



# きっかけは タイ vol.24

タイから繋がるライフストーリー



自ら設計した自宅。ジムトンプソン・ハウスで出会った4枚のカードを飾っている

水越美枝子さん ◆ 一級建築士  
キッチン  
スペシヤリスト

## タイ生活で得た 新たな視点。

## 暮らしやすさを

## 日本の住宅に。

### なぜ建築家の道をやった？

父の仕事の都合で何回か引越を経験しており、子どもの頃から住まいに関心がありました。14歳のときに両親が自宅を建て、そのとき初めて設計図を目にしましたが、図面が形になっていく過程を目の当たりにしたことに興味を持ちきっかけでした。日本女子大の住居学科に進み、卒業後に清水建設の設計部に入社しました。会社が女性を専門職として採用するのは初めて、そんな時代です。主に商業施設やマンションなど大きな建物の設計を担当しました。

子どもと向き合うだけの毎日、これはちがうな、とんでもないところに来てしまったと...。当時建築界は欧米志向で、私にとってバンコクは「魅力あふれる」とは言いがたい土地でした。初

「ここでしかできないことをやってみたら」夫の言葉が転機に

バンコク生活は？

子どもと向き合うだけの毎日、これはちがうな、とんでもないところに来てしまったと...。当時建築界は欧米志向で、私にとってバンコクは「魅力あふれる」とは言いがたい土地でした。初



ジムトンプソン・ハウスでのガイド



内装と什器の設計も手がけた子ども図書館

### Mieko Mizukoshi

1982年日本女子大学住居学科卒業後、清水建設(株)に入社。商業施設・マンション等の設計に携わる。91年に0歳の長女と共に帯同家族としてバンコクへ。「ジムトンプソン・ハウス」博物館のボランティアガイドとして活動する他、「わんぱくミーティング(現すくすく会)」に参加し、同会のメンバーらが発起人となり創設した「バンコク子ども図書館」の内装デザインを担当。97年に本帰国し、翌年に一級建築士事務所アトリエサラを共同主宰。著書に『40代からの住まいリセット術—人生が変わる家、3つの法則』『いつまでも美しく暮らす住まいのルール—動線・インテリア・収納』等。

！と。ボランティアガイドグループに入り、勉強会でタイや周辺諸国の文化や歴史、美術や宗教を学びました。研究発表をする機会もあって、高床式のタイ建築をテーマに選び、大学の図書室に通ってまとめたことも懐かしい思い出です。

### 子ども図書館をバンコクに！

子育て支援活動も？

長男をバンコクで出産して、少ない情報と日本との違いで苦労しましたが、そのとき出産や育児をサポートする母親グループにお世話になりました。当時活動されていた小児科の先生にお礼を伝えたところ、その気持ちがあるなら次の方に返してくださいと。それで現地の医師とのコミュニケーションや母乳ケアのお手伝いをしていました。

# 人の輪の 大きな力を 知った場所

Q あなたにとって  
タイとは？



バンコク子ども図書館がスタートした頃の作業風景。右から2人目が水越さん

この子育て支援グループの中心から、山中さんという方を中心に、子ども図書館プロジェクトが立ち上げられました。当時子どもたちが絵本に触れる機会は非常に少なかったのです。最初は夢物語のようなものでしたが、80名ものボランティアが集まり、さらに日本人会がスポンサーになり、場所はラケットクラブに決まり、寄贈本の受け入れなどを含めて3カ月の試行錯誤で作業を進め、1995年9月にバンコク子ども図書館をオープンすることができたのです。

ボランティアグループの中には、司書、学芸員、幼稚園の先生、造形デザイナーなど専門家がおり、それぞれの持ち場で力を発揮して、私は内装設計を担当しました。みんな真剣で、アンパンマンを所蔵すべきか否かは激論になり、私はそういう見方もあるのかと感心したものです。帰宅が夜遅くなることも頻繁で、アヤさんは仕事だと思っ

ていたようでした。本棚も子ども図書館にふさわしいものがなかったもので、マピンというやさしい色合いの木でタイの業者に発注し、レイアウト変更に対応できるように移動家具にしました。部屋の真ん中に太い円柱があって、私はシンボリックな色を塗ろうと考えたのですが、山中さんたちは「図書館は本が主役なので色はいらない」と言うんです。それで柱もマピンと同じ黄色い色にする

