

同好会 31 紹介

特集……………
タイ国日本人会には、文化系同好会が20グループ、運動系同好会が11グループあり、活発に活動しています。仲間と趣味を深めたり、スポーツで汗を流したり。バンコク生活をより充実させる新しい出会いが待っています。お問い合わせは日本人会本館事務局まで。

【日本人会事務局】 ✉ info@jat.or.th ☎ 02-236-1201

文化部



ブリッジ同好会

駐在生活の思い出にブリッジを覚えませんか？

活動日：火曜

✉ bridge.bkk.jat@gmail.com



メナム句会

タイの季節を俳句で味わいませんか？ タイ生活に彩りが加わること間違いありません。

活動日：第2土曜

<https://minakobar.wixsite.com/haiku>



絵画同好会

描きたいものを自由に楽しく！ 水彩画に触れて趣味の世界を広げましょう。

活動日：水曜



短歌同好会

五感が磨かれて生き生きしてきます。

活動日：第4日曜



女声コーラス

声楽家の先生の指導が受けられます！ 歌の好きな方、コーラス経験のある方、お子様連れも大歓迎です！

活動日：月曜

✉ joseichorus.bkk@gmail.com

📌 @japanesewomenchorus



将棋同好会

棋力にとらわれず、大人から子どもまで自由に対局を楽しんでいます。

活動日：日曜



バイリンガルの 子どものための 日本語同好会

教科書を使わない「体験型」の学習に取り組んでいます。

活動日：第2・第4土曜

✉ infobkjc@gmail.com
<https://bilingualjapanese.wordpress.com/>



タイを知る会

タイで暮らすからこそ、タイの歴史、文化、習慣、現状を学び知り、日本人々にもっと伝えていきたい。

活動日：第1・第3金曜

✉ newthaishiru@gmail.com



バンコクシティ アンサンブル

クラシックギター好きが集まってソロ・重奏の部内発表会などを行っています。

活動日：土曜



編み物・手芸の会

講師の先生に基礎から学べるから初心者でも安心。お子様連れの方も大歓迎です。

活動日：第2・第4水曜

✉ amimonobkk@yahoo.co.jp



社交ダンス同好会

「王様と私」の国、タイでダンスを始めてみませんか？

活動日：土曜

✉ thaijapanese.ballroom@gmail.com
<http://d.hatena.ne.jp/doukoukai/>



国際結婚友の会

国際結婚した者同士の情報交換の場です。

活動日：第3火曜



クルンテープかるた会

百人一首かるたを通じた日タイ交流は、きっと得がたい経験になります！

活動日：日曜/対面練習
土曜/オンライン練習

Facebook @ KrungtheepKARUTA



歌謡コーラス(混声合唱)

懐かしの歌謡ヒット曲から演歌、JAZZまでオリジナルアレンジで歌います♪

活動日：土曜

✉ kayou.bkk@gmail.com



クルンテープ写真倶楽部

どんなカメラやスマホでもきれいに写真が撮れるようになります。

活動日：2カ月に一度



バンコク混声合唱団

合唱を通しプロから音楽を学びます。

活動日：日曜

✉ bangkokkousei2018@gmail.com
Facebook @ bangkokjapanesechorus



民舞・日舞・よさこい同好会

民踊、日舞、よさこいと好きな踊りで仲間作りと健康を！ タイと日本の文化交流もしましょう！

活動日：水曜・木曜・金曜

✉ minbuyosa10@gmail.com
f @minbunichibuyosakoi



フラダンス同好会 ハラウ フラ オ プアレファ バンコク

幅広い年齢の方々に楽しんでいただけるフラ。ハワイアンミュージックには心を穏やかにする効果があります。

活動日：月曜・金曜

✉ hulapualehua@gmail.com
@halauhulaopualehuathai



囲碁同好会

囲碁の異名で手談という言葉をご存知ですか？

活動日：日曜



ゴスペルクワイヤー Phriks

パワフルで、前向きな曲の多いゴスペルでストレス発散しませんか？ 陽気な仲間たちが一緒に楽しく歌ってくれる仲間を待っています♪ 音楽経験不問！ お子様連れ大歓迎。

活動日：火曜

✉ gospelphriks@yahoo.co.jp
f @ Phriks
@ phriks_gospel

運動部



バレーボール同好会

年齢や経験は問いません。バレーボールを愛する人集まれ!!

