

初めてのタイ語学習デビューに
タイ国日本人会で
タイ語を勉強しませんか？

大好評のタイ語基礎クラス！
日常会話編とビジネス編の2コース開講！
ビジネス編はHRI社による特別セミナー
（「タイ人との働き方」講座）付き

講座委託 JTCA Co., Ltd.
講座協力 HRI (Thailand) Co., Ltd.

受講料
日本人会員 1,000/パーツ
ノンメンバー 2,000/パーツ




【企画推進部】
タイ語基礎クラス
（日常会話編・ビジネス編）※
日時：2022年10月20日（木）
～11月22日（火）
参加者：45名
タイ語・講座委託：JTCA
ビジネス編特別セミナー協力
：HRI(Thailand) Co.,Ltd.

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

今回も、日常会話編、ビジネス編、それぞれ2コース設けて行い、日常会話編ではお買い物ですぐに使える簡単タイ語、ビジネス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しました。また、ビジネス編受講者限定で、HRI (Thailand) 社による特別セミナーも行いました。



グルーガンを使うのが初めてという方々がほとんどで、最初のうちはやや緊張した様子も見受けられましたが、西野先生の親しみやすい説明のおかげで、参加者はスムーズに作業を進めることができました。

【婦人部】
新年を彩るミニリース
のワークショップ
日時：11月22日（火）10:00～11:30
場所：日本人会別館 参加者：35名
講師：西野ゆきこ氏

【文化部】
絵画同好会第54回展示会
日時：11月1日（火）～5日（土）
場所：パーソネルコンサルタントギャラリー



精力的に活動されているメンバーの皆さんの作品が一堂に会した展示会となりました。

【文化部】タイを知る会
サコンナタシン
タイ伝統操り人形劇団特別公演
日時：11月20日（日）10:00～
場所：日本人会別館 参加者：173名

伝統工芸というと、古めかしく堅苦しいというイメージを持ちがちですが、ユーモラスな客席との掛け合いなどもあって、ぐっと身近に感じることができました。また、日本語通訳があることで、説明をより深く理解することができたのがとても良かったです。



■日付に関して：10月～12月は2022年、
1月～2月は2023年です。

【文化部】 バンコク短歌会

公開吟行

日時：11月27日(日)

場所：サムローイヨート国立公園

この吟行、実は「三度目の正直」。Covid-19の影響で延期に延期、今回も直前までハラハラでした。でも延びたおかげで涼季に入り、お天気に恵まれました！ 短歌会メンバーに加え、一般申込みの方、ファヒン在住ご夫妻も集まり和気藹々と楽しい旅になりました。



【文化部】 ゴスペルクワイヤーPhriks

クリスマスコンサート ※

日時：11月29日(火)



ゴスペルクワイヤー・Phriks はオンラインでコンサート配信をしました。

【運動部】 バスケットボール部 (NKPJ)

2022年度 ASEAN CUP

日時：11月26日(土)

場所：B-PROパタナカン



2022年11月に日本人会バスケットボール同好会「NKPJ」の運営による日本人バスケットボールチームASEAN大会を開催しました。男子、女子、シニア、スーパーシニアの4カテゴリーで、応援を含め総勢200名を超える方に参加いただき熱戦を繰り広げました。コロナ禍により3年振りの開催となり、国を超えて旧交を温めつつお互いに良い刺激を持ち帰ることができました。

【文化部】 編み物・手芸の会

編み物講習会

日時：11月30日(水) 10:00～12:30

場所：日本人会別館



今回はクリスマスシーズンということで、ベルの形のオーナメントを作製しました。参加者のほとんどが初心者で、道具を持つところからのスタートでしたが、無事に作品を完成することができました。自分で作る楽しみ、完成したときの感動を味わっていただけて、とてもうれしかったです。今回はたくさんの方にお問い合わせをいただき、ありがとうございました。

【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：2023年1月13日(金) 16:30～17:30

場所：日本人会別館 参加者：18名

講師：枝雄二氏 (コミュニティ英会話代表)



