーの皆様、15名の一般会員の皆様にご出席いただきました。ご参加、委任状提出のご協力をいただきました会員の皆様、ありがとうございました。



## 島田会長挨拶

### 2019年度会長一般報告・ 2020年度所信表明

会長の島田厚でございます。  
定期総会も当初は、4月に予定  
しておりましたが、3カ月遅れ  
で本日、オンラインで開催する  
運びとなりました。

日本人会一丸となってタイ社  
会に寄り添い、未曾有の危機に  
立ち向かっていきたいと思っ

おります。

タイ政府による非常事態宣  
言、夜間外出禁止令、集会の禁  
止などの措置発表に伴い、会員  
の皆様には、集団での活動自粛  
に始まり、事務所の営業時間の  
短縮化、別館の一時閉鎖、イベ  
ントの延期・中止などご不便を

おかけしました。

タイ政府の段階的な緩和措置  
に伴い、日本人会館も7月から  
ほぼコロナ前の平常運営に戻し  
ております。

このような中ですが、今年  
は2年に1度の理事・監事改選の  
年でありました。去る4月23日  
の臨時理事会にて、会長3期目  
として会長に承認されました。  
オブザーバーも含め、合計34名  
の新しい理事会体制のもと、  
2020年度をスタートいたしま



.....  
委任状総数：745名  
出席者（会場）：20名  
出席者（オンライン）：31名  
合計：796名  
.....

日時：7月23日（木）16:00～17:00  
※ZOOMを使用しオンライン配信で  
会場より同時中継を行いました。  
配信会場：Glow Fishスタジオ  
（日本人会本館2F）  
.....



ご出席いただいた理事・幹事・オブザーバーの皆様

した。

## 2019年度活動報告

昨年度は、通常の年間行事をはじめ、新しい企画も合わせて多数のイベントを実施いたしました。今年3月以降は、新型コロナウイルスの感染拡大が深刻化し、ほぼすべてのイベントが中止となりました。しかしながら、約2年かけて様々な改革を推進し、昨年は総じて日本人会の価値を高めることができた年だったかと思えます。

### 日本人会の改革の五つの成果

#### ① 個人会員減の食い止め

個人会員数は、昨年度末3月で、6335名、前年マイナス1%とほぼ前年並みの結果となり、これまでマイナス5%の減少幅を食い止めることができました。

#### ② 法人会員の大幅増

2018年6月に企画推進部を発足して以来、企業様の様々なニーズを汲み取ったサービスを展開したことにより、2年間で約40社増の592社となりました。

した。

この増加の背景には、昨年より会館の法人利用を可能としたことにより、会館での学校説明会はもとより、セミナー開催、企業の総会、物販などあらゆる法人様からご利用いただいたことがあります。

#### ③ クルンテープ改革 デジタル化加速

クルンテープ誌は、新しく季刊誌として、在タイの皆様への活動を支える記録誌として生まれ変わりました。

会報誌の印刷制作費用を約2割削減し、より迅速な情報発信のためのウェブサイト制作費用にシフトしていきました。

会報誌の人気コラムは、より多くの方に見ていただき、シェアできるよう、ウェブでの展開を準備中です。

また、ウェブサイトも大幅リニューアルし、より迅速な情報はデジタル媒体で発信強化できる体制が整いました。

ウェブサイトの月間プレビューは約3万以上、ラインの登録者も4000人と大幅に増えました。フェイスブックもコロナ禍に必要な情報発信強化を行っています。

#### ④ 優待店の大幅増

直接的な会員メリットとして、加盟優待店を強化してまいりました。1年間で50店舗以上増加、3月末で151店舗加盟いただいております。

これらの施策により、一般会計の収支実績では、3年連続の赤字ではあるものの、赤字幅を大幅に改善しました。昨年度は最終的にマイナス17万バーツとほぼ収支均衡レベルまでに抑えることができました。

#### ⑤ タイ社会への貢献増

日本人会の大きな社会的使命として、「タイ社会への貢献」があります。

昨年はチャリティーバザーの形態を変更し、メディアとタイアップすることで大々的な告知が可能となり、全員入場無料、日本人会員は優先入場とし、日本人、タイ人も参加できるイベントに進化いたしました。また、チャリティーオークションやチャリティーくじなどの新しい企画に、多くの企業様より大型の寄附をいただきました。結果として、例年の倍以上の2000名の方に参加いただき、寄附企業・団体も200団体を超えて、より大きなムーブメ

