



きっかけは タイ vol.23

タイから繋がるライフストーリー



おっぱいミーティングにて

富江幸代さん ◆助産師 乳幼児睡眠アドバイザー

出産準備教室の

経験をふまえ、

海外在住者の

力になりたい。

なぜ助産師に？

幼い頃から小児喘息を患っていて、病院の匂いをかぐと安心するような子どもでした。そんなふうに病院が安心できる場所だったせいか、自然と看護師を志望するようになりました。看護学校を出て病院に就職するときに小児科を希望したのですが、配属されたのは産婦人科でした。その後、助産師になるために1年間勉強をして資格を取って病院に戻り、通算6年間、奈良県の周産期医療センターに勤務しました。

出産準備教室

——タイに来られたきっかけは？
結婚を機に退職して夫の任地である徳島県、千葉県、フランスに帯同し、第3子を出産した



おっぱいミーティングで個別相談



対面でのおっぱい相談(上) プレバパクラスで沐浴デモンストラーション(左)

Yukiyo Tomie

1976年奈良生まれ。周産期医療センターに6年間在籍。結婚を機に退職後は、夫の転勤に伴い、徳島県、千葉県、フランス、タイと転居を繰り返しながら、3人の子どもを出産。子育ての傍ら、乳児訪問員や臨床実習指導員などを務める。タイでは、タイ国日本人会でボランティアとして出産準備教室の運営やおっぱい講座、対面・LINE相談などを行い、個別相談件数は約5年間で延べ800件超。2023年に本帰国後は主に(株)じょさんしGLOBAL.Incの相談員スタッフとしてオンライン講座や個別相談を行っている。

のはフランスでした。引越しては7回です。日本に帰り、乳児訪問員として2年ほど仕事をしていたところにタイ赴任の話が舞い込んできたんです。仕事に充実感を感じていたので、やめたくなくて抵抗したのですが、そうもいかず同行することになりました。

タイで何かできないかなあとネットで探していたところ、バンコクでボランティアの助産師さんが活動していらつしやることとがわかり、連絡をとったんです。それが日本人会の出産準備教室でした。2018年4月にタイに来て、翌5月頃から活動に参加しています。

最初はおっぱいミーティングの個別相談を見学させてもらっていたのですが、その助産師さんが6月に本帰国することが決

まっていた、私が活動を引き継ぐことになりました。
——主にどんな活動を？

出産準備教室では、当時は両親・母親学級という名前だったプレバパクラス・プレママクラスというのをやっていた、実物大の赤ちゃんの人形とベビーバスを使って沐浴指導をしたり、プレパパには妊婦ジャケット(腹部に約7キロの重りがついていてる)を着用して妊婦さんの状態を実験してもらったりします。おっぱいミーティングでは、同じくらいの月齢の赤ちゃんのいるお母さんたちに集まってもらって産後の悩みとして多い母乳に関する疑問や心配などについて講座を開いたり、おしやべりする機会を作ったり、個別相談を受けたり

——タイ在住ママの悩みは日本と何か違いがありますか？

出産後のお母さんたちの悩みは、母乳や赤ちゃんの発達についてで、それは日本にいる方もタイ在住の方も変わりありません。ぜんぜん違うのはサポート体制です。日本にいれば、だいたい2週間から1カ月後に健診があり、2カ月目には助産師などが自宅を訪問する赤ちゃん訪問があります。地域に相談室や電話で相談できるシステムがありますし、助産院などもあって、困ったときにかけてくれることのできる場所や方法が身近に存在しますが、バンコクで日本人が利用することのできる相談場所といえれば国際病院の母乳外来など、非常に限られています。

Q あなたにとって
タイとは？

第二の 助産師 学校



両親学級で沐浴指導（サミティベート病院が会場だったころの日本人会の出産準備教室）2019年

ということでもパパ頼みになります。そんな事情も背景にあるとは思いますが、バンコク駐在のパパは出産や子育てに対して意識が高い方が多いと感じました。海外なので強いのだと思います。

産後のお母さんを 孤独にはいけない

——コロナ禍のときも活動されていたのですか？

あのときに出産された方は大変でした。日本に行くことも実家から来てもらうこともままならなかったのです。実家のサポートもない。ですから、のんびきならない場合はお友達として個人的にご自宅を訪ねて相談にのることもありましたが、学校が休校になりわが家も家に3人の子どもがいるという厳しい状況でしたので、オンラインに切り替えて出産準備教室とおっぱいミーティングの活動を続けました。日時を決めて受けていたLINE相談も、一時はいつでもどうぞということにしています。