ことに。そういう皆のこだわりの一つ一つが勉強になりました。2年後に日本人会別館ができて移転することになり、私は本帰国直前だったので別館用の図面を引いて帰国しました。

## 暮らしやすさを日本の住宅に

帰国した翌年に住宅の設計を中心とする設計事務所を友人と設立しました。

バンコクの住まいは欧米スタイルのコンドミニアムでしたが、日本の住宅と比べて住みやすいのは水回りの違いだと気がつきました。個室にトイレと浴室を兼ねたバスルームが付いていると、子どもを抱えて着替えを持って寝室と浴室を行き来しなくて済みます。それにトイレが付いた来客用の洗面所があったので、お客があってもあわてずに済みました。ですから、「水回りのありかたを見直すことが、生活をしやすくする鍵かもしれない」と考え、そんな住宅を提案していこうと思ったのです。バンコクでの小さな子どもを育てる母親としての経験が、作る側ではなく使う側の立場に気づかせてくれました。

## — 今後は？

人の生活が変化すれば住宅も変わってきます。今も母校の大学で教えていますが、私が培ってきたことを教えたり、本を書くことで心地よい住まいの作り方を伝えていきたいと思っています。

— ありがとうございます。



学校だより

# 二連覇を目指して

人のココロが動く作品に

第11回全国小・中学校  
リズムダンスふれあい  
コンクールでの  
自由振付曲中学生部門で、  
バンコク日本人学校チーム  
MOON ASIAが  
2年連続優勝を果たし、  
文部科学大臣賞を  
受賞しました。



バンコク日本人学校 中学部体育科  
中嶋麻衣子

平

成24年度から中学校の体育で必修化されたダンス。バンコク日本人学校では8年生で必修、9年生では選択制で学習しています。

『全国小・中学校リズムダンスふれあいコンクール』はクラス単位か体育の授業単位で出場できるダンスの大会です。これまでは予選を勝ち抜いた学校が東京で決勝戦を行う大会でしたが、COVID-19の影響から令和3年度からオンラインで実施され(動画審査)、海外からも参加できるようになりました。

## MOON ASIAの挑戦

昨年度、8年生が挑戦し、規定部門で優勝にあたる文部科学大臣賞を受賞することができました。部活がない在外教育施設で生活する生徒たちに、何かに一生懸命になってほしい、達成感を味わってほしいとの思いで出場したことが懐かしく思い出されます。

今年度は合唱祭や体育祭、9月から開始される帰国生入試のことを考えると、9年生にとつては日程や体力、精神的にも負



文部科学大臣賞受賞のMOON ASIAに賞状とメダル、優勝旗が届いた



左上：演技前の円陣で気合を 左下：文部科学大臣賞を受賞したダンス（動画より）



### 人のココロを動かす

生徒たちには常に「人のココロが動くかどうか」が大切だと伝えていきます。まず重要なのは自分が踊っていて楽しいのか。次に見ている人がもっと見たく

挑戦することができました。担が大きいことが予想されていたので出場するか否かを迷っていました。しかし、夏休み前の9年生は「今年も文部科学大臣賞を取りたいです」と意欲に満ち溢れていたのです。予想以上にハードな毎日をごす中、お昼休みや隙間時間を見つけては練習しました。11月初めに予選の結果発表があり、予選を通過した後の生徒たちは、目の色を変えて自分たちでぐんぐん成長、団結し、決戦へ挑戦することができました。



担当教諭の中嶋麻衣子先生

バンコク日本人学校チーム MOON ASIAのダンスはYouTubeでご覧になれます。 →



なるような演技かどうか。最後に「ぞわっ」となる瞬間があるかどうか。歌やダンス、あらゆるスポーツで鳥肌が立つ瞬間があります。できそうにもないことを簡単そうに成し遂げるからこそのおもしろさがあります。そんな作品を生徒たちと創ることができて幸せです。私はスポーツに限らずいろいろな場面で「挑戦する」「結果を出す」「良い影響を与える」人でありたいと考えており、生徒たちにもそんな存在になってほしいと願っています。勝つ楽しさや嬉しさ、負ける悔しさや悲しさを味わう経験は小中学生の時期にとっても大切だと思っています。子どもたちには、仲間と何かを成し遂げるための過程を大切にしながら、勝利に向かう経験を学生時代にたくさん経験してほしいです。