ントを作ることができました。

最終的なバザーの収支も116万バーツとなり、昨年の約8割アップの増収となりました。

また、佐渡島元大使が離任にあたり、ご自身が描かれた絵画を日本人会にご寄贈いただきました。

12月にチャリティー絵画展を開催し、寄附総額は約52万バーツとなり、全額をチャリティー基金に納入させていただきました。

皆様のご厚意で集められた寄付金は、昨年初めて公募という形で広くタイ社会・団体に申請を呼びかけ、3カ月にわたる審議の結果、今年の3月に13団体に約137万バーツの寄付金を贈呈することができました。

新規の寄附団体も6団体増え、タイ社会へより幅広い支援が可能となりましたことをご報告いたします。

### 2020年度活動計画

2020年度は、コロナ禍で、より予測が不可能な世の中になってきておりますが、これらの三つの施策を重点的に行つてまいります。



## ①情報発信強化と

### 会員向けサービスの拡充

有事のときこそ海外に住む邦人ネットワークとしての日本人の在り方を考え、皆さんの生活に役立つ情報の発信を強化してまいりました。

日本人会として特別プロジェクトを事務局内に設け、タイ国や在在邦人の気持ちに寄り添った発信を心がけてきたつもりです。その結果、フェイスブックのフォロワーもコロナ前の7割アップとなりました。

また情報発信のみならず、Zoomなどで体験・参加できるオンラインイベントを6月末より試験的に運用しております。

今期は、会費などのクレジットカード払い、ウェブ入会システムの改革も行い、会館に実際に足を運ばなくても入会できる仕組みを構築していきます。

アフターコロナ時代の日本人会は、居住地に関係なくオンラインで参加できたり、仲間づくりができる世の中になってきたとも言えます。この危機をチャンスととらえ、新しい時代の日本人会の在り方に皆さんと一緒にチャンネルズジしていきたいと思っております。

## ②新型コロナ対策とイベント変更

会館の新型コロナウイルス対策は、図書館のボランティアの皆さんや専門家の先生のご意見も伺いながら、慎重に行っていました。7月より、会館は平常運用に戻しておりますが、ニューノーマルな会館使用を皆様にお願ひしております。

新型コロナウイルスの影響で、皆様にご不便をおかけしたこともあり、7、8月の会館使用料は無料とします。

昨年の定期総会で会館利用料

の値上げを発表し、今年7月より実施予定でしたが、9月から導入といたします。

また今年予定していた大型イベントの開催時期の見直しを理事会で検討しました。

### ▼ラムウォン盆踊り大会

今年度は、約1万人が集まる大規模イベントに関して、自粛をした方がよいという判断をいたしました。来年度に延期いたします。

### ▼チャリティーバザー

昨年大盛況でありましたチャリティーバザーに関しては、9月末の実施予定を今後の新型コロナウイルスの動向も鑑み、来年3月までの実施に延期させていただきます。

※事務局注 8月度の理事会にて今年度のチャリティーバザーの中止を決定しました。

### ▼ソフトボール大会

通常ですと7月から大会を3カ月運営する予定でしたが、タイの高校のグラウンドを借用している関係で、

グラウンド使用の交渉が凍結しております。代替施設も含めて、引き続き交渉します。

※事務局注 今年度は10月〜12月に実施予定です。

その他、今期のイベント・活動に関しては、会員の皆様の新型コロナウイルス感染予防を大前提として、運営させていただきまことをご理解いただければ幸いです。

## ③タイ社会への支援活動の継続

地域社会への雇用支援として、クロントイ地区のマスク工場に5200枚(約15万バーツ相当)を発注し、チャリティー基金より拠出いたしました。これは、コロナの影響で職を失った方々の、約1カ月分の雇用支援となりました。

これからもタイ国日本人会は、日本人同士の相互援助はさることながら、タイ社会と長きに渡って融和と親睦を図ることを目的とした団体であり続けるために、会員の皆様と活動を展開していきたいと思っております。今後とも、より一層のご支援をお願いいたします。本日は、ありがとうございました。