活動日：日曜

✉ thai.japanese.association.vbc@gmail.com
http://th-jp-association-vbc.amebaownd.com
f https://www.facebook.com/profile.php?id=100015922159226
@volleyball_doukoukai_bkk



ゴルフ部

競技ゴルフを楽しみたい方、ゴルフ部に参加しませんか？

活動日：第3土曜

✉ golfyoyaku@hotmail.com
https://jat-golf.org/



ラグビー同好会

メンバー全員が「タイでラグビーを通して人生を楽しむこと」をモットーに活動しています！

活動日：日曜

シニアチーム ✉ bjrjc2008@yahoo.co.jp
f @bjrjc1964 @bjrjc1964
キッズチーム ✉ bangkokjapaneserugby@gmail.com
f @BJkidsrugby @bjkidsrugby



卓球同好会

初心者から上級者まで様々！ 私たちと爽やかな汗を流しましょう！

活動日：水曜・日曜

https://sites.google.com/view/jatpingpong/



太極拳同好会

年齢制限なし！ 何歳でも練習できます。呼吸法と気を循環させることで人間が本来持つ治癒力を高め、健康で丈夫な身体をつくります。

活動日：水曜



バドミントン同好会

日焼け知らずで Let's Enjoy バドミントン!!

活動日：月曜・木曜

✉ bad.dokokai.bangkok@gmail.com

事務局スタッフ 同好会体験録

ブリッジ同好会の巻

ずーっと気になっていました、コントラクト・ブリッジというカードゲーム。ということ、トランプを使うということくらいしか知識のない私が、国際的な競技になり得た理由を探りに、ブリッジ同好会の門を叩いてきました。

簡単にルールを紹介すると、4人のプレイヤーがそれぞれ13枚のカードを持ち、時計回りにカードを出していった一番強いカードを出した人が勝ち（トリック）。Aが一番強く、K、Q、J…の順で2が一番弱い、なんとなく大富豪に似ていると言ったら、怒られるでしょうか…。

目からウロコその①
2対2の頭脳戦である
4人でテーブルを囲んで行う競技ですが、向か



ヨガ同好会

週1回でもお気軽に！
どなたにでも楽しめる
身体と心に気持ち良い
ヨガです。

活動日：月曜・水曜・金曜



NKPJ

(Naughty Kids Party Jr.)

バスケットの経験が
ない方でも大歓迎です。
皆で楽しい集団を
作りましょう!!

活動日：火曜・日曜

<https://nkpj-basketballclub.com/>

@nkpj_bangkok



クルンテープ剣友会

タイの剣士と一緒に
汗を流しましょう！
タイで昇段審査も
受けられます。

活動日：日曜

<https://matsugashita.wixsite.com/bkckendo>



ボンバーズ

学生の頃を思い出して
バレーが楽しめます！

活動日：土曜
(コロナ禍中は日曜)



親子野球同好会

お父さんやお母さんもグ
ラウンドに入って一緒に
汗を流しませんか？
親子で野球を楽しみま
しょう!!

活動日：日曜

✉ bangkok.yakyucircle@gmail.com

📷 @ braveheartsbangkok

📱 @805tcbgo



同好会運動部
Website



同好会文化部
Website

目からウロコその②
運に左右されない

い合う同士がペアになり、2対2で戦います。自分以外の人が出したカードを記憶したり、手持ちのカードから、パートナーの持っているカードを推測したり、協力し合って相手の攻撃を防いだり…なるほど、これはパートナーとの仲が深まって、楽しさ倍増ですね。

目からウロコその③
事前の宣言で点数が大きくはね上がる

52枚のカードを13枚×4に分けたセットがあり、試合では複数のテーブルで同じセットを使うため、配布カードの運に左右されません。同じセットを使っても、戦い方は人それぞれ。将棋やチェスのような国際的競技として親しまれている所以はここにあるのか、と納得しました。

目からウロコその③
事前の宣言で点数が大きくはね上がる

プレイ前のオークションで、いくつのトリックを取るか宣言するのですが、この博打のような決



断力が醍醐味のようなのです。カッコよく啖呵切り
たいな。覚えることがたくさんあって難しそう…と思っ
ていましたが、同好会の皆さんがとても懇切丁寧
に指導してくださり、本当に面白かったです。頭
の体操なんてものではないブリッジ、奥深い魅力
を多くの方に知ってほ
しくなりました。皆さ
んもぜひブリッジ同好
会で、その魅力を体験
してみてください！
(事務局A)



絵画同好会の巻

2月2日(水)、同月中旬に作品展を控えるメンバーの皆様が様々準備を進めている中、見学にお伺いしました。

メンバーの皆さんは会館に来ると、まず自宅まで描いてきた絵を並べます。題材に指定はなく、花や動物、景色など、皆さん思い思いの作品を見比べながら感想を言い合います。ここが難しい、この絵がすごいと和気あいあいとお話している、普段の生活でこんなに互いを褒め合うことがあるかなと振り返りつつ、自己肯定感が満たされていくのを感じます。

活動日のうち、月2回はタイ人のプロの先生に来ていただいています。先生は並べた絵を一つ一つ見ながら丁寧にコメントをしていきます。

「皆さんそれぞれの描き方を大切にしたいから、あまり大きく手は加えない」

そう仰る先生はその場でアドバイスをしながら皆さんの作品に少しだけ筆を走らせます。先生の手を見つめるメンバーの目は真剣そのもの。間近でみるプロの技に自然と静かになるのがとても印象的でした。