産後のお母さんを孤独にはいけないです。人間は集団で子育てする生き物で、誰かと会う、話すことができないうことでとても不安になります。周りに子育てする人がいると、それを見て自分もこれでいいんだ、こんなふう子育てしていくんだとわ

かり安心できます。コロナ禍でそれができなかったので大変で、泣いて相談してこられる方もいました。もし誰とも会えない場合は日本のご家族とか親しい人とビデオ通話したりするのでもいいですよ。

——今後は？

2019年から「じよさんしGLOBAL・Inc」の相談員スタッフとしてオンラインで相談を受けたりしていますが、それに加えて、地域のお母さんと赤ちゃんを訪問したり、乳児健診のサポートなどができたらうれしいです。母乳ケアをはじめ、周産期と赤ちゃんのいるご家庭の生活全般を支援していきたいですね。

乳幼児睡眠アドバイザーの資格も取得しました。世界的に赤ちゃんの睡眠に対する意識が高まっていますが、日本は世界主要国の中では一番睡眠時間が短いんですよ。夜泣き相談、ねんねトレーニングなどのご相談に対応しています。赤ちゃんとお母さんの生活を整える睡眠についてもお手伝いできればと考えています。

タイに暮らして日本人会の出産準備教室に関わることにより、視野が広がりました。オンラインという方法も普及していますので、海外に住んでいる日本の方たちの力にもなっていきたいと思っています。

——ありがとうございます。



俳句の

ひろば

二〇一三年九月

十二月句会



メナム句会会員作品

兼題 柘榴(ざくろ)、稲干す、虫、

キンチエー、他

または当季雑詠の自選一句

アユタヤの象に錦や初山河 イーブン美奈子
 柘榴裂けイランの太陽輝けり 浮田恒夫
 来客に心洗われ菊日和 榎昌枝
 来る年も喜寿を乗り越えしなやかに 大竹茜子
 鴨眠る静かな湖面にわあと言ふ お餅
 稲干す手幾千の命を育てあげ 竹内元子
 涼しさを呼んできてくれ虫の声 山川喜美代
 去年今年未知の人にも出会ふ旅 山本良子
 齋の字を横目に食べるカオマンガイ 侘助

バーンセーン水族館吟行レポート

二〇一三年十月二日、チョンブリー県のバーンセーン水族館(ブーラ
 パー大学内)、サムムック山、チョンブリーのグランドキャニオンを
 吟行しました。ビーチに面したシーフードレストランでのランチ、海
 を見晴らすおしゃれなカフェでの句会と大満足の二日でした!

水槽の魚の群は秋日和 茜子

永久の命を得たり海月かな 侘助

猫鮫ねこざめに奪はれゆけり寂しさも 美奈子

夏のとき海のむこうに山がある あおい(小三)

白鷺や初めましてとタイの海 千陽(G10)

秋晴れにさよなら告げてバンコクへ 昌枝

メナム句会のご案内

日時 第二土曜・十五時〜十七時
 場所 本館会議室&オンライン
 連絡先 イーブン美奈子
 電話 〇九〇・九七〇・二二五六
 メール minakobar@gmail.com



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

【文化部】 編み物・手芸の会

無料講習会

日時：7月5日(水)

場所：日本人会別館

参加者：15名



今回は手芸初心者を対象とした「モチーフ編み」と「あずま袋」を用意しました。初めて体験する方もいらっしゃいましたが、部員1名につき参加者2名のお手伝いをさせていただき、ほとんどの皆さんが時間内に作品を完成されていました。どんどん作品ができあがるにつれて、皆さんの顔も喜びにあふれてきていたのが印象的でした。

【事業部】

創立記念日法要

日時：8月31日(木)

場所：日本人会本館 参加者：21名



9月1日(金)はタイ国日本人会創立110年の記念日です。それに伴い、理事、名誉会員、会員の代表の方に参列いただき、創立記念日法要を開催しました。法要後は、ご出席の皆様及び事務局スタッフが僧侶にタンプン(寄進)を行いました。

【婦人部】

もっとタイのお寺に行ってみよう！

日時：8月29日(火)

場所：日本人会別館 参加者：48名



【企画推進部】 JICA共催

意見交換会

「尾木ママと話そう！」

日時：8月10日(木)