英検4級・5級試験を主催するコミュニティ英会話の枝雄二先生にご登壇いただき、はじめて英検を受験されるお子様へ英検用マークシートの書き方のレクチャーと4級・5級の直前対策を行いました。

【文化部】 クルンテープかるた会
**第2回タイ・オンライン
 競技かるた大会** ※
 日時：12月10日(土)、11日(日)
 参加者：104名



10日の団体の部では、午前と午後に分かれて28チーム79名が対戦しました。北はチェンマイ、南はハジャイからの参加でした。翌日11日の個人の部には25名が参戦しました。両日とも、見ごたえのある試合が随所で行われました。



ロッブリーのひまわり畑に親睦遠足に行ってきました。未入会で初めてお会いする方々もいらっしゃいましたが、あっという間に打ち解けて車の中におしゃべりの花が咲きました。満開のひまわりの花にも出会えて、青空の下で伸び伸びとヨガができ、気持ちいい時間が持てました。

【運動部】 ヨガ同好会
ロッブリー親睦遠足
 日時：1月12日(木)

【文化部】 タイを知る会
**シーカー・アジア財団
 八木沢氏にお話を伺う**
 場所：1月20日(金)10:00~11:30
 場所：日本人会本館
 参加者：20名

【企画推進部】
「ママをやめてもいいですか!？」 会館上映会
 日時：1月26日(木) 10:00~11:30
 場所：日本人会別館
 参加者：14名



「映画の内容も興味深く、また子連れでも久しぶりに自分の時間を作れたような気がして、とても満足しています」との感想をいただきました。



参加者の皆様から出た質問に、八木沢氏が回答する形式で行われた今回のお話会。さまざまな質問や意見が飛び交い、大いに盛り上がりを見せたお話会になりました。表面的にしか知らなかったタイの実情でしたが、今日の講演会でタイが抱える様々な問題や、八木沢氏の活動などを知ることができて、とても勉強になりました。そして、いろいろ知ったとして果たして私に何ができるのか？ということを考えさせられる講演会でもありました。

※はオンライン開催

3年ぶりの新年会が、新保参事官兼領事部長をお迎えして、日本人会本館で開催されました。まだコロナから完全に脱却したわけではないこともあってか約40数名の参加でしたが、久しぶりの再会や新年の挨拶で会場は明るい雰囲気です。

【事業部】懇和会
懇和会新年会
日時：2月4日(土)
場所：日本人会本館



【日本人会】
JAPAN EXPO THAILAND 2023で盆踊り大会

日時：2月4日(土)
場所：セントラルワールド 屋外SORAステージ



JAPAN EXPO THAILAND 2023のイベントとして開催した盆踊り大会は、大盛況のうちに無事終了することができました。民舞・日舞・よさこい同好会やジャパニーズダ

ンシング舞、よさこいバンコク良処、太鼓チーム雅にもステージに花を添えていただき、日タイの多くの来場者と盆踊りを一緒に楽しみました。

●特集

タイ国日本人会×LDH JAPAN DREAMS for CHILDREN ダンスチャレンジ Road to JAPAN EXPO THAILAND 2023

みんなで夢をかなえたよ 

パートナーシップを結じたLDH JAPANとタイの音楽レーベルとの第1弾プロジェクトとして、昨年8月より約半年間タイを拠点に活動を行ってきたBALLISTIK BOYZ from EXILE TRIBE (BZN)とPSYCHIC FEVER (PF)の様々なイベントやメディアに出演する中、LDH JAPANの社会貢献活動の一環として、日本人会との共催企画で日本人会会員家庭の40名の子どもたちにダンスレッスンをを行うことを決定しました。

目標はJAPAN EXPO

ありがとうございました。保護者や関係者をはじめ、日タイのファンの方々など多くの観客に見守られながら練習の成果をしっかり披露でき、大変充実したステージになりました！
B B Z、P C Fのメンバーと練習してきたこと、そしてこのステージの大歓声は子どもたちにとって忘れられない思い出になりました。

子どもたちの感想 ※一部抜粋
・B B Zの皆さんのダンスを見て、プロが踊るダンスの力強さや強弱のつけ方などとてもかっこよくてすべてが勉強になりました。(ZEN)

