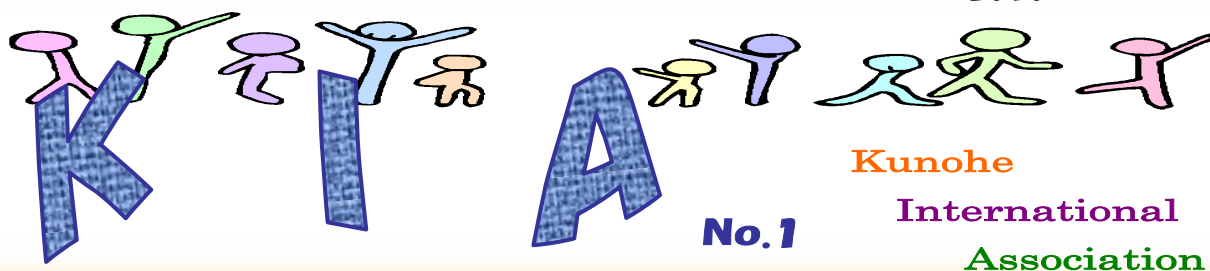


2010 November



発行：九戸村国際交流協会 〒028-6502 岩手県九戸郡九戸村大字伊保内 10-11-6 (九戸村教育委員会生涯学習班内)

Tel (0195) 42-2111 Fax (0195) 41-1010



今年2月に活動スタートした九戸村国際交流協会から、協会報「K I A」(キア) 第1号をお届けします。

会報のタイトル「K I A」とは、組織の名前である「九戸村国際交流協会」の英語訳を当てたものの頭文字～ **K**unohe **I**nternational **A**ssociation ～からとったものです。

地元の九戸村はもちろん、近隣の市町村、そして外国の地域までネットワークを広げながら、皆さんから気軽に楽しんでもらえるような活動をしていきたいと考えていますので、どうぞよろしく願いいたします。

さて、今年の夏には体育センターに設置されたトレーニング・マシンを使って“フィットネス教室”というのをやりました。(国際交流とどのような関係が? そのワケは次のページに。) この後12月には、岩手県国際交流協会と共催で、外国人との意見交流を行う“ちゃっとランド”というイベントを予定しています。さらに来年2月には、前回英会話サークルとの共催事業として実施し、各方面から反響のあった“イングリッシュ・キャンプ”の第2回開催に向けて準備を進めているところです。

こんなイベントがあったら参加してみたい、こんな活動を期待している、などといったご要望、ご意見もお待ちしております。

「国際交流」というと、「とつきにくい」、「ガラでもない」、そんな先入観はさて置き! まずはイベントに参加してみませんか・・・?

● ● 九戸村国際交流協会では、会員を募集しています ● ●

年会費 個人会員 1千円 (高校生以下免除)  
団体会員 2千円 法人会員 5千円

ご加入、ご賛同いただける皆様の

ご連絡をお待ちしております。

● ご賛同ありがとうございます

株式会社グランドツアー 様

2010年8月24日ご入会いただきました。



# Fitness Lesson で 気持ちの良い汗を流しました!



今年はまれにみる猛暑だった・・・にも関わらず、暑さも最高潮の8月の5日間、「フィットネス・レッスン」と銘打ち、協会主催で夏の体力づくり実技講座を行いました。

連日のあまりの暑さに、一人も申し込みが無いんじゃないか・・・とやや心配しましたが、下は20代から上は60代まで、述べ15名の皆さんに受講していただきました。

(お)は理論から...



企画のきっかけは、村の体育センターに新しく整備されたトレーニング・ルームと、本協会のメンバーでもあり、ALT(英会話指導助手)として普段は九戸中学校で英語の授業に携わっているグレアム・マッケンジーの「ルームを利用している人たちは皆間違った方法でトレーニングしている」とのアドバイス。それでは彼の持つ専門知識を活かしてもらい、村民の体力づくりに一役買おう(英会話のレッスンも兼ねて)、ということで実施の運びとなった次第です。

何を隠そう、グレアムは母国スコットランド公認のスポーツコーチ資格を持っているのです!



うーき、キツイ!