# 俳句と短歌の広場

◆メナム句会は、二〇二〇年六月〜八月オンライン句会（兼題・雨季に入る、夜盗虫、浴衣、清水、他）、または新作の自選一句です。

ラベンダー色の王妃の日となりぬ イーブン美奈子

落款の読めぬ一幅晩夏光 市川あきら

一山を貫き来たる清水かな 岩田真之介

浴衣着て隠し事なし旅の風 浮田恒夫

薄紅葉眺めて想う山の里 大竹茜子

禁止令我れ閑せずと夜盗虫 阪口(グッチ)

真夏日を迎へてバンコクなつかしむ 嵯峨春野

岩清水こころに澱むものぞなし 堀井京子

通勤の鞆ふくらみ雨季始め 山田誠

七月尽台湾民主化成して逝く 山本良子

## メナム句会のご案内

日時 第二土曜・十五時  
場所 本館会議室  
電話 〇九〇・九七〇・一二五六  
メール minakobar@gmail.com (イーブン美奈子)



◆バンコク短歌会は、二〇二〇年五月〜八月歌会（メール歌会も。題詠・歩く、青、酒、転）、または新作の自選一首です。

きつぱりと酒を断る若者のその白黒に夏の雨降る

イーブン美奈子

意地を張り染まらずただよふ私の色青ならざりて何になりしか 北館尚子

風邪の日の母摺るりんご酸っぱくて父が作れる玉子酒待つ 阪口(グッチ)

コロナ禍でうつむきがちな人々の見上げる先を飛行する「青」 斎藤由利子

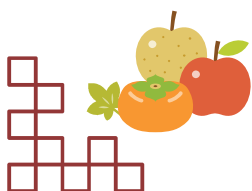
本日も予定なき日に唯一の予定となりて買うガンモドキ 申人

酒飲めば吐くか眠るか三十年人生半分損したもんだ 那須世子

ワイン色に滲む夕焼けきれいとは詠めないけれど君に告げたり 森上美恵子

## バンコク短歌会のご案内

日時 第四日曜・十七時十五分  
場所 パーンネルコンサルタント社セミナールーム  
電話 〇八九・八九一・一六八三  
メール miekobkk@gmail.com (森上美恵子)





# 活動報告

同好会、サークル、その他  
日本人会の活動を写真で紹介

新型コロナウイルス禍のため、通常の活動に代わり、Zoomなどで体験・参加できるオンラインイベントを多数開催しました！



詳細はWebをご覧ください

【日本人会主催】  
おはようYOGA  
入門編  
開講日：7月11日(土)



【Besides Sports共催】  
お子さま向け！  
スポーツリズム  
トレーニング  
本場タイ講師から学ぶ！  
ムエタイヒート  
トレーニング  
開講日：7月17日(金)



【GEOS共催】  
インター校セミナー  
開講日：7月18日(土)



【JTB共催】  
あなたの知らない  
タイランド  
～宿泊するから  
見えてくる  
新たな旅の魅力  
カンチャナブリ・  
アユタヤ編～  
開講日：7月25日(土)



【JICA共催】  
親子で参加！  
JICAオンライン  
出前講座  
～対タイODAの  
今までと、  
これから～  
開講日：8月14日(金)

【日本人会主催】  
人生に迷いを  
なくしたい  
～タイ僧侶として  
修行する  
日本人僧侶から聞く  
タイ仏教の教え～  
開講日：8月4日(火)



【婦人部共催】  
タイの市場と  
野菜たち  
開講日：8月21日(金)







**720**

●日時  
2020年  
7月19日(日)  
●参加人数 48名  
Aクラス 22名  
Bクラス 23名  
査定 2名  
体験 2名

Aクラス (平均スコア 42.5 42.3 84.8)							
順位	名前	OUT	IN	GROSS	Hcp	NET	新HD
優勝	武田浩隆	40	40	80	11	69	祝10
2位	工藤智英	38	41	79	8	71	リーチ
3位	斎藤千香士	43	39	82	10	72	
Bクラス (平均スコア 47.8 47.3 95.1)							
順位	名前	OUT	IN	GROSS	Hcp	NET	新HD
優勝	山口創磨	42	42	84	13	71	リーチ
2位	兵藤和弘	43	45	88	15	73	
3位	城石俊久	42	45	87	14	73	