少しのリタッチでぐっと印象が変わる絵を見ると、どうすればもっと良くなるかが一目でわかります。活動を続けていけば自分も素敵な絵が描けるのでは…と、卒業以来とだえていた、筆を手取る気持ち湧いてきました。

「描きたいものを自由に楽しく！」がモットーの絵画同好会。タイでの思い出作りにぜひ！

(事務局N)



バイリンガルの子どものための日本語同好会の巻



「バイリンガルの子どものための日本語同好会」は日本人会の組織上、文化部の同好会という位置づけになっていますが、趣味の集まりではありません。この教室は言葉は体験と関係性の中で学ばれるという理念のもと活動する、バイリンガルの環境で育つ子どもたちのための「継承日本語教室」です。

見学した日の中学部の活動では、「マイアルバム」ぼくとわたしの成長物語、「ぼく／わたしの学校」というテーマで、ノートを制作していました。

友達の名前をカタカナで書き、その友達がどんな友達かを、ノートに書いていきます。難しい日本語がでてきたときには、先生に、どんなふうに書くのか聞いて、難しい言葉(漢字)や概念を覚えていくように指導されていました。文字や言葉は、子どもたちが書きたくなった、知りたくなったときに教えるようにしているとのこと、押し付けるのではなく、子どもたちの興味関心から学習が起ころう工夫しているそうです。

高学年では、節分の直前だったため、日本の伝統的な行事についても活動がされていました。なぜ、節分に豆をまくのか、積極的に子どもたちが意見を出していたのが印象的でした。同時に先生役のお母さんとお父さんもいろいろと勉強していると感心しました。最後に、当日参加した子どもたち全員で、鬼役のお父さんに向かって、新聞紙を丸めた「豆」で、鬼を退治してその日の活動は終了しました。

バンコクには、日本人会の「バイリンガルの子どもたちのための日本語同好会」ほど、継続して長

く活動している団体はなく、その分、多くの親御さんの経験が蓄積され、日本語教育の専門家の方々も関わっている大変素晴らしい活動です。バイリンガルの環境下で、子育てされている方はぜひ、見学にいらしてほしいと思います。

(事務局M)

卓球同好会の巻

高校の授業以来卓球ラケット触っておらず、しかしながら高校のクラスマッチで全校2位の実績を残したことがあるがゆえに「卓球なんてへの河童だ！」と思っていた事務局S。そんな自信にあふれた事務局Sは卓球同好会に参加してみても自分の不甲斐なさに涙することになる。

まずは卓球のフォームの練習から入る。一見簡単そうに見えるあのフォームはなかなか難しい。体が慣れていないせいかフォームを維持するのが大変だ。

次にラケットの持ち方・振り方。これがフォームより難しかったのだ。あの軽い卓球ボールをコートボールするのは至難の業だ。それをいとも簡単にスマッシュを打つ同好会の皆さんはすごいと思った。

基本練習を終えた後、ダブルスの試合を行った。こんな下手くそな事務局Sをチームに加えていただきありがたい限り。同好会の皆さんはみんな優しく、「また今度いらしてください」と仰ってくれた。また参加したいなあ。

卓球同好会は毎週水曜日に別館で、日曜日に本館で皆さん汗を流している。ぜひ一度参加してみたいかがでしようか。

(事務局S)



きっかけは タイ vol.16

タイから繋がるライフストーリー



お馴染みのアイコンはTwitterで知り合ったイラストレーターさんに依頼

ぷくこさん ◆ブロガー

バンコク情報の

更新は

ずっと続けていく

つもりです。

ブログのきっかけは趣味の友

タイ帯同を決めた理由は？

大阪が好きです。と大阪で暮らして行くものと思っていたので、夫から海外転勤の話聞いたとき、はびっくりしました。不動産会社に勤めていた頃は、終電で帰るのが当たり前という生活で、結婚後に転職した銀行には、タイに来る1週間前まで勤務していました。仕事人間で、転職して半年ということもあって辞めたくはなかったけれど、夫と暮らしたかったし、タイに行ったら行ったで何とかなるわという気持ちでした。

タイ生活当初は？

一時帰国がひたすら楽しみというありさまでした。SNSもまだ流行っていないかつ、子どものいない方が少ないこともあって、どうやって友達を作っていたかわからなかったし。タイ語やヨガをやってみただけで、知り合った人

たちとランチに行っても、深い話までできる関係にはなかなか発展できず、一人でいることが多かった。大学の同窓会があると聞いて参加してみたのですが、仕事をしている方が集まっているので「働いてなくてゴメンナサイ」みたいな気持ちになり、そこも私の居場所と感ずることはできませんでした。主婦としての自分も、仕事が好きだった自分も、全てが中途半端に感じて当初はしんどかったです。

なぜブログを？

タイに来てからは時間が有り余っていたので、もともと好きだった日本のドラマや漫画、映画にのめり込む毎日でした。そうなるの趣味の友を見つけたくなり、ブログを始めました。「私も好き！」、「いいよね」という反応をもらうだけでうれしかった。当時の日記を見ると、バンコクの話はなくて趣味のことばかり。思えば日記や家