# 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



【企画推進部】  
タイ語基礎クラス  
日時：10月5日(木)  
～11月28日(火)  
場所：日本人会別館  
参加者：40名

日常会話編ではお買い物ですぐに使える簡単タイ語、社内コミュニケーション編ではタイ人職員との距離感を縮める言葉等、実際に使うシーンを想定できる言葉を中心にレッスンをさせていただきました。

【婦人部】

## Ajinomoto Cooking Class でチャレンジ！タイ料理

日時：10月24日(火)  
場所：タイ味の素キッチンスタジオ  
参加者：32名



シェフのBeam氏と通訳のNatsuki氏のテンポ良い指導のもと、トムカーガイとヤムトゥアプーを作りました。どちらも素材の味が活かされていて深みもあり、とても美味しくいただきました。

【青少年部】柔道サークル

## 誕生日記念「元立ち」を実施

日時：11月4日(土)  
場所：日本人会別館  
参加者：15名



「元立ち」とは1人の人が前に立ち、複数の相手が交代で攻めていく練習です。今回の誕生日は2名。それぞれ約10分間に及ぶ元立ちを何とか乗り切り、最後は拍手で健闘と誕生日をお祝いしました。



【青少年部】バレーボールサークル

## 練習試合開催

日時：10月23日(月)、28日(土)、29日(日)  
場所：カセサート大学構内体育館、  
Wells International School オンヌット校  
参加者：35名



公式戦もなく、練習試合もあまりなく活動してきましたが、練習試合で子どもたちが得られるものは多いと感じた3回の練習試合でした。「楽しかった！また試合やりたい！」の声がたくさん聞こえてきました。

【青少年部】バスケットボールサークル

## 練習試合開催

日時：10月29日(日)、11月4日(土)  
場所：B-Pro BangNa、B-Pro OnNut17  
参加者：34名



U11の試合は、相手チームが小学5・6年生のメンバーに対し、こちらの参加メンバーは小学4年生を中心としたチームになりました。中学生チームは部員数が少ないために日頃から試合のメンバーを集めることが難しく、今回は久しぶりに練習試合を行うことができました。

【運動部】卓球同好会

## 卓球大会

日時：11月5日(日)  
場所：日本人会別館 参加者：22名

小学生から後期高齢者を含む22名が、70年の年の差をもともせず、熱戦を繰り広げました。試合形式は4組に分かれての団体戦、レベルに合わせて、シングルス、ダブルスを戦い、応援も賑やかでした。結果は僅少の差で順位が決定、和気あいあいとした大会になりました。

【青少年部】バスケットボールサークル  
STA Flames U11 Division C & D  
Basketball Tournament参加

日時：12月3日(日)  
場所：St Andrews International  
School Bangkok, Primary School  
参加者：U11 男子9名(小学4～5年生が  
参加対象)、コーチ3名



5チーム中2位の  
メダルを授与され、  
今までにない清々  
しい良い顔をして  
いました。

【企画推進部】  
サケコンシェルジュ  
(日本酒基礎知識講座)

日時：11月16日(木)、25日(土)  
場所：日本人会別館  
参加者：38名



【事業部】  
日本人納骨堂ご本尊釈迦如来像  
修復作業・修復作業報告会  
日時：12月6日(水)  
場所：日本人会本館  
参加者：19名  
東京藝術大学保存修復  
彫刻研究室の岡田靖先生、  
小島久典先生、朱若麟先生にお越しいただき、日本人納骨堂ご  
尊像の修復作業を行っていただきました。併せて、修復作業終  
了後、会員の方向けに修復作業報告会を開催しました。

【文化部】クルンテープ写真倶楽部  
アユタヤ遺跡での撮影会

日時：12月10日(日)  
場所：アユタヤ遺跡



今年2回目となる日帰り撮影  
会を実施しました。日差しの  
強い一日でしたが、写真の先  
生にも同行していただき、新  
しい方も加わり大盛況でした。



【婦人部】  
クリスマス・フラワー  
アレンジメントワークショップ

日時：11月28日(火)  
場所：日本人会別館 参加者：22名

Flower Design Lab代表の大浦孝高氏を講師にお招き  
して、生花でクリスマスリースを作りました。完成した  
リースはそれぞれに個性溢れる表情豊かな作品になって  
いて、参加者の皆さんはとても満足された様子でした。