THAILAND 2023でのステージ披露。小学1年生から6年生の40名が参加し、B B ZチームとP C Fチームの二つのグループに分かれ、11月より4回にわたりレッスンが行われました。はじめは緊張した面持ちだった子どもたちも、次第にメンバーとの距離が近くなり、休憩の合間にも個々にアドバイスを受けるながら練習を重ねていきました。

いよいよ本番の日、グループカラーの衣装に身を包んだ子どもたちは緊張しながらも自信に満ちた顔でステージに

・全員すごい人なのに、一緒に遊んでもらって毎月のレッスンが楽しかったです。ダンスや人前に出るのがこんなに楽しいものだというのを知りました。発表が終わった後、もうメンバーには会えないと思うとすごく寂しかったです。(MAO)
・本番はたくさんのお客さんの前でダンスができて、緊張は忘れ、ただただ楽しい時間でした。マサさんがアドバイスをくれたソロパートは、みーちゃんとのドルフィンが成功!!ほんまにうれしかったです。(HIKARUKO)



写真(P25) / ムシカシントン小河修子

BALLISTIK BOYZとPSYCHIC FEVERに教えてもらって、自主練もして4カ月。目標はメンバーと同じステージでダンスすること。ついにやってきた2月4日、JAPAN EXPO! みんなで夢をかなえたよ!



CHILDREN & BALLISTIK BOYZ PSYCHIC FEVER



俳句と短歌の広場



◆メナム句会は、二〇二二年十二月～二〇二三年二月句会(兼題・マンゴ雨、薄氷、海苔、他、当季雑詠)、または新作の自選一句です。

◆バンコク短歌会は、二〇二二年十二月～二〇二三年二月歌会(題詠・海、鬼、他、自由題、または新作の自選一首です)。

千両を挿し南国の花の中 イーブン美奈子
薄氷やビルの谷間に意地を張り 浮田恒夫
ハイビスカス初三輪暑季なり 大竹茜子
マンゴ雨大暴れする農業祭 阪口ぐっち
バイタクやひらりひらりとマンゴ雨 竹内元子
一瞬の大シャワーかなマンゴ雨 山川喜美代
M氏懐古談
海苔の香に包まれ出水の海潜る 山本良子

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
電話 〇九〇・九七〇・二二五六
メール minakobar@gmail.com (イーブン美奈子)



ドアノブを回せば海の限りなきしづけさ此処を地球
といへり
イーブン美奈子

今月の歌つくらんと孫守りは優しさ捨てて鬼ばあば
に化す
斎藤由利子

空港で迎えてくれる十二体ヤツクは旅の守護神に成
る
阪口ぐっち

この歳になっても時間と鬼ごっこ追っているのか追
われているのか
申人

たまちゃんのばあちゃんとうに米寿過ぎ今なお守る
鬼ばああの座
那須世子

じゃじゃ馬の記憶を海馬に呼び戻せ桐島洋子よ陽は
まだ昇る
森上美恵子

さあ出番だ！二月のパパは鬼となり十二月にはサン
タクロース
山本育子

紅葉狩る黄昏れ里に迷い入れば宴に手招く鬼女現わ
るる
侘助

バンコク短歌会のご案内

日時 第四日曜・十七時～十九時
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・二六八三
メール miekobkk@gmail.com (森上美恵子)



べールフルーツの甘露煮は、見かけはレンコン、食感はいも甘納豆

マトウーム・チュアム

深みのある柿色に吸い寄せられて、円い甘露煮を半キロも買ったのは、バンコク北郊の朝市でした。マトウーム・チュアムと書いてあるけどハス根ですよねと尋ねると、レンコンはもつと細いでしょと店主。