上から時計回りに「ぷくフェス」集合写真、好きな場所：チャオプラヤー川、チェンマイ（雑貨が好き）、春らんまん書房

Pukuko

1983年大阪生まれ大阪育ち。大学卒業後、不動産会社及び銀行に勤務。夫のタイ赴任に帯同し2015年～2021年バンコク在住。2016年に女兒出産。有り余る時間の中、漫画やドラマに没頭し、その話題を共有すべくブログ『ちょっとバンコクに住んでみました』を始める。2018年3月に“バンコクで生活するすべての女性を応援するブログ”と銘打ち名称を『BANGKOK GIRLS NOTE』に。子育て世代をはじめ多くの女性たちの共感をよぶ。本帰国前に開催した「ぷくフェス」に約200人を動員。

計簿など自分の記録を残すのが好きで、学生のときも就活ブログを作ってゼミの友達と共有していました。ブログで知り合った人は、趣味が同じだから仲良くなりやすいです。今どきの人たちは、来タイン前から年齢や趣味が近い人とインスタなどで繋がっていて、来タイン後すぐに友達になっているそうです。

バンコク情報に内容を特化

いつ頃からバンコク情報に？

子どもが生まれる頃からです。最初は『ちょっとバンコクに住んでみました』というブログを書いていて、趣味の漫画やドラマの他にいろいろな雑感などもあってごちゃ混ぜでした。

バンコクの漫画喫茶のことなどはかなり詳しく書いて渾身の作だったのに、あまりPVが伸びな

ったんです。やっけていくうちに内容を特化したほうが検索上位になることに気がつき、「女子のためのタイ・バンコク完全ガイド」というコンセプトで『BANGKOK GIRLS NOTE』と名前も変えました。見た人が実際に行くことができるように情報を出したいのでマップなどを貼りつけたり、レイアウトを工夫できるように、ブログサービスもニーズに合わせて変えてきました。

フォロワーが増えたのは？

子どもが生まれた後、2017年から授乳室のある場所とか、遊び場とかをまとめて書くようになって、子ども関連の情報を発信するようになった頃からです。コロナ前は平均30万PVありましたが、今はブログが月間20万PV、インスタが1・3万人、ツイッターが8000人くらいです。

何か変化は？

書く内容が変わりました。ざっ

Q あなたにとってタイとは？

視野を 広げてくれた 場所



ウドーンターニー県の「フラワーカフェ」で。花畑が広がる映えカフェで一枚

くばらんない意見は控え、マイナ要素は入れないようになりましたね、傷つく人がいるかもしれないので。客観的な情報が多くなり、読み物としてのおもしろみは少なくなつたかもしれないけれど、バンコクに暮らす女性の役に立つ情報を発信するという基本を大切にしています。

フオロワーが増えたことによつて多くの意見を集めることができようになったのも事実で、例えばバンコクにある幼稚園のまとめ記事を作成したときには、たくさんの方のクチコミをいただくことができました。それに感謝されることが増えました。SNSのDMで「ブログのおかげでタイ生活が楽しくなった」とメッセージをいただくことがあります。趣味で書いているブログなのに、会ったことのない人の人生に関われるなんてすごい。お客様の人生に関わる不動産の仕事をしていたときの喜びに通じるものがあります。自分の発信に反応してもらえることは単純にうれしいもの。コロナで家にずっといてしんどいときも、SNSでフオロワーさんとコミュニケーションを取ることが癒しでした。

—ぶくこさんが大好きなタイの場所ベスト3は？

ひとつはチャオプラヤー川。日本でタイを思い浮かべたときに、チャオプラヤー川をひたすらポイントと眺めたいなあと思います。特にワットアルンをバックに見る光景は私のパワースポットです。

もうひとつはチェンマイ。タイ雑貨、特にチェンマイ雑貨が大好きなんです。チェンマイに行くときと観光そつちのけで買い物しちゃう。バンコクよりのんびりとした雰囲気も好きです。

そして、私的に外せないのが、漫画喫茶の春らんまん書房です！平日6時間パック(300B)を最大限に使い、個室ブースで漫画を読んだり記事を書いたり食事をした。りするのが何よりの癒しでした。

伝説のイベント「ぶくフェス」

—「ぶくフェス」は予約受付10分で満席だったとか？

そうですね。以前から本帰国する前に、好きなお店に出店してもらって、フオロワーの方たちと一緒に楽しむイベントをやりたいと考えていて、昨年11月15日に北海道レストラン原始焼きを借りて「ぶくこお別れ会・ぶくこの好きなものをたくさん集めたから見てつてくた祭(ぶくフェス)」を開催したのですが、コロナ禍のため200名限定だったので、すぐにいっぱいになってしまったんです。衣類、雑貨、小物、アクセサリー、レストランなど、バンコクで出会った大好きなお店16店に参加していただき、会場ではフオロワーの方に声をかけてもらった。りして感激しました。すごく楽しかったです。