【文化部】編み物・手芸の会  
プチトリップ

日時：11月15日(水)  
場所：シリキット女王織物博物館、  
サンペーン市場等  
参加者：17名



初めての企画プチトリップに行ってきました。一般参加者のほとんど  
が、バンコクに来たばかりの方で、それぞれ手芸に興味のある方たち  
でした。手芸の話とは別に、在タイの長いメンバーからの歴史や知識  
のお話も楽しんでいただけたようです。



日本酒の基礎を学んで、その後タイプ別テイ  
スティングを行い、香りや味の違い等、実際に飲  
んで学んでいただきました。参加された皆様  
は、JSA(ジャパン・サケ・アソシエーエー  
ション)の「サケコンシェルジュ」ライセンスを  
取得されました!

【文化部】タイを知る会  
タイ王立舞踊学校訪問

日時：11月17日(金)  
場所：タイ王立舞踊  
参加者：25名



学校の歴史や内容の説明を受けた後、実際に学生た  
ちの授業を見学しました。その後、タイのジョング  
ラベンという衣装の着方やタイ舞踊をレクチャー  
していただき、最後には学生さんたちと参加者で円  
になって一緒に踊り、大変良い思い出ができました。

【文化部】バスケットボールサークル

### お楽しみ会(練習会)

日時：12月16日(土)

場所：B-Pro OnNut17

参加者：50名



筋力トレーニングに瞬発力を高めるトレーニングや自分を追い込むトレーニングなど、普段することができないトレーニングを行いました。その後の5対5は体力が残っていないのではないかと心配しましたが、「もっと試合がやりたい!!」という声。最後は催促されるほどの頑張りでした。

【文化部】クルンテープかるた会

### 第17回小倉百人一首 バンコクかるた大会

日時：12月10日(日)

場所：シーナカリン・

ウィロート大学

参加者：97名



日本人33名、タイ人63名、シンガポール人1名の計97名の方にご参加いただきました。午前の初心者の方は、日本人の部とタイ人の部に分かれて源平戦(団体戦)、午後の競技かるた経験者の部は、クラスを分けて日タイ混合の個人戦を行いました。

【運動部】クルンテープ剣友会

### 第18回中根杯

(18th Nakane Cup 2023)

日時：12月10日(日)

場所：スワンスナンタ大学

参加者：400名



タイ全土の剣士だけでなく日本やアジア諸国の剣士が集まり、個人戦(ジュニア、中高生、男子、女子、指導者の部)、男女国籍混合の団体戦が行われました。ジュニアの部から一般の部まで大きな盛り上がりを見せ、タイ剣道界の一年の締めくくりにあふさわしい大会となりました。

### 【運動部】フラダンス同好会 クリスマスイベント参加

日時：12月22日(金)

場所：K Village

参加者：10名



K Villageでのクリスマスフラショーで2023年の幕を締めくくりました。お越しいただいた観客の皆様、どうもありがとうございました！

【文化部】メナム句会

### 第1回初心者勉強会

日時：1月14日(日)

場所：日本人会本館 参加者：4名



合同作品集の発行に向け、メンバー向けの勉強会を開始しました！

【運動部】ヨガ同好会

### 遠足

日時：12月14日(木)

場所：ジムトンプソンファーム



カオヤイのジムトンプソンファームの、年に一度の一般公開に行ってきました。満開の一面のコスモスが見事に咲き誇っていて、新鮮な空気を思いっきり吸い込んで、皆でヨガのポーズをしてリフレッシュできました。

【事業部】懇和会  
**54周年記念新年会**  
 日時：2月3日(土)  
 場所：日本人会本館  
 参加者：55名



新保参事官兼領事部長をお迎えして、新年交歓会が開催されました。久しぶりの再会や新年の挨拶で、会場は明るい雰囲気賑やかでした。

【文化部】タイを知る会  
**瀬戸正夫氏お話し会**  
 日時：1月19日(金)  
 場所：日本人会本館  
 参加者：70名



激動の時代を生き抜かれた瀬戸氏の壮絶なお話により、参加者全員が惹きつけられるように耳を傾けていました。また当日は、瀬戸氏のタイ国日本人会名誉会員授与式も行われました。