場所：日本人会別館

参加者：84名

教育評論家の尾木直樹先生(尾木ママ)をお迎えし、事前に参加者の皆様よりいただいた質問をもとに、海外子育ての悩みや叱り方などについて、尾木ママご自身のご経験をふまえてお答えいただき、子育てが楽しくなるようなアドバイスもたくさんいただきました。お子様連れでご参加いただいた方も多く、大変にぎやかな意見交換会になりました！



これまでにタイの2000ヵ所以上のお寺を訪問し、ブログや漫画などで情報を発信されているたーれっく氏をお招きし、タイのお寺について講演していただきました。今回お勧めいただいたのは、バンコクからほぼ日帰りで行くことのできる距離にある寺院で、写真をもとにそれぞれの特徴や見どころを説明していただきました。どのお寺も興味をひかれる内容でしたが、中でも、テーマパーク系のアートなお寺に行くワクワクすると楽しそうに語る様子に、子どもから大人まで飽きることなく集中。たーれっく氏のお話に耳を傾けました。

【文化部】将棋同好会

2023年秋季将棋大会

日時：9月3日(日)

場所：日本人会本館

参加者：17名



小・中・幼10名の子どもの部と大人7名の参加をみてにぎやかに行われました。熱戦の一コマを掲載いたします。次回大会は3月に行います。また、奇数週日曜日午後2時より自由対局の将棋例会も行っていますのでご参加ください。

【運動部】

第46回ソフトボール大会閉幕

日時：9月17日(日)

場所：アーミーグラウンド

参加者：359名



選抜リーグ優勝 SPIDER



一般リーグ優勝 日立レイソルズ

約3ヵ月に渡って開催された大会もついに閉幕となりました。見事、今大会優勝を飾ったのは、選抜リーグはSPIDER、一般リーグは日立レイソルズです。SPIDERは昨年に続いての連続優勝、日立レイソルズは今大会全勝で、8年ぶりの優勝となりました。

【運動部】 ゴルフ部

第12回東西対抗戦

日時：9月10日(日)

場所：Flora Ville Golf & Country Club

参加者：64名



東西32名ずつに分かれチーム編成を行い、対抗戦を開催。結果は17ポイント対12ポイントで西チームの勝利となりました。表彰式、ラッキードローもあり、大いに盛り上がりました。

【文化部】 タイを知る会

バンディツ氏の通訳と解説・レクチャーで巡る運河舟の旅

日時：9月15日(金)

場所：ワット・ナンチャー、

タラートブルー他

参加者：18名



「東野圭吾」作品のタイ語翻訳や通訳など、多岐に渡りご活躍中のバンディツ氏に日本語で案内をしていただきながら、運河舟の旅をしました。今回もバンコクの歴史的な場所や文化に触れる絶好の機会となり、タイの魅力をより深く理解し、実際に体験することができた素晴らしい旅になりました。

【青少年部】 バスケットボールサークル

練習試合開催

日時：9月17日(日)、9月23日(土)

場所：St Andrews International School

対戦相手：St Andrews International Schoolチーム



9月17日(日)の参加メンバー：U9 男子女子 Mix(小学4年生まで参加)、9月23日(土)の参加メンバー：U11 男子女子 Mix(小学5～6年生が参加対象)。公式戦などの参加がないので、インター校との交流を大切に練習試合を今後も行っていききたいと思います。

【事業部】 瀧川福祉基金共催

敬老の日祝賀会

日時：9月16日(土) 場所：日本人会本館

参加者：34名



日本の敬老の日にちなみ、75歳を迎えられる1948年(昭和23年)子年生まれの会員の皆様をお招きし、長らく休止していたお食事を囲んでの「敬老の日祝賀会」「敬老の日の集い」を、瀧川福祉基金との共催で4年ぶりに開催いたしました。

【運動部】バドミントン同好会
初級者向け無料体験会

日時：10月5日(木)
場所：ラケットクラブ
参加者：7名



体験会前半では、ラケットクラブ所属のコーチからラケットの持ち方から基本的な打ち方、ダブルスの動き方などを指導していただきました。体験会後半では、参加者と同好会メンバーでダブルスを組み、交流試合を行いました。皆、汗を流しながらも笑いの絶えない和やかな会となりました。