Aクラス優勝  
武田浩隆さん

ハンデ改正で10へ、シングルまであと一歩です！



Bクラス優勝  
山口創磨さん

高校生ながら安定したゴルフでAクラス入りまであと一歩です！

**721**

●日時  
2020年  
8月16日(日)  
●参加人数 59名  
Aクラス 29名  
Bクラス 25名  
査定 4名  
体験 1名

Aクラス (平均スコア 43.1 43.0 83.1)							
順位	名前	OUT	IN	GROSS	Hcp	NET	新HD
優勝	坂田 剛	39	39	78	8	70	祝7
2位	田中康明	39	40	79	9	70	祝8
3位	高橋忠広	42	41	83	12	71	リーチ
Bクラス (平均スコア 46.0 47.2 93.2)							
順位	名前	OUT	IN	GROSS	Hcp	NET	新HD
優勝	秋葉勝義	46	41	87	18	69	祝16
2位	古原 充	40	43	83	14	69	祝13
3位	小幡正純	45	40	85	14	71	リーチ



Aクラス優勝  
坂田 剛さん

H/Cも一つ減り、約1年ぶりにH/C7へと返り咲きです！！



Bクラス優勝  
秋葉勝義さん

見事初優勝を成し遂げました！！



タイ国日本人会ゴルフ部HPより

▶「ゴルフのルールを覚えたい」「競技ゴルフを楽しみたい」……ゴルフ部月例会で体験ラウンドに参加してみませんか！ご興味のある方はメールでお申し込みください。golfyoyaku@hotmail.comまで。  
▶2015年7月例会よりハンデによるクラス分けが変更になりました。  
ハンデ12まで→Aクラス ハンデ13以上→Bクラス  
▶月例会……ゴルフ部は、毎月第3日曜日にラムルッカC.C.にて競技会を行っております。A・B各クラスの優勝者にはSrixonSports(Thailand) Co. Ltd.

様よりボール1ダースを、日本食レストラン和食“庵寺”様より1,000パーツ分のお食事券、さらに本年度よりJS United CO., Ltd.様より4位の賞品を提供いただいております。ゴルフ部への入部は随時受け付けております。入部ご希望の方はゴルフ部のホームページをご覧ください。  
<https://jat-golf.org/>

▶月例会終了後、成績発表及び入賞者の表彰式を行っております。ぜひご参加ください。



塩気のきいた冷たいシロップにグラトーンの香気

# グラトーン・ローイゲーオ

雨季の果物グラトーン (Santol)。夏蜜柑ぐらいの大きさと薄茶色、ビロードのような手触りの果実は6月から7月にかけて旬を迎えます。果肉は酸味に甘みと渋みを重ねた味わいで独特の芳香があり、食感は強いて言えばかため柿か桃でしょうか。五つの種を包む綿のような白い果肉はつるりとした繊維質

で、外側の果肉より甘めです。ローイゲーオはシロップ漬けの果物のデザートの中で、サラ (Salacca) やライチなど酸味のある果物の他に、ルークターン (オウギヤシの実) でも作ります。シロップ漬けですから甘いのですが、果物はたいてい塩水で下漬けし、シロップにも塩を加えるので、甘しよっぱ

いのが特徴。塩気のあるシロップ漬けの果物に砕いた氷をのせて汁ごといただく、そんな食べ方は蒸し暑い土地柄では理にかなっていません。そう言えば、キリンのソルテイライチはローイゲーオからヒントを得た清涼飲料水でした。検索すると「おいしい熱中症対策飲料」とあります。



グラトーンกระท้อน、英名サントール (Santol)、別名コットシフルーツ。種の周りの果肉 (内果皮) が綿のようにもこもこしています。学名 *Sandoricum koetjape* Merr. *Sandoricum indicum* Cav.



連載 69

タイのお菓子は二度おいしい

グラトーン・ローイゲーオ กระท้อนลอยแก้ว。グラトーンはソムタムやゲー (タイカレー) などの料理やピクルスとしても食されます

今回は花の形になるように、グラトーンの本では3〜4時間、行きつけの食堂は2晩、星つきのレストランでは5分とまちまちです。塩水の下漬けは渋抜きになるので、私は一昼夜漬けることにしました。今回は花の形になるように、グラトーンを真横に包丁を入れ、かたい種も断ち切つて横半分にカット。種の周りのもこもこをなるべく残しながらナイフの先で長い種を切り取ると、真ん中の白い果肉が5弁の花のようになります。それを下漬けして水で洗い、シロップに一晚漬けて出来上がり。煮るレシピもあります。以前クレット島で見たグラトーンはフルーツカービングがなされていて、ほのかに朱を帯びた果肉に彫り模様のある美しいデザートでした。グラトーンをそのまま食べるときの豆知識をひとつ。皮をむく前に実をたたいたり、むいてからギュツとひねったりすると甘みが増すと言われています。タイでは砂糖・塩・トウガラシの粉を混ぜたものをつけたり和えたりして食べることが多いようです。