【企画推進部】1月別館定期レッスン  
**中級タイ文字講座**  
 日時：1月11日(木)～2月1日(木)  
 場所：日本人会別館  
 参加者：12名



タイ文字の読みの復習からはじまり、街の看板でよく使われるタイ文字やタイ料理レストランのメニューなど、日常で読めると便利な表記について学習しました。



今回の吟行は、サムットサーコーン県のマングローブ散策。はるかに波の音のする森の木陰を歩き、マイナスイオンをたっぷり浴びて心やすらぐ一日となりました。

【文化部】メナム句会  
**サムットサーコーン・マングローブ吟行**  
 日時：2月4日(日)  
 場所：サムットサーコーン  
 参加者：8名



【企画推進部】1月別館定期レッスン  
**アルティメットファイト (エクササイズ)**  
 日時：1月11日(木)～2月1日(木)  
 場所：日本人会別館  
 参加者：16名

格闘技全般の動きを取り入れた有酸素プログラムで、楽しみながら、脂肪燃焼に効果的なレッスンにチャレンジしました。

【企画推進部】LDH JAPAN共催  
**PSYCHIC FEVER from EXILE TRIBEによる親子向けトークショー&TikTok用ダンス撮影**  
 日時：2月5日(月)  
 場所：日本人会別館  
 参加者：58名



前半は「夢をかなえるため」をテーマにメンバーの皆さんに話を伺い、後半は、新曲『Just Like Dat』をTikTok用の振付で、PSYCHIC FEVERと参加した子どもたちが一緒に踊り撮影しました！



\*2023年10月5日～2024年2月5日の活動を  
 紹介しています。

\*詳細は日本人会のWEBサイトをご覧ください



# 4月の新着本

オススの7冊

## 2024年4月より新たに45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

### 第170回芥川賞受賞作 & ノミネート作品



#### 受賞 東京都同情塔

ザハの国立競技場が完成し寛容論が浸透したもう一つの日本で、新しい刑務所「シンパシータワートーキョー」が建てられることに。犯罪者に寛容になれない建築家・牧名は仕事と信条の乖離に苦悩しながら未来を追求する。ゆるふわな言葉と実のない正義の関係を豊かなフロウで暴く、生成AI時代の預言の書。

九段理江＝著

### 第170回直木賞受賞作 & ノミネート作品



#### 受賞 八月の御所グラウンド

女子全国高校駅伝…都大路にピンチランナーとして挑む、絶望的に方向音痴な女子高校生。謎の草野球大会…借金のかたに、早朝の御所グラウンドでたまひで杯に参加する羽目になった大学生。京都で起きる、幻のような出会いが生んだドラマとは——人生の、愛しく、ほろ苦い味わいを綴る傑作2篇。

万城目学＝著



#### Blue

高校の演劇部で『人魚姫』を翻案したオリジナル脚本を上演した人魚姫役の真砂。数年後、大学生になった当時の部員たちに再演の話が舞い込むが、「女の子として生きようとするをやめてしまった」真砂はもう人魚姫にはなれなくて——。いま最も読みたいトランスジェンダーの物語。

川野芽生＝著



#### なれのはて

一枚の不思議な「絵」の謎を追い、令和から昭和、大正へ。芸術が招いた意図しない悲劇。暴走した正義と取り返しのつかない後悔。戦争、家族、仕事、芸術——すべてを詰め込んだ作家・加藤シゲアキの集大成的作品。「死んだら、なにかの熱になれる。すべての生き物の成れの果てだ」

加藤シゲアキ＝著



#### 猿の戴冠式

いい子のかんむりは／ヒトにもらうものでなく／自分で／自分に／さずけるもの。ある事件以降、引きこもっていたしふみはテレビ画面のなかに「おねえちゃん」を見つけ、動植物園へ行くことになる。言葉を機械学習させられた過去のある類人猿ボノボ“シネノ”と邂逅し、魂をシンクロさせ交歓していく。

小砂川チト＝著



#### ラウリ・クースクを探して

ソ連時代のエストニアに生まれたラウリ・クースク。黎明期のコンピュータ・プログラミングで稀有な才能をみせたラウリは、魂の親友と呼べるロシア人のイヴァンと出会う。だがソ連は崩壊し、ラウリたちは時代の波に翻弄されていく——。歴史に翻弄された一人の人物を描き出す、かけがえのない物語。