【事業部】

有志による高野山訪問

日時：10月19日(木) 場所：高野山



島田会長・石井理事・日高名誉会員をはじめとして、有志による高野山真言宗金剛峯寺訪問を行いました。長谷部管長猊下、今川宗務総長とお話しする機会をいただき、タイ国日本人会への日頃のご協力に対して、島田会長より感謝をお伝えしました。

【婦人部】

タイの漢方医療について

日時：9月26日(火)
場所：日本人会別館
参加者：41名



プレズ薬局グループ代表の飯田直樹氏をお招きして「タイでの漢方医療」というテーマでご講演いただき、タイでの漢方治療についての位置づけや、各症状に対する漢方薬局での相談の仕方や処方時の注意点等をお話しいただきました。終盤のタイの大麻事情と注意点については、聞きにくいことやわからないこと、日頃から疑問に思っていることなどについて知ることができて大変興味深いお話でした。

【文化部】メナム句会

バーンセーン水族館吟行

日時：10月1日(日)
場所：バーンセーン水族館他
参加者：10名



アフターコロナ初のメナム句会吟行を開催しました。バーンセーン水族館で吟行し、浜辺のシーフードレストランで潮風をたっぷり浴びた後は、サムムック山のビューポイントにあるお洒落なカフェで俳句作りをしました。時間に余裕があったので「グランドキャニオン・チョンプリー」の絶景も堪能し、大満足な一日になりました。

【事業部】

日本人会納骨堂秋季法要

日時：10月2日(月)
場所：ワット・リアップ
参加者：24名



日本人納骨堂にて秋季彼岸法要が執り行われました。日本人納骨堂には現在529柱の諸先輩方の御霊が祀られています。当日は在タイ日本国大使館より新保領事部長、日本人会の島田会長をはじめ、御霊にご縁のある方やお彼岸のお参りに来られた方々にご参列いただきました。

【文化部】

フラダンス
無料体験会

日時：10月17日、
24日、31日(火)
場所：日本人会別館
参加者：5名



幅広い年齢層の方に楽しんでいただけるフラダンス。今回は5名の方々が体験会に参加してくださり、とても楽しんでいただけました！



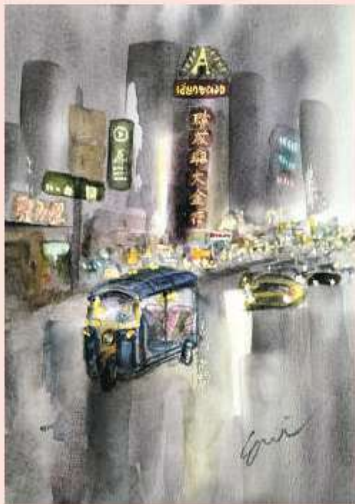
ブーゲンビリア ナナコーン由喜恵



【文化部】絵画同好会
絵画同好会作品展
日時：10月21日(土)～10月28日(土)
場所：パーソナルコンサルタントギャラリー



今回も200名近くのお客様にご来場いただき、華やかな作品展となりました。初めての試みであるワークショップコーナーも盛況で、小さなお子様から大人の方まで楽しんでくださり、嬉しく思いました。ご覧になった方から感想や数々の温かい言葉を頂戴し、今後の創作活動の励みになりました。



夜のヤワラート 明仙絵美



暁の寺 三井静江



Hananingen 山中文



緑色の瞳 青柳みちよ



ニングルテラス 江良正芳



ワットプラケオ 横関由美子



雪国 辻田直子



運河 影井由利子



活動報告の詳細は
日本人会のWebサイトを
ご覧ください

1月の新着本

オススの5冊

2024年1月より新たに10冊が別館一般図書館に入荷しました！

小説だけでなく、雑誌や生活に役立つ書籍なども多数所蔵しています。「ご家族向けオススメコーナー」にはご家族で楽しめる本や小学生に大人気の歴史・科学漫画シリーズなども取り揃えています。

図書館に入れてほしい書籍があればぜひリクエストしてください！年に4回、会員の皆様からのリクエストをもとに新刊図書を購入しています。

【開館時間】月～土曜日 9：00～17：00（第一土曜を除く）

【貸出期間】2週間 【貸出冊数】5冊まで

※カッコ内は図書ボランティアスタッフからのメッセージです。

図書ボランティア推薦本



中島京子=著

やさしい猫

【NHKドラマ化された吉川英治文学賞受賞作！】……シングルマザーの保育士ミユキさんが心ひかれたのは、8歳年下の自動車整備士クマさん。出会って、好きになって、この人とずっと一緒にいたいと願う。当たり前の幸せが奪われたのは、彼がスリランカ出身の外国人だったから。大きな事件に見舞われた小さな家族を、暖かく見守るように描く長編小説。