## ■編集部遊びに来ませんか? - Look

10月1日(木)はおしゃべりサロン「テーマ：未定(タイ生活に役立つテーマで目下考え中)」、11月6日(金)、18日(水)、は通常編集会議、12月11日(金)はおしゃべりサロン「テーマ：未定」です。いずれも日本人会別館で9:30から。興味を持たれた方は、sukusukuday-ori@yahoo.co.jp、またはFacebookの「すくすくだより編集部」までメッセージをお願いします。おしゃべりサロンの参加申し込みは<https://sukusukubkk.wixsite.com/sukusukukai/zadankai>からも可能です。

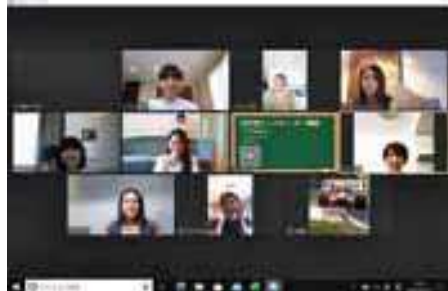


7月20日(月)に別館で8月号の入稿作業を行いました。対面での活動は実に4ヶ月ぶり！久しぶりの再会に会話が弾みました

## キッズルーム

### ● 助産師さんのおっぱい講座

6月24日(水)、「助産師さんのおっぱい講座～妊娠期準備編～」をオンラインで開催しました。おっぱいの知識を身につけて、ママと赤ちゃんがハッピーになれる母乳育児ができるように♡心と身体の準備はとても大切です。「助産師



助産師さんのおっぱい講座～妊娠期準備編

さんのおっぱい講座」はシリーズ化してお届けします！

7月22日(水)、「助産師さんのおっぱい講座～トラブル編～」をオンラインで開催しました。目からうろこな母乳育児の最新知識と、ママの気持ちを大切に海外での母乳育児を乗り切るヒントやコツを教えてくださいました！



助産師さんのおっぱい講座～トラブル編



## News!

### 祝！活動再開！

コロナの影響による、数カ月に及ぶ活動自粛期間を経て、すくすく会各ミーティングも7月から徐々に活動を再開しています。7月からはわんぱくミーティングのイベントを別館で再開。8月からはキッズルームの開放も従来通りの週2回でニューノーマルを導入しつつ開放しています！



フリー誌  
nico laboで  
毎月すくすく会  
を紹介

子育て世代に大人気のフリー誌 nico laboに2020年9月号より、すくすく会の紹介を毎月掲載予定です。初回はすくすく会各ミーティングのご紹介を掲載しました！



nico labo (ニコラボ) 掲載ページ

## 出産準備教室の 「母親教室」「両親学級」

日程など詳細はホームページをご覧ください

<https://syussanmeeting.wixsite.com/syussanbkk>



## すくすく会の ホームページ

<https://sukusukubkk.wixsite.com/sukusukukai>



## すくすく会のLINE

すくすく会LINEが新しくなりました！

<https://lin.ee/ub6kcc0>





# すくすく会 通信 Vol.22

## 出産準備教室

### ■ 両親学級

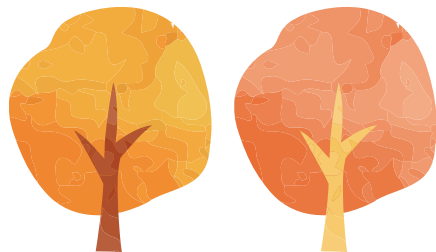
オンライン両親学級を6月21日(日)に開催しました。サミティベート病院の南先生、スタッフの方々がゲスト参加してくださいました!