宮内悠介＝著



#### アイスネルワイゼン

32歳のピアノ講師・琴音は、最近仕事も恋人との関係もうまくいっていない。そんな中ひさびさに連絡をとった友人との再会から事態は思わぬ方向へと転がっていく——。静かな日常の中にひそむ「静かな崖っぷち」を描き、心ゆさぶる表題作。選考委員絶賛の文学界新人賞受賞作「アキちゃん」併録。

三木三奈＝著

#### 【定期購読雑誌】毎月最新号が図書館で読めます！

『BRUTUS』（毎月10日号のみ）

雑誌大賞グランプリを受賞したアート&カルチャー誌『ブルータス』。徹底的に特集内容にこだわった誌面で多くの読者をひきつける。ファッション、アート、FOOD、旅、本、宗教…ブルータスの特集テーマには限りがありません。読者の興味の入口を知っている雑誌です。他に『日経トレンドィ』、『クロワッサン』（毎月10日号）、『婦人画報』なども取り揃えています！



50年以上にわたり

ソーソーター語学学校に任せてください!

タイ語 英語 中国語 タイ社員のため日本語



泰日経済技術振興協会（ソーソーター）附属語学学校は  
教育省私立学校局の認可を受けて1973年に設立されました。

初心者から中上級者まで楽しく日本語で学べます!



タイ語コース **150** パーツから  
1時間当たりわずか

例

- 初級会話 週2回 60時間(30回) 12,500 パーツ
- 短期集中 月~金 120時間(48回) 18,000 パーツ

見学OK!

校内コース オンラインコース



経験豊富かつ資格取得済みの  
講師がお待ちしております!

本格的に基礎から学びたい人に!



オンラインコース

ウェブサイト「tpaeduways」を通じて、お好みの講師と1対1で練習ができるサービス「Ezy Talks」もご利用いただけます。



その他のサービス

- TPAタイ語検定試験  
毎年3月と10月の第二日曜日に実施されます。
- グループ・プライベートレッスン  
社内での特定団体や個人向けご希望に合わせたオーダーメイド。
- 書類翻訳及び通訳派遣・オンラインサービス

仮移転先住所: Times Square Building 15th Floor

BTSアソーク駅  
5番出口

MRTスクンビット駅  
3番出口

4時間まで  
駐車無料



088-499-3151

thschool@tpa.or.th

website

thaigo\_gogo

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』

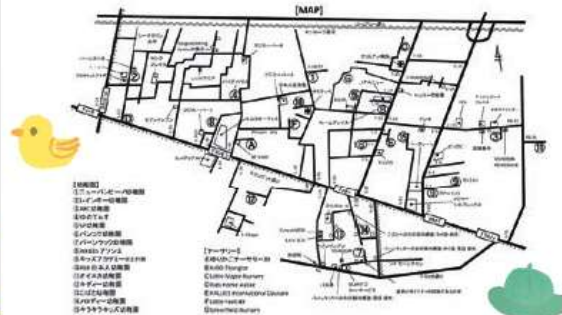


離乳食だけでなく、タイの野菜や果物・牛乳やヨーグルト、豆腐などの食レポやおすすめなども掲載された全37ページです。タイの野菜、フルーツっていつから食べていいの？ そんな疑問も解決！ 離乳食期だけでなく、来タイ間もない方にもおすすめです。

## ■『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。



1日に必要な栄養の摂り方を具体的にレクチャー



みんなで一緒に食べるおにぎりと味噌汁は格別



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



[https://www.instagram.com/sukusukukai\\_bkk/](https://www.instagram.com/sukusukukai_bkk/)



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

# すくすく会 通信 Vol.35

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、いろいろな親子向けイベントも開催しています。



## わんぱくミーティング

### わんぱく広場

今回のテーマは「節分」。みなさんはお家で豆まきされますか？ わんぱく広場ではみんなで鬼のお面を作って豆まきをしましたよ。どこからともなくやってきた赤鬼と青鬼に、はじめはキョトンとしていた子どもたち。近づくとつれ怖い顔の鬼だと分かると、顔がひきつり涙がポロポロ。広告紙を丸めて作った豆で鬼をやっつけました。きっと心の中にすむ鬼も、一緒にどこかに行ってしまったことでしょう！他にもみんなで豆まきの歌を歌ったり、かみなりどんの手遊びをして楽しい時間を過ごしました♪ イベント情報はInstagramやHPで配信しています。お見逃しなく！