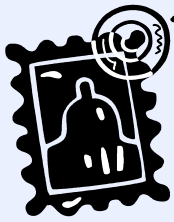
各人の鍛えたい筋肉の部位に応じたウエイトトレーニング・マシンの使い方や、脂肪燃焼を長時間促す「インターバル・トレーニング」など、最新の理論に基づいた内容の濃い講座でした。

受講生の方々は、もちろんその後も続けてらっしゃいますよねー!?

皆さんも、トレーニング・ルームでメタボ予防と運動不足解消に汗を流してみませんか!?

現在、米国留学中の松澤隼人さん（協会員 伊保内下）から近況報告が届きました。レポートの一部を少しだけ紹介します。

# HAYATO's Report



To KUNOHE JAPAN



From USA

こちらに来て5ヶ月が経ちます。今いるデンバー(コロラド州都)周辺圏域の人口は約200万人で札幌と同じくらいでしょうか。夏の間、コロラド大学にある語学学校で各国(サウジアラビア、リビア、タイ、韓国、etc...)から来ている若者らとともに英語を勉強し、先日無事卒業しました。何にでも素直に影響された中学生の時のスコットランドとはまた違い、大人になってから来る外国はまた別の楽しみがありますが、それでも違った文化に身を置いてみると改めて気がつくことがあったり、日々自身の変化を楽しんでいます。1月からは今度は大学院生ということで頑張ります。

隼人会員、アメリカ駐在員(?)として滞在中のエピソード、また送ってください!

## Cooking around the World — 世界の料理 その①

このコーナーでは、いろいろな国ごとによく食べられている料理を紹介していきます。一回目の今回は、英国の伝統的なデザート、“トライフル”(Trifle)です。カスタードクリーム of 黄色と生クリームの白、そしてフルーツの色をカラフルに仕上げるのがコツ。これからの季節、クリスマスのおやつとして試してみたいはいかがですか?

(作り方)

- 1、ガラスなどの器に一口大位に切ったスポンジケーキを敷き、フルーツジュース或いはシェリー酒などのリキュールを振り掛けて染み込ませる。
- 2、その上に、季節のフルーツ、固めに作ったカスタードクリーム、ホイップした生クリームを層状に重ねていく。フルーツはトッピングにも。
- 3、冷蔵庫で1時間ほど冷やして出来上がり。  
ジュースの代わりにゼリーを浸み込ませると、また違った食感を楽しむことができます。





(財)岩手県国際交流協会との共催で行う『ちやっとランド』開催のお知らせです。

今回は、フィンランド出身のミカ・ワレニウスさんに北欧フィンランドの生活や文化、歴史などについて紹介していただきます。

お茶とお菓子を頂きながら、北欧の国フィンランドに思いを馳せてみませんか？

クイズやゲームもあるよ！皆様のご参加お待ちしております！

ちやっとランドとは？  
岩手に住んでいる外国の方をゲストに迎え、いろいろなお話を楽しむ、誰でも気軽に参加できる交流会です。

第129回 外国人との交流会

ちやっとランド

# 北欧フィンランドの生活



ゲストスピーカー ミカ・ワレニウスさん

12月4日(土)  
14:00-16:00  
九戸村山村開発センター

参加費は無料ですが、事前に参加申し込みをお願いします。定員40人。  
小さいお子さんも大歓迎です。

問合せ/申込先 九戸村国際交流協会  
(九戸村教育委員会生涯学習班内)  
TEL 0195-42-2111(内線 304)  
FAX 0195-41-1010  
Email [ksakanoue@vill.kunohe.iwate.jp](mailto:ksakanoue@vill.kunohe.iwate.jp)



フィンランド共和国 (英語表記 Republic of Finland)



面積は約 34 万 k m<sup>2</sup> で日本よりやや小さい。人口約 530 万人、首都はヘルシンキ。公用語はフィンランド語とスウェーデン語。福祉国家、女性の社会進出(現大統領は女性)、教育水準の高さなどで知られる。ムーミンの住む国と言えばここ。

主催：財団法人岩手県国際交流協会 共催：九戸村国際交流協会

後援：九戸村教育委員会