ジェーン・スー=著

闘いの庭 咲く女

彼女がそこにいる理由

【13人の女性たちへのインタビューエッセイ！】……つまずきにもめげず腐らず、自分らしい花を咲かせた女性たちに、初めから特別な人はいませんでした。毎日働いて、明日にバトンをつなぐだけで精一杯、「自分なんて」とつい諦めてしまう、人生が上手くいく人は自分とは違う人、自分を信じる事ができない人…そんな女性にもぜひ読んでほしい一冊です。



奥田英朗=著

コメンテーター

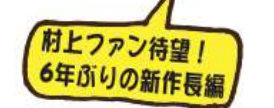
【2004年に直木賞を受賞した奥田英朗さんの『空中ブランコ』。変人精神科医・伊良部一郎が暴走するこの作品は、「伊良部シリーズ」として累計290万部を誇るヒット作となりました。そして17年ぶりに発表された第4作がこの『コメンテーター』です。心の病にかかった患者たちが、伊良部に不可思議な療法を施され、そこから奇想天外な事件が起こる様子を、読みながら思わず噴き出してしまうかもしれません】……低視聴率にあえぐワイドショーに、行き違いから伊良部とマユミが出演することに。案の定、ふたりは放送事故寸前のコメントを連発する……



村上春樹=著

街とその不確かな壁

【6年ぶりの新作長編！村上ファン（ご本人は「ハルキスト」ではなく「村上主義者」と言ってほしいのだそうです）にとって待望の新作です。4月に発売されたこの作品は、トーハン調べ2023年上半期ベストセラー総合1位、日販調べ2023年上半期ベストセラー総合1位、オリコン調べ上半期BOOKランキング2023の1位と、3冠を達成しました。日本国内のみならず韓国でもベストセラーとなるなど、国籍・年代を問わず愛され続けている村上ワールドをお楽しみください】……その街に行かなくてはならない。なにがあらうと——〈古い夢〉が奥まった書庫でひもとかれ、呼び覚まされるように、封印された“物語”が深く静かに動きだす。魂を揺さぶる純度100パーセントの村上ワールド。



坂木司=著

アンと愛情

【大人気『和菓子のアン』シリーズ第3弾。東京百貨店の地下食品売り場にある和菓子店「みつ屋」。ここで働く梅本杏子（通称アンちゃん）が、物語の主人公です。知れば知るほど奥深い和菓子の世界は、アンちゃんにとって「謎」の連続！ 個性的なスタッフの力を借りて、今日も甘いミステリーに立ち向かいます。各エピソードに登場する、表情豊かなお菓子の数々も大きな魅力です。読めば和菓子売り場に行きたくなくなるお仕事ミステリー……空腹にご注意を！ 別館図書館にはシリーズ1・2作もあります！】……成人式を迎えても、大人になった実感のわからないアンちゃん。同い年の優秀な「みつ屋」の社員と自分を比べて落ち込んだり、金沢で素晴らしいお菓子に出合って目を輝かせたり。まだまだアンちゃんの学びの日々は続きます。



【定期購読雑誌】毎月最新号が図書館で読めます！『クロワッサン』（毎月10日号）

『クロワッサン』は、手間なくおいしいレシピから、健康、ファッションまで生活のあらゆる場面に役立つ雑誌。低塩料理や美肌を保つ飲み物、ダイエット方法など「知りたい情報」に出会えます。映画や本のレビューのほか、雑貨など暮らしに彩り

を添える情報も盛りだくさん！『BRUTUS』（毎月10日号）、『婦人画報』、『日経トレンディ』（2023年5月から定期購読開始！）も定期購読しています。



すくすく会 通信 Vol.34

タイ国日本人会すくすく会は、タイで子育てをされている皆さんを応援する団体です。妊娠中から出産後、子育て中まで、あらゆるときの「困った!」をサポートします。

出産準備教室

妊婦さん向け「プレママクラス」と妊婦さんとそのパートナー向けの「プレパパクラス」を定期開催しています。

わんぱくミーティング

季節のイベントなど親子で楽しめる企画「わんぱく広場」を開催。「離乳食の会」ではタイで役立つ離乳食情報を紹介しています。また、『離乳食情報』『幼稚園案内』を発行し、別館窓口にて販売しています。