マトウームはミカン科の植物ベルノキの果実べールフルーツ。タイではハーブティー

として用いられることが多く、マツサージ店で出してくれる橙色系のお茶と言うとピンとくるかもしれません。

輪切りのレンコンのような甘露煮は、食べてみるとサツマイモの甘納豆のような食感。かすかに陳皮に似た香りがして、かろうじて果物であることを主張しますが、断然イモで

す。甘さは存外穏やかで、直径8センチ、90グラムの一切れを二つ平らげてしまいました。

次にマトウームに再会

したのはカンチャナブリー県の土産物市場でした。店先につるしてあった生の果実に触ると硬くて、皮というより殻。熟すほどに

表皮が硬くなる性質があり、ハーブティーは若い実を皮ごと輪切りに、甘露煮はやや熟した果実を使うので山刀でむくそうです。

甘露煮の工程は思いのほか煩雑です。皮をむいて輪切りにしたら水に浸けて大量のヤニを洗い流し、種を1粒ずつナイフで切り取る。

煮くずれを防ぐために石灰水の上澄みに浸けおきし、それを下茹でしてから水に浸け、その後ようやく砂糖で煮る工程に。バン

コクのお菓子は、砂糖を足しながら7時間は煮ると動画で語っていました。

ベルノキはインド原産で、古代インドの長編叙事詩ラーマヤナにも登場する植物です。

ウィキペディアによると、魔王にさらわれたシータ姫を探すラーマ王子が「おおベルノキよ……汝の果の如く丸々として絹めいた胸の者を見かけたらば余に伝えよと口走る」という一節があるというので、和訳の『ラーマヤナ』を開いてみたのですが、4万8千行の詩を散文にした抄訳本にその記述を見つ

けることはできませんでした。ラーマヤナは東南アジア全域に広がり、タイでは古典文学ラーマキエンになりました。さて、件の胸の一節はタイ版のラーマキエンにあるのでしょうか。持ち重りのするマトウームと姫君の胸との関わりをしばし考察したのでした。



マトウームの果実と乾燥ハーブティー。実がまん丸い種類もある。旬は12～2月だが、市場の店主によると7月まで出回っているとのこと

連載 86

タイのお菓子は二度おいしい



マトウーム・チュアムมะตูมเชื่อมはベルノキの実べールフルーツの甘露煮。砂糖を徐々に足しながら長時間煮るうちに深い橙色に。砂糖を結晶化させていないしっとりタイプもある

※1 ナムブーンサイ。タイでは料理によく用いられる
※2 『ラーマヤナ』河田清史訳 レグルス文庫 第三文明社
文・写真/ムシカシントン小河修子

すくすく会わんぱくミーティング作成

『離乳食情報』『幼稚園案内』 2022-2023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』冊子と、毎年ナーサリー・幼稚園の情報をまとめた『幼稚園案内』を作成、販売しています。今年は表紙デザインを一新し、より見やすく便利になりました♪



【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

お求めは日本人会窓口にて！

■『離乳食情報』

離乳食に慣れてきた頃（8〜9か月頃）から使える果物		
メロン	品名: melon 学名: キウイカク、ウメカク	タイ名: キーウーカク、アムカク
バナナ	品名: banana 学名: Musa sapientum	タイ名: バナナ
マンゴ	品名: mango 学名: Mangifera indica	タイ名: マンゴ
いちご	品名: strawberry 学名: Fragaria vesca	タイ名: ストロベリー
ぶどう	品名: grape 学名: Vitis rotundifolia	タイ名: グラブ



載された全37P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。

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すめなども掲

■『幼稚園案内』

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22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。



すくすく会では、一緒に活動をしてくれる仲間を募集しています。ご興味のある方はぜひ一度ご連絡ください。wanpaku.bkk@gmail.com

たエピソード・感想を交えてご紹介！ ベबीーカーが使えるか、雨天時の避難場所の有無やトイレ情報など子連れだからこそ気になる情報満載です。



最新号228 (2023年3月発行)より



みんなが見つけたおすすめ商品・時短料理のススメ

- ・2021年4月号：アヤさんのいる生活
- ・2021年2月号：We♡CheeseCake

その他のバックナンバーにご興味のある方は、編集部までご連絡ください。skskdbkk@gmail.com



すくすく会
ウェブサイト

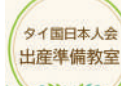
<https://sukusukubkk.wixsite.com/sukusukukai>



<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.31

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「プレパバクラス」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。