医師や助産師からのアドバイス、タイでの出産体験談を聞くことで、出産への不安が少しでも軽減されるようにお手伝いできたらと思っています。

### ■ 母親教室

7月19日(日)、オンライン母親教室を開催しました。以前すくすく会で活躍されていました助産師さんが、日本よりゲスト参加してくださいました! 無痛分娩や産後うつについての知識を習得し、体験談を聞くことで不安も少し解消されるのではないのでしょうか♪



## おっぱいミーティング

9月からサミティベート病院にておっぱいミーティングの活動を始めます。おっぱいミーティング活動として、妊婦さんには授乳についての講義、産後のママさんには育児についての様々な疑問や悩みなどを、スタッフの体験談を交え

座談会形式で行っています。基本的に第3火曜日に開催しています。今後の開催日時、場所などの詳細はすくすく会おっぱいミーティングのHPにてご確認ください。

## わんぱくミーティング

### ● わんぱく広場

わんぱく広場を7月10日(金)、16日(木)に開催しました。今回のテーマはバス♪ 手遊びやパネルシアターを楽しみました。まだまだ生活に制限のある日々ですが、わんぱく広場が少しでも皆さんの息抜きの場になったらうれしいです♪

投稿/小野



### ● 離乳食の会

活動自粛明けの離乳食の会は7月23日(木)、予約満席で14組のみなさんにご参加いただきました。メロディ幼稚園栄養士の土谷様をゲストにお迎えし、またニコラボさんの取材も入る中、スタッフも気合十分にタイで離乳食に使える食材などについてお話ししました。数多くの質問も飛び出すなど、とても盛り上がり、実際にタイで離乳食作りを経験したスタッフの話が特に参考になったとの感想をたくさんいただきました。投稿/田中



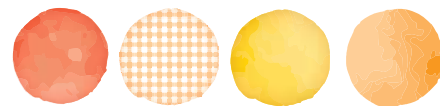
## すくすくだより編集部

### ■ 主婦ライター募集!

すくすくだより編集部では、一緒に「すくすくだより」を作ってくれる仲間を募集しています! すくすく会員にお届けする会報誌「すくすくだより」を作るために編集部員は新しいことに色々挑戦し、情報収集をしています。来タイ1週間! 妊婦さん! 子どもがまだ1ヵ月! などどんな方でも大歓迎です。ぜひ一度見学に来てください。スタッフ特典として、すくすく会年会費免除の他に慰労会もありますよ!

### ■ 次号のお知らせ

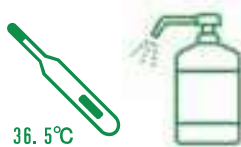
10月号(No. 216)は『子連れトリップ2020(仮)』。毎年恒例の大人気企画! 今年はタイ国内の旅行レポートを掲載します。海外に行けないのは残念だけど、タイの魅力を見つめ直すことも!? ぜひチェックしてください! 12月号(No. 217)は『子供の遊び場(仮)』。みんな、子どもとどこへ遊びに行ってる? 親子で楽しめる室内外の遊び場レポートをたくさんご紹介します。お楽しみに!



ご来館時は常にマスクを  
ご着用ください



ご入館の際は  
検温および手指の消毒に  
ご協力ください



ソーシャルディスタンスの  
確保にご協力ください



図書館のご利用は  
人数利用時間に  
制限がございます



お互いの思いやりを  
お願いします



オンラインで  
ご参加いただける  
イベントもございます



## 日本人会会館利用時の「ニューノーマル」

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため ご理解・ご協力をお願いいたします

編集人 富永 康行  
発行人 タイ国日本人会  
印刷・製本 YAMAGATA(Thailand)Co., Ltd.  
発行所 Japanese Association in Thailand  
1stFL. Sathorn Thani Bldg. II  
92/2 North Sathorn Rd., Bangkok  
10500 Thailand  
Tel. 0-2236-1201  
Fax. 0-2236-1131  
E-mail : info@jat.or.th  
www.jat.or.th

編集協力 Plant Planet Co., Ltd.  
レイアウト OT Promotion Co., Ltd.

〈非売品〉  
落丁・乱丁の場合、事務局にてお取替えします。  
禁 無断転載

### 【編集後記】

会報誌クルンテープが季刊誌化して1年が経ちました。月刊で発行していた時よりも、その分内容を濃く、会員の皆さんに興味を持ってもらえるような誌面にしよう！と編集部一同奮闘して参りました。特集を強化、内容を凝縮し、オールカラーにすることで、一つ一つのコンテンツをより魅力的にご紹介することが出来るようになったのでは、と手前味噌ながら考えておりますが、読者の皆さんはどうお感じでしょうか？

今号は『コロナ禍の私たち』という特集ですが、このような過去に誰も経験したことのない世界規模での大きな変化を、タイ社会における日本人の活動という視点から記録することが出来るという点も、会報誌の大きな存在意義となるのではと期待しています。