キッズルーム

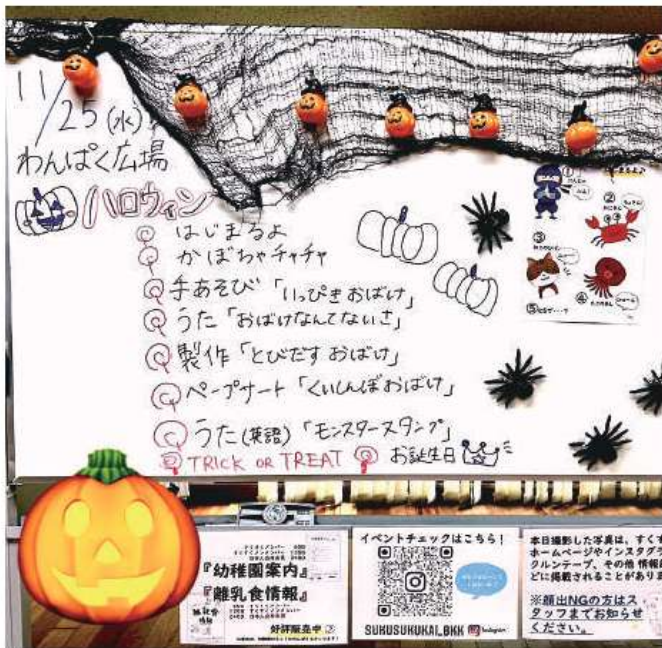
日本人会別館の一室を児童館のように親子の遊び場として、毎週火曜・木曜・金曜に開放。また、オンラインでのイベントなども開催しています。



わんぱくミーティング

わんぱく広場

10月のテーマは『ハロウィン』でした! たくさん子どもたちが可愛い仮装で集まってくれて、とっても華やか。ハロウィンやおばけにちなんだ歌を歌いながら、手遊びやダンス、ペープサートのくいしんぼおばけの公演など盛りだくさん! 製作



コーナーのとびだすおばけは、作った後にみんな楽しそうにストローをふいて遊んでくれてかわい姿が見ることができました♪ Trick or Treatのお菓子ももらって、子どもたちは笑顔いっぱい。フォトブースも大盛況で、みなさんかわいい写真を撮っていらっしやいました。とっても楽しんでくれた様子で、



キッズルーム

スマホカメラ講座

今回は15組の方にご参加いただきました。スマホカメラの仕組みから設定方法や編集のポイント、撮影する時の構図や声かけのアドバイスなど内容盛りだくさんの講座で、実際にスマホを操作してお子さんを撮影しな

がら受講されている方が多くみられました! 最後の撮影会では、ニコニコ笑顔がこぼれて可愛らしさがあふれていました。すくすく会のイベントは、お子さんを遊ばせながらリラックスして参加できます。ぜひお気軽にお越しください!

キッズルームでは、ボランテ



素敵な会になりました♪ 今後の情報はInstagramやLINEなどでご確認いただけます！ お見逃しなく！

わんぱくミーティングでは、ボランティアスタッフを大募集中です。お問い合わせはメッセージ、または下記のメールアドレスまでご連絡ください！

wanpaku.bkk@gmail.com



ボランティアスタッフを大募集しています！おもちゃの消毒、イベントのアテンドなど、月に2~3回の活動です。人気イベントにもアテンド(参加)できちゃうのもスタッフならではの！ お問い合わせはメッセージか下記メールアドレスまで。お気軽にお問い合わせください。sukusukubkk@gmail.com

すくすく会わんぱくミーティング取材・作成

『離乳食情報』『幼稚園案内』 最新版が事務局窓口で販売中です！

すくすく会わんぱくミーティングでは、タイで離乳食を進める方に向けて作成している『離乳食情報』と、ナーサリー・幼稚園の情報をまとめた『幼稚園案内』を毎年、作成・販売しています。
お求めは日本人会窓口にて！