ボランティアスタッフ常時募集中です！ お問い合わせはメッセージもしくは下記メールアドレスまでお気軽にご連絡ください♪

wanpaku.bkk@gmail.com



紙を丸めて「豆」を作って、子どもたちみんなで鬼をやっつけました

## キッズルーム

### ママ・プレママのあなたへ ～体をいたわる食事と習慣～

初の試み、専門家たちによる食と健康のイベントを開催しました！妊婦さんや小さなお子さんにとって必要な栄養素に関するお話から始まり、リラックスするアロマの香りに包まれながらヨガで身体をストレッチ。さらに1日に必要な栄養の摂り方、おいしいお味噌汁の作り方、食べる瞑想?!まで一度に盛りだくさんの内容でした！最後はおいしいおにぎりとお味噌汁をみんなで

いただきました♪ 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ご参加いただけます。お気軽にお越しください！

キッズルームでは、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



アロマの香りに包まれながらヨガを





「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](mailto: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](mailto:info@jat.or.th)  
[www.jat.or.th](http://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】

駐在5カ月目。日本では週末2〜3万歩の散歩も普通だったが、バンコクでは圧倒的に歩かない！とはいえ、暑い中の公園ジョギングは無理。これではダメと、ジムにインドアテニスに、ムエタイまで始めてしまった。週末はテニスの後に直接ムエタイということも。ただ、老体ゆえにタイ式マッサージ（激痛！）に行かないと月曜日は筋肉痛がひどくてベッドから出ることすらできない。本末転倒のような気がするが、セター政権が推進しているタイの「ソフトパワー」を体を張って体験していると思うことにした。次はタイの伝統舞踊でも習おうかと秘かに考えている。  
(も)

「レーライ」は蝉の名もつれた糸のような姿の米粉菓子です

# カノム・レーライ

ほどいた毛糸をまるめたような愛らしいお菓子です。削ったココナツツをのせ、半ずりの白ゴマ砂糖と、軽い塩味のココナツツミルクをお好みで。細い糸状の麺の繊細な舌ざわりとゴマの香ばしさが身上です。

主材料は米粉。タピオカ粉や葛粉のような

役割を果たすタシロイモ粉を混ぜています。粉類を火にかけて煉り、ひと口大にまるめて、専用の道具ピムゴットカノムレーライで細く押し出して蒸すのですが、この道具は羽子板を2枚、上部でつないだようなつくりで、一方にまるめた米粉をのせる台が、もう一方には細

かい穴を開けた金属板が付けてあり、閉じるとそうめん状になって押し出される仕組みです。

米粉が押し出されるときに耳を澄ますと、音が聞こえたと教えてくれた

のはタイ菓子店のベテランの店員さんでした。「どんな音？」と聞くとひと呼吸おいて「チイツ」と聞くとひつというか……。蝉の鳴き声に似ているから



ひと口大の米粉の生地を木のでっぱりの上のせて閉じると、金属の穴から押し出されて糸状に

連載90

タイのお菓子は二度おいしい



カノム・レーライขนมレーไร。レーライは蝉の一種。学名 *Tosena melanoptera*

らには形が巢(ラン)のようだからだとか。このお菓子はジャスミンの香りが大切な要素で、花を浮かべて香りを移したジャスミン水で粉をこねるレシピもあります。今回の店はジャスミンのつぼみを一粒、お菓子の上に乗せていました。包みを開けるとふわっと漂う生花の香りは清々しく、白いつぼみは初々しく、思いがけず特別な時間になりました。

カノム・レーライは200年以上前に皇太子時代のラーマ2世が書いた詩にも登場するお菓子で、伝統菓子のひとつです。

# バムルンラード病院 タイ国日本人会 ・会員様御優待特典

有効なタイ国日本人会会員証のご掲示で対象の、



健康診断パッケージ



治療費用



## 最大 15% 割引

① 現金でのお支払い15%、クレジットカードでのお支払いは10%割引適用



薬代



入院部屋代



医療用品



血液検査



レントゲン検査

② 歯科矯正を除く歯科治療10%割引 

\*その他の割引、プロモーション、バウチャー、パッケージとの併用不可

\*保険をご利用になる際は、保険の補償額を超えた請求額について割引適用可能

@bumrungradjp

日本語でお問い合わせ

24時間日本語コールセンター(回線を増やして対応しております) ☎ 02-011-3388

LINEでリアルタイムお問い合わせ(毎日7:00-19:00)