—これからやりたいことは？

『BANGKOK GIRLS NOTE』をタイの観光・生活情報サイトとして「これを見たら完璧」という完全なものにしたいです。その野望は本帰国しても変わっていません。私は性格的に「整った状態のものを見るのが好き」なので、それが人の役に立つのならこんなにうれしいことはありません。ブログは生涯の趣味。バンコク情報の更新はできる限りずっと続けていくつもりです。

—ありがとうございます。



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



【青少年サークル】演劇サークル 定期公演『沈む潜水艦』

日時：2021年11月28日(日)
11:30/14:15 (2回公演)

各回、お客様24名の満席で公演を行うことができました。演者とお客様とのスペースをあげ、公演会場と待合室は常に窓を開けた状態にしています。当日全会議室をレンタルできたことは、不特定多数の方の流れを最小限に抑えることができたと思います。

【文化部】編み物・手芸の会

編み物講習会

日時：2021年11月24日(水) 9:30~12:30
会場：日本人会別館



コロナが明けてから初の対面での活動でした。毛糸のアクリルたわし、毛糸で作るコースター、布で作るパクパク小物入れの中から選んで制作しました。

【婦人部】※

気軽に出かけられる タイの観光スポット

日時：2021年11月23日(火) 10:00~11:30
参加者：71名 案内係：JTBタイランド



コロナ禍で観光に行けない中、ZOOMで体験できてよかったと、約8割の方が満足と回答いただきました。

【HRI共催】※

異文化コミュニケーション のノウハウ・ドゥハウ

日時：2021年11月19日(金)
14:00~15:30 参加者：46名
講師：江草嘉和氏/HRI(Thailand)
Co.,Ltd. Managing Director



異文化の中でうまく付き合っていくための具体的な対策をお話いただきました。

相手を理解する傾聴力の10のコツ

- 聴く時には、聴く覚悟をもって聴く
- 相手の話に興味をもつ
- 自分と相手の使う言葉は同じ言葉でも意味することが異なる
- わかったつもりにならずに確かめる
- 「あれっ?」と思ったら、すぐに確かめる
- 全額聞いて違和感を感じたら、自分の心を確かめる
- 「聞くスキルを身につける
- 「伝えるスキルを身につける
- 伝える時には、クッション言葉を用いる
- 自分を大切に、他者も大切に



【企画推進部】日本政府支援イベント※

コロナ禍に負けない人と繋がる
コミュニケーションセミナー第2回

傾聴力

~相手を理解する聴き方を身につけ
関係力をアップしよう~

日時：2021年12月2日(木)
14:00~15:00 参加者：54名
講師：浅野衣子氏(株式会社キャリア
開発サポーターズ代表取締役)

人間関係をよりよくするために、お互いを理解するための聴き方のコツをお話いただきました。



【文化部】クルンテープかるた会 ※ 第1回オンライン競技かるた大会

日時：2021年12月11日(土)、12日(日)

2021年も対面対戦のバンコクかるた大会はできませんでしたが、アプリを利用したオンライン競技かるた大会を開催。タイ人98名、日本人2名に参加いただきました。



【JICA共催】※
 世界を繋ぐ！年末特別企画
JICAオンライン出前講座⑥
 日時：2021年12月21日(火) 14:00～15:00
 参加者：34名
 講師：水上貴裕氏/JICAタイ事務所・所員
 大口莉織氏/JICAインド事務所・所員
 小泉泰雅/JICAモンゴル事務所・所員

タイ、インド、モンゴルの3カ国のJICA現役職員に講師を務めていただき、各国でのODAプロジェクトやSDGsに照らした各国の課題などをそれぞれご紹介いただきました。

【文化部】タイを知る会 ※
 新年特別企画オンライン講話
仏教講話
 ～1人の仏陀、1つの仏教～
 日時：2022年1月7日(金) 9:00～
 講師：内堀陽弘
 (日本人納骨堂・第23代堂守)



新年初めにも関わらず50名以上の方にご参加いただき、仏教の誕生から始まり、大乘仏教と小乗仏教の違い、タイのお寺でのお参り作法まで分かりやすく教えていただきました。

【教育部】
2021年度第3回実用英語技能検定
 日時：2022年1月22日(会場：日本人会本館)、
 23日(会場：日本人会本館及びGlowfish)
 受験者：334名



【企画推進部】※
はじめての英検
 ～マークシートの書き方から4・5級直前対策まで～
 日時：2022年1月12日(水) 16:00～17:00
 講師：枝 雄二氏 (コミュニティ英会話代表)
 参加者：21名