キッズルーム

●ボランティア説明会&来タイ間もないママさん集まれ♪

2月17日(金)に開催した「ボランティア説明会&来タイ間もないママさん集まれ♪」にはたくさんの方がキッズルームに遊びに来てくれました! 来タイして間もない方とスタッフとで、タイでの妊娠・子育ての話、PM(大気汚染)対策や水問題どうしてる?など、様々なお話で盛り上がりました。来タイして間もない方々のお友達づくりのきっかけになれたらうれしいです。

また、ボランティア説明会では、スタッフから活動内容をご紹介します。



し、すくすく会に新たなスタッフが加入してくれました♪ 新たなスタッフと共にすくすく会を盛り上げていきます!

すくすくだより編集部

■すくすくだより最新号

『すくすくだより』は年4回(季刊6、9、12、3月)発行し、すくすく会会員の皆様にPDFデータと郵送にてお届けしています!

最新号No. 228 (2023年3月発行)の特集は「親子で楽しめる♪タラートモール特集」。バンコクにたくさんあるタラートやモール、小さい子どもを連れて行くときに必要な情報を編集部員が実際に行っ



■バックナンバー販売中!

『すくすくだより』は子育て世代が知りたい話題のスポット情報や



2022年12月号

バンコク生活のヒントを、パパママたちの本音で発信しています。バックナンバーは日本人会別館窓口で購入できます(すくすく会メンバー60B/ノンメンバー80B)。

【おすすめバックナンバー】

- ・2022年12月号：子連れで行ける遊び場&カフェ
- ・2022年3月号：おみやげ十人十色
- ・2021年12月号：子どもと育てるかんたんうち野菜
- ・2021年10月号：



2022年3月号



「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

お問合せは 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】
 読者の皆さんの中には、「タイで生活しているのだからタイならではの経験をしたい」と思っている方も多いのではないのでしょうか。タイ語やタイ文化を学ばれる方、タイ料理を習っている方も多いかもかもしれません。そのような中、格闘技などにも特に興味はなかった私ですがムエイトイを始めました。練習で、サンドバックやミットに向かって殴る蹴る！これが予想以上に気持ちいい！そして、夢中になつて練習している、身体もみるみる絞れてきました。タイでの生活で何を習おうか迷っている方は、ぜひムエイトイをご検討してはいかがでしょうか。
 (R・K)

GOLF SEITAI



ゴルファーのみなさん…
こんなお悩み感じていませんか？

GOLF × 整体

\\はじめよう/
カラダメンテナンス
でスッキリ!

パフォーマンスを高めたい

身体の悩みが気になる

GOLF × SEITAI 60分

飛距離・スイングが安定しない / 腰や肘、膝に違和感がある

通常価格

初回体験 特別価格

~~1,750~~ 円

950 円



疲労がたまっている

スッキリを体感したい

AFTER GOLF

ラウンド翌日疲れが残る / ラスト3ホールがキツイ
奥の方の筋肉のモヤモヤを解消したい

60分

通常価格

~~1,550~~ 円

初回体験 特別価格

850 円

90分

通常価格

~~2,450~~ 円

初回体験 特別価格

1,250 円



※カラダファクトリーを初めてご利用の方、または1年以上ご利用のない方を対象にいずれかのコースを初回1回限り、初回体験特別価格でご利用いただけます。
※他の割引との併用はできません。※価格は予告なく変更する場合があります。



バムルンラード病院

Bumrungrad
International
HOSPITAL

安心の **日本語** 対応

年間 **100** 万人利用の優れた医療技術



快適な
入院部屋

ABOUT US

バムルンラード病院は年間100万人の患者さんに治療をご提供しています。その内の半数は、海外から治療にいらっしゃる方で、国際的に認められた信頼の高度な医療を提供しています。



経験豊富な
専門医

日本語対応

バムルンラード病院の日本語サービスセンターでは、日本語で予約から受付、保険の対応もご提供しています。また、海外医療費還付のための書類もお手伝いしております。

CONTACT US



日本語公式ライン

@bumrungradjp

日本語直通 (24時間) ☎ 02-011-3388

日本語メール ✉ infojapan@bumrungrad.com