【価格】すくすく会員……60パーツ
日本人会会員……120パーツ
日本人会未入会……240パーツ

『離乳食情報』

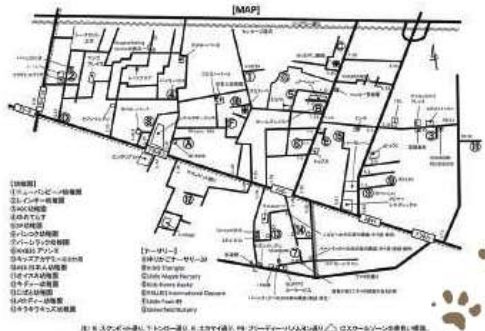


離乳食だけでなく、タイの野菜や果物・牛乳やヨーグルト、豆腐などの食レポやおすすめなども掲載された全37ページです。タイの野菜、フルーツっていつから食べていいの？ そんな疑問も解決！ 離乳食期だけでなく、来タイ間もない方にもおすすめです。

『幼稚園案内』2023 - 2024最新版！



日本人が多く通う日系幼稚園・ナーサリーを中心に、スクムビット周辺の23園の基本情報を掲載しています。インター併設園も多いので、英語を学ばせたい方も必読です。地図も掲載されているので園選びに大活躍の一冊。



すくすく会
ウェブサイト

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

すくすく会
Instagram

https://www.instagram.com/sukusukukai_bkk/

タイ国日本人会
出産準備教室
ウェブサイト

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

たよりないほど軽い食感のやさしい蒸しケーキ 春節には供物にも

カノム・プイファアーイ

トゥルツ・チーン(ถั่วตัด)とタイ語でいう中国正月(春節)は、今年は2月10日。中国にルーツを持つ人が多いタイではこの時期になると、赤や金の飾りがあふれてハレの日が近いことを知らされます。スーパーマーケットにも春節菓子の特設コーナーが設けら

れ、バナナの葉で包んだピラミッド形のもち菓子カノム・ティアン、パイ皮饅頭カノム・ピヤ、カラフルな5種類の乾き菓子ジャンアップなどが山積みになって、賑々しく華やいだ雰囲気です。カノム・プイファアーイは、カノム・ティア

ンやカノム・ピヤと同様、年間をとおして販売されていますが、春節コーナーにも並ぶお菓子のひとつで、ふんわりとふくらむところが「繁栄」や「発展」に通ずるからようです。

昔ながらのレシピでは、材料は薄力粉とアヒルの卵、砂糖、それにジャスミンの香りをついた水(ナムロイドクマリ)か香料。ベーキングパウダーは用いず、その代わりにマナオ(ライム)の果汁を少量。酸性の果汁はメレンゲを中性化し安定させ、気泡を消えにくくするそうです。

プイファアーイは綿毛のことで、弾けた綿の実は、もこもこした繊維のかたまりをいくつか束ねたコットンフラワーのように、表面が割れるのが望ましい仕上り。そのためには火加減が大切で、蒸し器を強火で熱して蒸気をしっかり立てた中に生地を入れたら、後は静かに沸くくらいの火力で蒸すこと。火が強すぎると普通の蒸しパンのように表面が平らになつてしまうそうです。間違いなく割れを作るために、生地表面に楊枝などで十文字を書いてから蒸すというレシピもありました。

食感も心もとないぐらいい軽く、ひきはありますがほとんどよくしっとり。特筆すべきは生地のかめ細かさでしょう。口に入れるとジャスミンの香りがふんわり。バニラ風味などもあり。お茶と一緒にいただきたい、味も面立ちもやさしい蒸し菓子です。



オコシや豆の砂糖衣がけなど5種類をミックスしたカノム・ジャンアップは中国正月に欠かせない

連載 89

タイのお菓子は
二度おいしい



カノム・プイファアーイ(ขนมปุยฝ้าย)はきめ細かさが身上

在外選挙の制度と手続 について

在留届の提出も
忘れずに！

海外からの投票には、在外選挙人証が必要です。登録には、日本での国外転出届けの提出、在外公館での3ヶ月以上居住している確認等が必要な上、在外選挙人登録申請後も在外選挙人証がお手元に届くのに数ヶ月を要しますので、お早めに手続き願います。



登録・投票は 簡単です

在外選挙登録資格

- 1 満18歳以上
- 2 日本国籍保有者
- 3 海外に3か月以上居住(出国時登録申請者を除く)

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か月の居住期間経過後に
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



※選挙人証の受取までに3か月ほどかかる場合があります(申請時に3か月居住している場合のみ) ※選挙人証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



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



一時帰国した方や、帰国直後で
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。
- 3 令和5年2月に最高裁判所裁判官国民審査法の一部を改正する法律が施行されました。在外選挙人証をお持ちの方は、国民審査にも投票できます。

または

外務省 在外選挙

詳しくは、**在タイ日本国大使館**

TEL: +66-2207-8501

Mail: senkyo@bg.mofa.go.jp

検索 まで。





ZIPAIRはJALグループの新しい航空会社です

バンコク スワンナプーム ⇄ 東京 成田

往復ともに毎日運航中!