マークシートは子どもにとって初めてなので、ありがたい機会だったなど約8割の方に満足いただきました。

【文化部】民舞・日舞・よさこい同好会
JAPAN EXPO 2022にて演舞しました



「民舞・日舞・よさこい同好会」も「泰日よさこい連」とコラボして、1月22～23日の2日間、日舞、よさこいを3会場で計8回演舞しました。



【婦人部】※
春めくミニリースのワークショップ
 日時
 2022年1月25日(火)
 10:00～11:30
 参加者：18名

季節感がないタイで春を感じられるワークショップで楽しかったという感想を多数、参加者からいただきました。

【青少年部】
親子で学ぼう！日本の伝統文化『茶道』
 日時
 2022年1月29日(土)
 10:00～12:00
 会場：日本人会別館



裏千家バンコク協会・茶道サークル指導者のご協力の下、日本の伝統文化『茶道』に触れるイベントを開催しました。



詳細は日本人会のWebサイトをご覧ください。
 ※はオンライン開催です。

◆「日本政府支援イベント」は、日本政府からの助成金によってタイ国日本人会が開催したイベントです。

俳句と短歌の広場

◆メナム句会は、二〇二一年十二月～二〇二二年二月句会（兼題・箒売、初詣、春節「トウルツチーン」、水仙、花菜漬、他、または当季雑詠）から自選一句です。

◆バンコク短歌会は、二〇二二年十二月～二〇二二年一月歌会（題詠・方言、短歌、または自由題）、二月カオヤイワイナリー吟行歌会から自選一首です。

花菜漬こころふはりと野へ空へ イーブン美奈子

初詣アジアハイウェイひた走る 岩田真之介

十字架の尼僧のごとき水仙花 浮田恒夫

仲春のタベールアンに蜂遊ぶ 大竹茜子

トウルツチンナコンサワンに獅子集ふ 阪口ぐつち

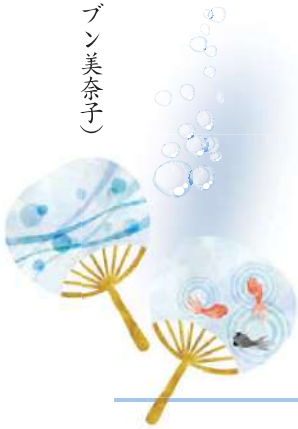
箒売り真っ直ぐ立ててペタルこぐ 堀井京子

一隅が光る春節ブランド店 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&オンライン
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)



百鳥の餌してをり山峡はいま黒葡萄そつと育てて
イーブン美奈子

「泣ぐなあ」と祖母が持たせたおにぎりの筋子に泪のしよつばさ混ざる
北館尚子

たわわなる房の耀き眩しくてどんな葡萄酒に仕上がるのかな
阪口ぐつち

手ぬぐいさ連想すんべ聴いてけれズーズー弁の「木綿のハンカチーフ」
斎藤由利子

歳の瀬に今年の一字を選びしに吾は「緑」なり妻は「宴」なり
申人

がっかりだ甘味の足りぬサツマイモああ吾のうたもイモと同じよ
那須世子

ステンレスタンクに鎮もる白葡萄曲線の闇に溶け出してゆく
森上美恵子

摘み残り見つけて嬉し白ぶどう一粒ふくみカオヤイの風
山本育子

バンコク短歌会のご案内

日時 第四日曜・十四時四十五分～
場所 その都度変わります。オンラインあり。
電話 〇八九・八九一・一六八三
メール mickobkk@gmail.com

(森上美恵子)



夏の盛りは旬の完熟マンゴー。季節もののオックロンも味わいたい

カオニャオ・マムアン

一年中途切れることなく出回るタイのマンゴーですが、最盛期は真夏から雨季の始まりで、中部タイではおよそ3月から5月が旬。そんなわけで、完熟マンゴーにもち米を添えたカオニャオ・マムアンは夏に正しいデザートです。

もう30年以上になる昔、タイ人の家庭にホームステイしたことがあります。木造

家屋の二階屋にエアコンはなく、あまりの暑さに食欲を失った。そんなとき、少しでも何か口にと買ってきてくれたのが初めてのカオニャオ・マムアンでした。甘いマンゴーともち米は不思議と喉をとおり、毎日食べて元気を取り戻すことができたのです。タイのマンゴーの種類はさすがに豊富で、販売用に栽培されている品種だけでもおよ

そ20種。その中でカオニャオ・マムアンのマンゴーといえ、ナムドークマイとオックロンの2種とされています。



ナムドークマイ(1個約450g)とオックロン(約200g)。ラートプラオ区の老舗ヨートトーンの完熟マンゴー

ナムドークマイは年間を通して市場にありますが、タイで古くから栽培されてきたオックロンは夏の盛りの3月4月が旬の季節もの。実は小ぶりで、熟しても鮮やかな黄色にはならず、果肉も白っぽくて地味な色合いです。大柄な勾玉で押し出しのいいナムドークマイと比べると見劣りするのですが、タイの人たちはオックロン推し。その夏季の味わいは何ものにも代え難いと言います。完熟のオックロンは驚くほど果汁がたつぷりで、見かけによらない甘さと爽やかで豊かな香りが特徴です。