まだまだしばらくは人類とCovid-19との戦いは続きそうですが、このクルンテープを手にとりながら、「コロナなんて、あったねー」と笑って話せる日が早く来ることを強く強く願うばかりです。

(事務局 小川)



# タイを知りたい！ オンラインイベント 開催中！



タイ仏教



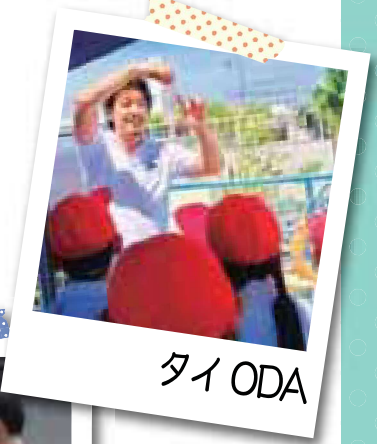
タイ野菜



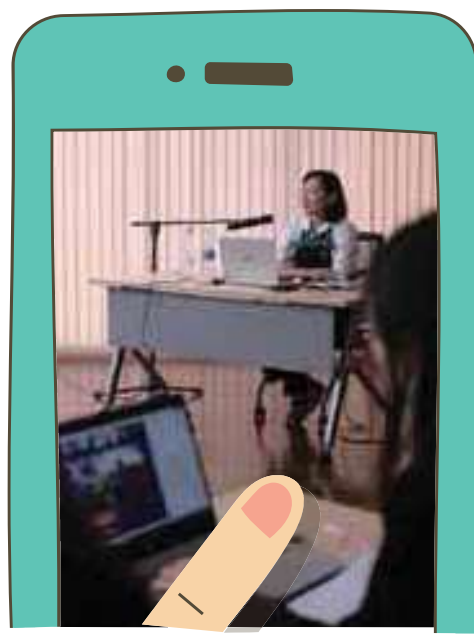
タイクラフト



ムエタイ



タイODA



各分野のプロフェッショナルがお話しします！

タイにいる今だからこそ  
学べるモノがあります！

最新イベント情報はLINEにて週2回配信中！



@nihonjinkai

# 在外選挙の 制度と手続について



## 登録・投票は 簡単です

### 在外選挙登録資格

- 1 満18歳以上で
- 2 日本国籍を保持している
- 3 海外に3か月以上お住まいの方(出国時登録申請を除く)

必要書類を準備し  
申請書に記入、大使館、  
総領事館窓口で登録申請

3か月後に大使館  
などから住所確認の  
連絡を受ける

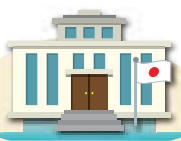
選挙人証の受取

### 用意する物

- ・旅券
- ・申請書
- ・居住している事を  
証明できる書類  
(在留届を提出済の方は  
不要です。)



### 大使館



電話又は葉書



### 選挙人証

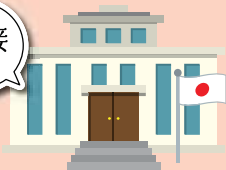


※申請書や選挙人証が海外・国内を往復するため受取までに数か月かかります ※選挙人証受取は郵送又は窓口での受取が選べます

在外投票は次の3つの方法から選択できます

### 在外公館投票

直接  
派



直接日本大使館・総領事館  
(領事事務所)に出向いて  
投票する方法。

### 郵便等投票

郵送  
派



投票用紙等を事前に請求して、  
記載の上、登録先の選挙管理  
委員会へ郵送する方法。

### 日本国内で投票

国内  
派



一時帰国した方や帰国直前で転入  
届を提出して3か月未満の方は、  
日本国内でも投票できます。

### 同居家族による代理申請もできます。

申請者の上記書類と署名入り在外選挙人名簿登録申請書と申出書\*、代理の方の旅券を御用意ください。  
※申請書と申出書は領事窓口または総務省のホームページから入手できます。

外務省

- 1.平成22年5月に憲法改正国民投票法が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は国民投票にも投票できます。
- 2.平成30年6月から出国時登録申請が始まりました。国外転出する際に市区町村の窓口で申請できます。

詳しくは、**在タイ日本国大使館領事部**

TEL: 02-207-8501/02-696-3001

Mail: senkyo@bg.mofa.go.jp

または

外務省 在外選挙 検索 まで。