バンコク発 23:45 → 成田着 7:30 (翌日)

成田発 17:00 → バンコク着 22:10

※運航スケジュールは変更になることもありますので、ホームページよりご確認ください



➤ 航空券のご予約はこちら
<https://www.zipair.net/>

➤ 設定運賃

座席種別		バンコク発運賃 (税込)
ZIP Full-Flat	ビジネスクラス	THB 15,750~
Standard	普通席	THB 4,950~
U6 (6歳以下)	普通席	THB 2,350 (定額)

➤ ZIPAIRのサービス・特徴

Point

機内無料 インターネットサービス



機内エンタメや電子書籍、インターネット、機内販売をお客さまご自身の端末から無料で楽しみいただけます

※インターネットで接続できるサイトには制限があります。

快適な座席



180度リクライニングZIP Full-Flatや一般的な航空会社と同等のシート間隔のStandardをご用意しています。

お子さま向け運賃 “いつでも” 定額!



6歳以下のお子さまは、U6運賃 (税込 THB 2,350 円) でご予約可能です! 2歳未満のお子さまにも必ずお席をご用意します。

- ・運賃額は片道、1席あたりの金額です。
- ・運賃額には、機内持込手荷物7kg分が含まれています。
- ・「ZIP Full-Flat」、「Standard」は便毎の空席予測数により、運賃額が変動します。
- ・機内食の注文、手荷物のお預け及び座席指定には、付帯サービス料金が別途必要です。

- ・表示運賃額は各種税込みの金額です。また、表示運賃額は2023年8月検索時点の為替を反映しており、実際の価格は異なる可能性があります。
- ・予約の変更、払い戻しは致しかねます。

ZIPAIR



バムルンラード病院



日本語コールセンター（24時間）

02-011-3388

現在回線を増やして対応中

バムルンラード病院では、日本人患者さんが安心して治療を受けていただけるよう、日本語によるワンストップサービスをご提供しております。日本語で医療コーディネーターによる無料の医療/保険に関する相談を受けることも可能です。

日本語で専門医の診察を受ける

バムルンラード病院では、タイでも数少ないタイ医師免許を取得した日本人医師や、日本語が堪能なタイ人医師、日本で医師免許を取得・日本の病院で研修したタイ人医師など、専門医と日本語で直接診察、また初めから専門医に相談することも可能ですので、お気軽にお問い合わせください。



内科：月・水・木・金
健康診断センター：火・土

内科・健診 百武加恵先生



診察日：月・火・水・木・日
一般内科、糖尿病、甲状腺など

内科・内分泌 ジュン先生



診察日：月から土の毎日
一般内科、脳神経内科

内科・脳神経専門 ケン先生



診察日：火・水・木・土
一般内科、アレルギー、リウマチ、
小児アレルギー、アレルギーテスト
卵チャレンジなど

内科・アレルギー科 ヒロシ先生



診察日：月・火・水・木・金
外科、ロボット支援手術など
東北大学、虎ノ門病院出身

外科 アスサック先生



診察日：月・火・水・金・土
泌尿器科
千葉大学医学部修了

泌尿器科 アビチャート先生



日本語公式ライン

毎日 **7-19** 時

リアルタイムチャット対応

@bumrungradjp

で検索！



無料シャトルバンサービス

バムルンラード病院では、2つの路線の無料シャトルバンサービスをご提供しております。

BTSナナ駅 ⇄ バムルンラード病院

朝9時から午後8時まで20分毎

（朝7時、8時台は30分毎の運行となります）

ナナ駅の1番出口の階段を降り、階段下のあたりに白の病院のロゴのシャトルバンが到着します。立て看板などは特にごさいませんのでご注意くださいませ。

エンポリウムスイート ⇄ バムルンラード

エンポリウムスイート発 8:30から16:30まで

バムルンラード病院発 10:30から17:30まで

各1時間1本