カオニャオ・マムアンのもう一方の主役、甘いおこわカオニャオムーンは、蒸したてのもち米に砂糖と塩を溶かしたココナツミルクを混ぜて蒸らしたものの「炊く」ではなく「混ぜる」。そのままでも独立したお菓子に数えられ、カスタードや魚のどんぶをのせたおはぎのような伝統菓子もあります。

カオニャオムーンはキアオグー(蛇の牙)というほっそりした品種のもち米を用い、うるさがたの料理書によれば、古米が望ましいという。米が崩れにくく仕上がりが美しいからです。ミヨウバンを溶かした水にもち米を浸けてから蒸すのも、透明感とツヤを出すための昔ながらの知恵だそうです。

今年もまた、お世話になった家族の顔と薄暗い台所の匂いをなぞりながら、カオニャオ・マムアンを味わう季節になりました。

連載80

タイのお菓子は二度おいしい



トンロー通り入口にあるマンゴー店メーワラーのカオニャオ・マムアンข้าวเหนียวมะม่วง。マンゴーはナムドークマイ。オックロンは3月から4月にかけて店頭に並ぶそうです

していただきました。

産後の心と体のケアについて、バンコクでの出産体験談、出産準備品の紹介などなど、妊婦さんが知りたい内容をギュッと詰め込みました♪ みなさんで情報交換をしたり、スタッフの先輩ママに相談したり、ママ友の輪を広げる場としてもご利用ください。新しいご家族とのスタートが、少しでも不安なく迎えられることができますように！

「プレパパクラス」では、パパに沐浴実習や妊婦ジャケット体験もしていただけますので、こちらもぜひご参加ください♪

※体験談語り手募集

タイでの妊娠・出産・子育てなど、体験談をお話しくくださるパパママを大募集しています！ ご興味がある方はメールにてご連絡ください。お待ちしております！

syussan.meeting@gmail.com



編集部員

情報収集をしています。活動は月1回程度の編集会議と、気になる所へみんなでお出かけしたりも♪ 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！ 興味のある方は skskdbkk@gmail.com までお問い合わせください☆

スタッフ便り

ボランティアの扉を開けたら

2017年、夫から突然タイへの転勤を知らされた私は、とても落胆していました。当時、従事していた乳幼児訪問員の仕事が大好きで辞めたくなかった…ことが一番の理由でした。そんな時、タイ国日本人会のHPに出会い、出産準備教室でのボランティア活動という働き方を見つけました。

来タイしてすぐに活動に参加、今年5月で丸4年が経ちます。今では、助産師ボランティアとして子育て相談などにもものらせていただいています。

活動の中で得るものはたくさんあって、何より多才なスタッフさんとの出会い。元事務職やSE、保育士の方など、今まで医療職の方との繋がりが主だった私にとって、皆さんの知識や技能、考え方に触れ、日々大きな刺激になっています。

また、イベントや相談活動で

助産師ボランティアに！ 多才なスタッフさんや ママやパパとの出会いは 大きな刺激になっています

たくさんのママやパパ、そして赤ちゃんとお会いし、



左が富江さん

お話しさせていただけることが本当に楽しくて、また助産師としてもとても貴重な経験になっています。コロナ禍もあり、活動の中で悩む場面も多いですが、家族や仲間のスタッフ、日本人会の職員の方、時には日本人会と言う組織を通じて繋がらせていただいた病院職員の方など多くの方に支えていただいて、悩みが解決できた時、イベントが無事開催できた時は達成感もひとしおです。

誰かのためとかではなく、自分のために…そんな気持ちも活動継続の原動力になっています。

(出産準備教室ボランティアスタッフ 富江)



すくすく会
ウェブサイト

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



<https://lin.ee/ub6kcc0>



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



出産準備教室
ウェブサイト

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



すくすく会 通信 Vol.28

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、毎週火曜と金曜に開放。また、オンラインでのイベントなども開催しています。

すくすくだより編集部

タイの子育て情報満載の会報誌『すくすくだより』を会員向けに定期的に発行し、郵送でお届けしています。



出産準備教室

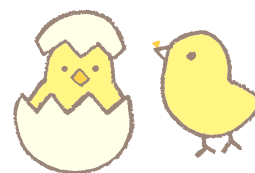
■プレマクラス

出産準備教室ではこれまで、出産を控えた妊婦さん向けの「母親学級」と、妊婦さんとそのパートナーにご参加いただける「両親学級」を開催していました。しかしコロナウィルス感染拡大により、サミティベート病院での開催ができなくなったことをきっかけに、「プレマクラ

ス」「プレパパクラス」と名称を変更して内容を見直し、オンラインで定期開催してきました。

そして1月にやっとやっと、場所を日本人会別館に移し「プレマクラス」を対面で開催することができました!

バムルンロード病院で医療コーディネーション医師として勤務されている田中先生にもご参加いただき、妊娠・分娩についてお話し



すくすくだより編集部

●活動の報告

今年度より『すくすくだより』は年4回の季刊発行(6、9、12、3月)とします。発行回数は減りますが、さらに充実した内容になるよう頑張ります! 会員の皆さまからの投稿内容も増やしていきたいと思っておりますので、「我家のこんなこと紹介したい!」などありましたら、ぜひ投稿フォームよりご入力ください!

なお、自粛生活や教育機関のオンライン対応が続いた昨年から今年にかけては、月1回程度オンライン編集会議を実施。無理のない範囲でできる活動を話し合っています。



●バックナンバー紹介♪

2021年12月号(No. 225)の特集は、「こどもと育てるかんたんおうち野菜!」自粛生活で家庭菜園ブームが起きた編集部員たち。ビギナーから本格派まで役に立

つおススメ野菜やタイで購入できる家庭菜園グッズ情報をまとめました!

2022年3月号(No. 226)は、「一時帰国のお土産」&「みんなの写真整理術」の二本立て! 久しぶりに一時帰国する人も初めての人も参考になるお土産情報盛りだくさん。さらに、子どもの成長とともに増え続ける思い出写真をみんなはどうやって管理しているの? という疑問に、編集部員のリアルを紹介。



●主婦ライター募集!

一緒に「すくすくだより」を作ってくれる仲間を募集中!! 編集部員は新しいことに色々挑戦し、

「ゴルフのルールを知りたい」 「競技ゴルフを楽しみたい」

日本人会ゴルフ部(JAGC)に参加しませんか?

毎月第3日曜日にラムルッカC.Cにて
2クラスに分かれての月例会を開催
月例会以外にも様々な競技イベントがあります

JAGC約100名の部員が
1年を通して競技ゴルフを楽しんでいます

タイ国日本人会 ゴルフ部 🔍 検索

お問い合わせは golfyoyaku@hotmail.com
または日本人会ゴルフ部ウェブサイトまで

月例会・競技会へのエントリー・競技結果は JAGCウェブサイトをご覧ください

ウェブサイト
QRコードは
こちら→



編集人 富永 康行
 発行人 タイ国日本人会
 印刷製本 KOKUSHIN (THAILAND) CO., LTD.
 発行所 Japanese Association in Thailand
 1st Fl. Sathorn Thani Bldg.II
 92/2 North Sathorn Rd., Bangrak, 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ます。
 禁 無断転載

【編集後記】
 昨年、自宅近所で保護された子犬 (Sol Dog) を譲り受けてしまった。
 コロナ禍の夏休みで一時帰国、旅行へ行くこともできず、暇を持て余し
 ていた子どもたちの圧力に抗えなかった。
 私自身、子どもを飼っていたので犬は好きだが、毎日の世話
 や想定外の帰任命令を考えると、今まで躊躇してきた。見た目は黒色の
 テリアっぽいのが、ところどころ白毛が混じっており、犬種は分からない。
 保護した方が、既にオリーブという名前を付けていた。路上で産み落と
 されたせいか、ブリーダーが販売している犬と比較して、生存本能とい
 うか、自活力が強く、とても逞しい。
 グローバル規模のパンデミック、紛争、災害が頻発するなか、子ども
 たちにはオリーブと伴に逞しく育って欲しい。

(オリーブの里親)



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 23:15 → 成田着 7:30 (翌日)

成田発 17:05 → バンコク着 21:45

※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	59,031円~
Standard	普通席	18,553円~
U6 (6歳以下)	普通席	8,808円

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8,808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」は便毎の空席子割数により、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

2022年2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 インターナショナル病院

バムルンラード病院は、1980年の開院以来、安心の日本語対応と、バムルンラードブランドの中核ともいえる、先進的な医療と革新的な技術で、国際的基準に準拠した「安全性」を維持し続けています。



信頼の日本語サービス


- 数少ないタイ医師免許を持つ
日本人医師・百武加恵先生
- 医療コーディネーション部による医療相談
- 専門医と直接日本語で診察
- 経験豊富な医療通訳者
- 予約、お問い合わせから診察まで
日本語でのワンストップサービス
- 保険サポートデスク開設




バムルンラード病院・新着情報

1. 切らない乳がん凍結療法、切らない水蒸気による前立腺肥大への経尿道的水蒸気治療、ロボット支援下外科手術、遺伝子検査など、革新的な治療法や最新の予防医学をご提供
2. 東北大学医学部卒業、東京・虎ノ門病院やニューヨーク・メモリアルスローンケタリングがんセンター腫瘍外科でもフェローシップを経験した外科医Dr. Anusak新着任
3. 2022年3月より、日本人患者さんのための、保険相談センターを設置 (Aビル10階日本語サービスカウンターに併設)
4. コロナ禍でも安心して診察からお薬の受け取りまで可能な医療オンライン診療

 日本語お問い合わせ先

 02-011-3388

 infojapan@bumrungrad.com

バムルンラード・
インターナショナル
日本語公式ライン
@bumrungradjp



バムルンラード病院公式
日本語インスタグラム開設
bumrungradjp

